

# ☆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

容器(カップ)

沖縄市役所 市民健康課

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。

