

簡単バランス弁当の基本



4 月から新生活が始まり、お弁当を作り始める方も多いのではないでしょうか。何から取り掛かろうか迷いますね。まずはお弁当箱の大きさを年齢や生活習慣に合った量が入るものにすると、自然と必要な栄養を摂ることができます。どの弁当箱も容量（ml）の記載がありますので、目安にしながら選びましょう。

【お弁当の容量ml目安】

400ｍｌ	500ｍｌ	600ｍｌ	700ｍｌ	900ｍｌ	1000ｍｌ～
３～５歳	幼児～ 小学校低学年	小学校中学年 成人女性（少食）	小学校高学年 女子中高生 成人女性 成人男性（少食）	男子中高生 成人男性	スポーツ学生

※スポーツをされているお子様は、目安よりも100ml～200ml大きいお弁当箱を選びます。

【おかずの詰め方】

お弁当箱が決まったら、料理の組み合わせお主食3：主菜1：副菜2の面積でおかずを考えます

例①



例②



主食・・・ごはん、パン、麺類など
主菜…肉、魚、卵、大豆のおかず
副菜…野菜、きのこ、海藻など

これを目安にすると簡単にバランスの良いお弁当が作れます。