

お弁当箱の選び方・詰め方

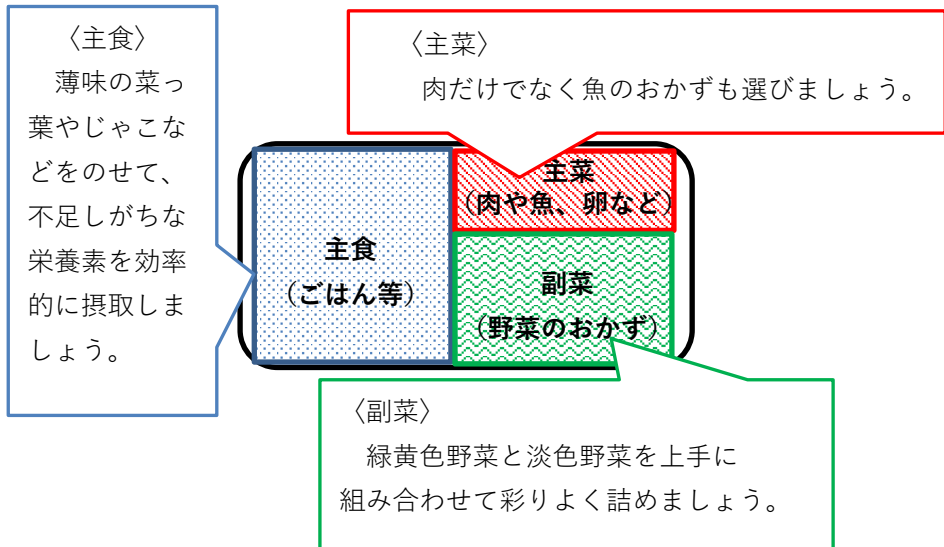
バランスのよいお弁当の詰め合わせ方

主食：主菜：副菜＝３：１：２ の割合で隙間なく詰めましょう。

【お弁当の選び方】

お弁当箱の容量（ml）とエネルギー量（kcal）はほぼ同じです。

１食あたりに必要な自分のエネルギー量に合ったサイズのお弁当箱を選びましょう。



お弁当を作るときのコツ

お弁当は作ってから食べるまでの時間が長いので、衛生的に作らないと食中毒が心配です。

- その1 調理前によく手を洗う
- その2 しっかり加熱する
- その3 水気をよくきって詰める
- その4 加熱後は手で触れない