

お弁当づくりのポイント



1. お弁当箱の大きさは・・・

必要なエネルギー量はお弁当箱の容量と同じです。お弁当箱の容量を確認し、適した大きさのお弁当を使いましょう。

昼食に必要なエネルギー量（学校給食栄養摂取基準より）

小学校低学年	560kcal
小学校中学年	660kcal
小学校高学年	760kcal
中学生	850kcal

例えば、4年生ならお弁当箱の容量が660ml ぐらいのものを使用しましょう。



2. お弁当のバランスは・・・

主食
ごはん・パン・麺
など
炭水化物の多い
食品



お弁当は
主食:3
主菜:1
副菜:2

主菜
肉・魚・卵・大豆・大豆
製品など
たんぱく質の多い食品

副菜
野菜・いも・海藻など
ビタミンや無機質の多い
食品

3. 気をつけることは・・・

- ・ 汁気を少なくして入れましょう。
- ・ すき間がないようにきっちりと詰めましょう。
- ・ よく冷ましてから、ふたをしましょう。
- ・ おにぎりはラップを使って握りましょう。
- ・ 夕食のおかずを使う場合は、必ず火を通してから入れましょう。
- ・ 彩りを考えましょう。（右図参照）
- ・ 甘い、酸っぱい、辛いなど味に変化をつけましょう。

