

栄養バランスのよい弁当の詰め方

弁当箱を6つにわけて、

主食^{しゅしょく}3（ごはんなど、きいろのなかまの料理）

主食^{しゅさい}1（肉・魚・たまごなど、あかのなかまの料理）

副菜^{ふくさい}2（野菜など、みどりのなかまの料理）のわりあいにつめると、栄養バランスがよくなります！

1 段弁当箱の場合



2 段弁当箱の場合

