



まもなく、平成 30 年度が始まります。新しく入園を迎えるお子さんもいらっしゃることでしょう。新しい生活にわくわくドキドキされているのではないのでしょうか。園の行事の中でも遠足やお弁当の日のお弁当、気になっている方はいませんか？
今回は、某保育所の実際のお弁当を見せていただきました。



バランスの良いお弁当

一日の食事の 3 分の 1 の量を目安に、主食（ごはん・パン類）：主菜（卵・肉・魚など）：副菜（野菜類）＝ 3：1：2 くらいの割合でつめましょう。

つめるポイント

- 食べる量に合ったサイズのお弁当箱を選ぶ
- 料理が動かないように、しっかりつめる
- なるべく同じ調理法のおかずを重ねない
- 赤・緑・黄色で彩り良く！



どのお弁当もお母さんの愛情がいっぱい！