

適量クッキングを実施しました！



3 : **1** : **2** 弁当箱法を活用して楽しく学びました。

主食

主菜

副菜

R4.12/2(国見保健福祉センター)
R4.12/8(武蔵保健福祉センター)

- ～献立～
- 【主食】 ・ ごはん
 - 【主菜】 ・ 肉巻き厚揚げ (ゆで卵)
 - 【副菜】 ・ かぼちゃのごま酢和え
 - ・ 白菜のおかか煮 (付け合わせ野菜)
 - ・ ミニトマト
 - ・ ブロッコリー



※下線のメニューは2ページ目にレシピがあります。ぜひ、作ってみてください！

・副菜
(野菜を使った料理)

・主菜
(メインとなる料理)

・主食



3:1:2弁当箱法は、**食材ではなく、見た目の量**で考えます！

※3:1:2弁当箱法とは、NPO法人 食生態学実践フォーラムの登録商標です。

わかりやすく、使いやすい、みんなで共有しやすい
”食事のものさし”

▲お弁当の完成写真です。



▲調理前に説明を行いました。



▲調味料を加え、味付け中です。



▲楽しくお弁当に詰めました♪



▲主食・主菜・副菜にグループ分けしています。



▲分担して調理しています。



▲白菜のしんなり具合を確認中です。

