

# ☆お弁当の基本☆

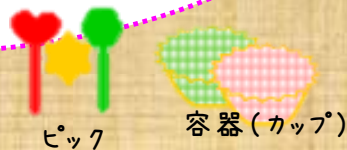
基本の5色を揃えましょう



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。

★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

※ピックは取り扱いに気をつけてください!



栄養バランスのよいお弁当の割合は  
1:2:3



- ★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。
- ★食べきれぬ量を詰める。

