

栄養科だより

今年も桜が綺麗な時期になりました！お花見シーズン…そして新年度ですね。
お弁当を作る機会も増えると思いますので、ぜひバランスの良いお弁当を作りましょう！

～バランスのよい詰め方～

「主食3：主菜1：副菜2」をこころがけましょう

主食

ごはん、パン、麺などの**炭水化物**が主なもの
→体を動かすエネルギー源になる

主菜

肉、魚、卵などの**タンパク質**が多いおかず
→血液や筋肉など体を作る

副菜

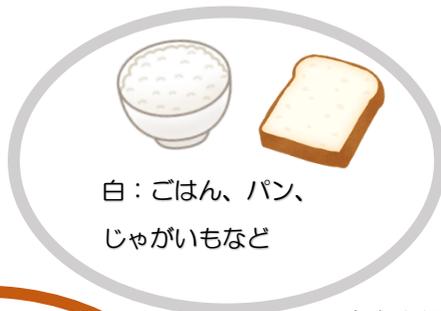
野菜、きのこ、海藻などの**ビタミン**や**ミネラル**が多いおかず
→体のバランスを整える



参考：NPO 法人 食生態学実践フォーラム HP

おいしそうに見せる彩り

「白・黒・赤・黄・緑・茶」の6色の食材を入れることで、見た目もおいしそうになり、簡単に栄養バランスのいいお弁当に！



ちなみに…
お弁当箱の容量 (ml)
= 1食に必要なエネルギー量 (kcal)

とされているので、自分に合った
お弁当箱を選びましょう！

