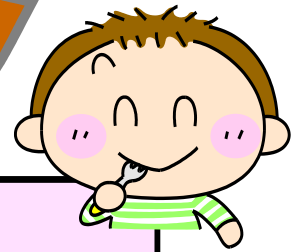
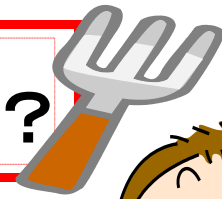
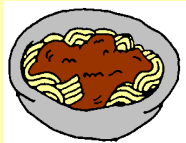
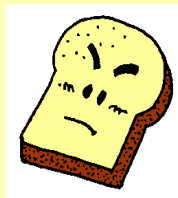


えいよう べんとう ないよう  
**栄養バランスのよい お弁当の内容は？**

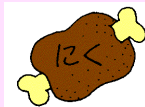


しゆ しょく  
**主食 3**

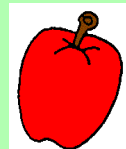
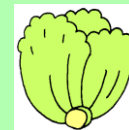
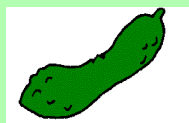
(ごはん、パン、めんなど)



しゆ さい  
**主菜 1**  
にく さかな たまご まめせいひん  
**(肉、魚、卵、豆製品など)**



ふく さい  
**副菜 2**  
やさい くだもの  
**(野菜、果物など)**



えいよう かんが  
**● 栄養のバランスを考えよう！**

べんとう ひる かつどう げん えいよう かんが しょくひん く あ くふう  
 お弁当は、昼からの活動のエネルギー源となります。栄養のバランスを考えた食品の組み合わせを工夫しましょう。

やさい じゅうぶん  
**● 野菜を十分に！**

べんとう しつしょくひん にく さかな たまご おお やさい にく さかな ばいりょう  
 お弁当のおかずは、たんぱく質食品(肉・魚・卵)が多くなりがちです。野菜は、肉、魚の2倍量をめやすにしましょう。

