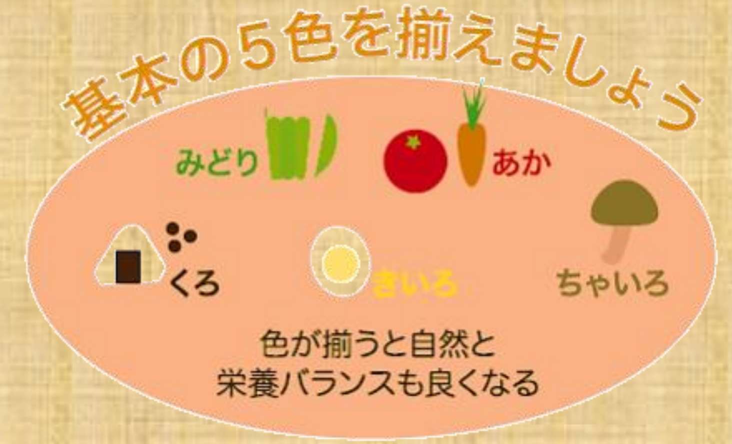
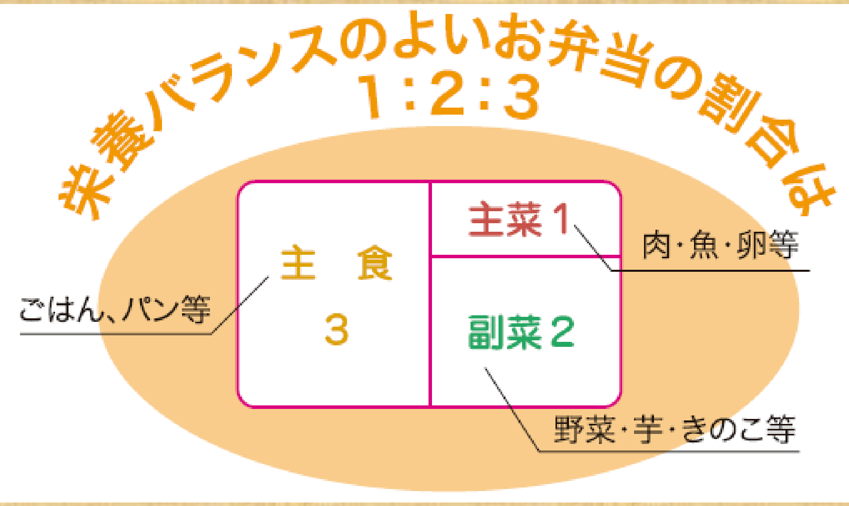
☆お弁当の基本☆

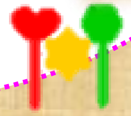


カラフルなお弁当は食欲をそそり、また、
栄養バランスも整いやすくなります。

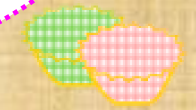


★一口大の食べやすい
　大きさにする。
★しっかり火を通す。
★前日の残り物を詰める時
　もしっかり再加熱する。
★冷めてからふたを閉める。
★食べきれる量を詰める。

★汁もれを防ぐため、仕切り容器をうまく利用しましょう
★ピックなどで、見た目もかわいく一石二鳥♪



ピック



容器(カップ)

沖縄市役所　市民健康課