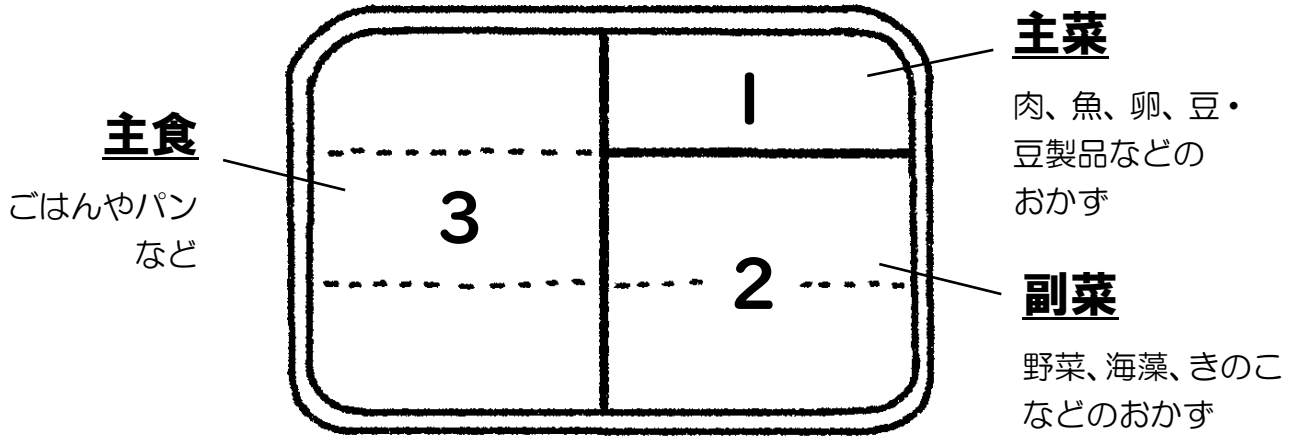


# お弁当作りのポイントについて

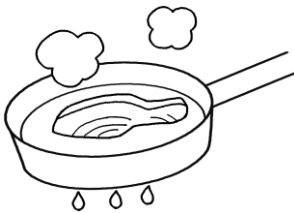
あたたかくなり、お弁当をもってお出かけしたい季節になってきました。衛生面にも気をつけながらお弁当でも簡単に栄養バランスが整うポイントを今回は紹介します。

## 3 : 1 : 2で簡単に栄養バランスが整ったお弁当に！



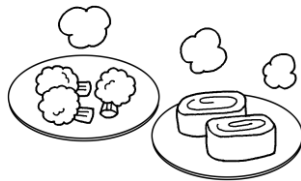
お弁当箱に主食・主菜・副菜を3 : 1 : 2の割合でつめると、簡単に見た目もきれいで栄養バランスが整ったお弁当になります。

### 衛生的なお弁当のポイント



おかずにはしっかりと火を通しましょう。

料理が冷めてからふたをしましょう。蒸気が水滴となり菌が増える原因になります。



殺菌、抗菌効果が期待できる生姜や梅干しなどを使ったおかずもオススメです。

### お弁当の彩りポイント

おいしそうなお弁当のポイントは彩りです。様々な色のおかずを入れると、見た目も良く、栄養を取り入れやすくなります。

#### 赤

・・・トマト、赤ウインナー、にんじんなど



#### 黄

・・・コーン、かぼちゃ、卵など



#### 緑

・・・ほうれん草、ブロッコリー、ピーマンなど



#### 茶

・・・ハンバーグ、コロッケ、からあげなど

