**バランスのとれた**

**お弁当をつくるためのポイント**

**◎主食：主菜：副菜 は ３：１：２ に**

**組み合わせましょう。**

****

**副菜**

**野菜・海草・きのこを使ったおかず。**

**主菜**

**肉・魚・卵・大豆製品を使ったおかず。**

２

１

**主食**

**ごはん・パン・麺　等**

３

**◎家庭の食事のような献立がよろこばれます。**

例えば…野菜の煮物　青菜の和え物　おひたし 等

**◎油を使用した料理ばかりにならないようにしましょう。**

**◎うすめの味付けを心がけましょう。**

＊食事に関する困り事は　○○保健所

（ＴＥＬ：　　　　　　　　　）にご相談ください。