

# 3

# 楽しく、おいしく、バランスよく

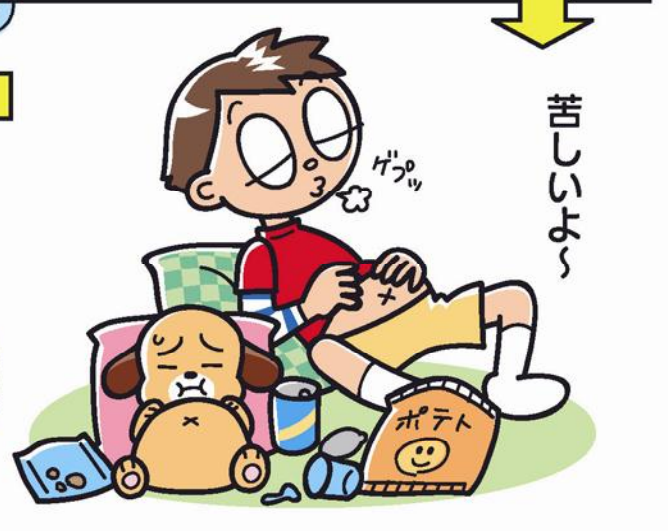
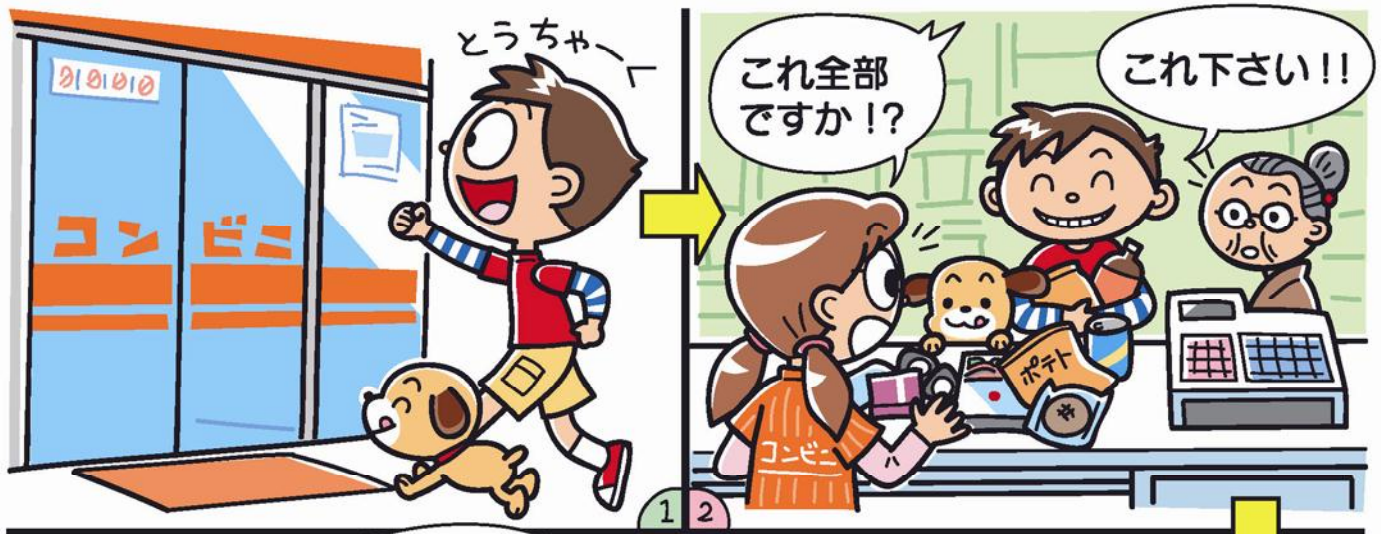
コンビニエンスストアでは、手軽に手早く調理済み食品が手に入るわね。

でもお弁当などを買うときは、どんなことに気をつければいいのかしら？



**指令2**  
お昼はコンビニのお弁当を買ってきて食べてね。

父より

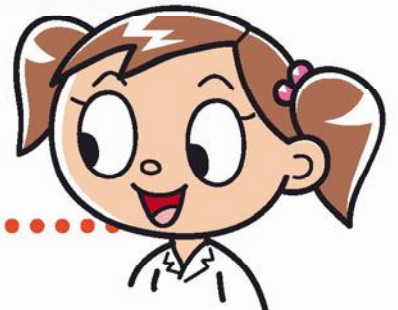


コンビニは便利だけど、かしこく利用するんだワン!



● 食べ物は見た目は変わらないけれど傷みやすいの。●  
● すぐに食べないものは冷蔵庫で保管しましょう。●

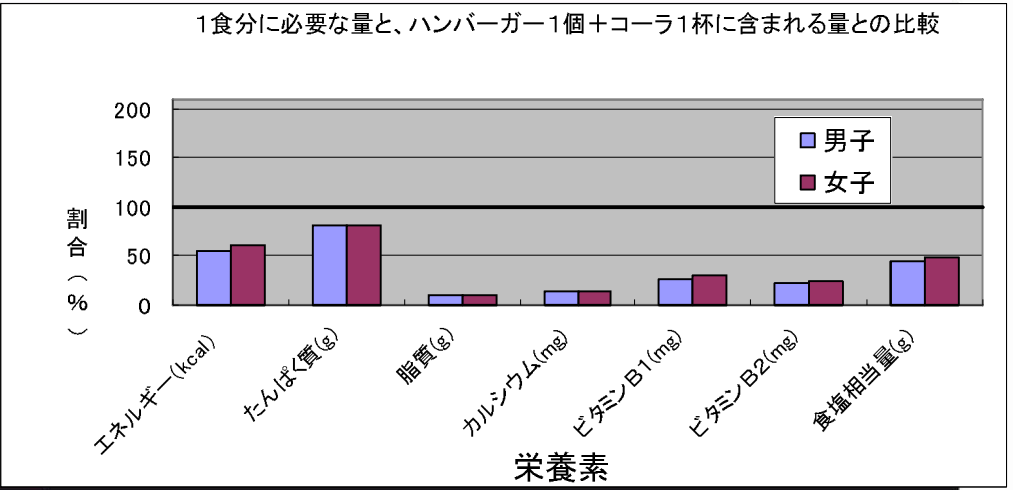
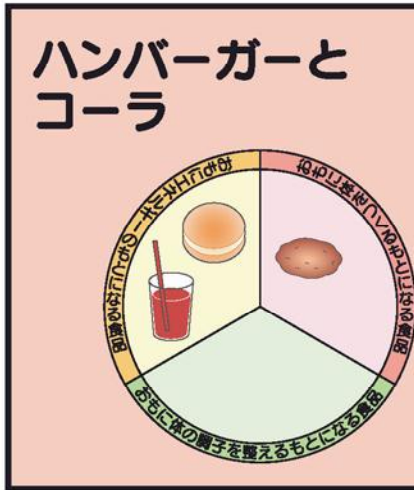
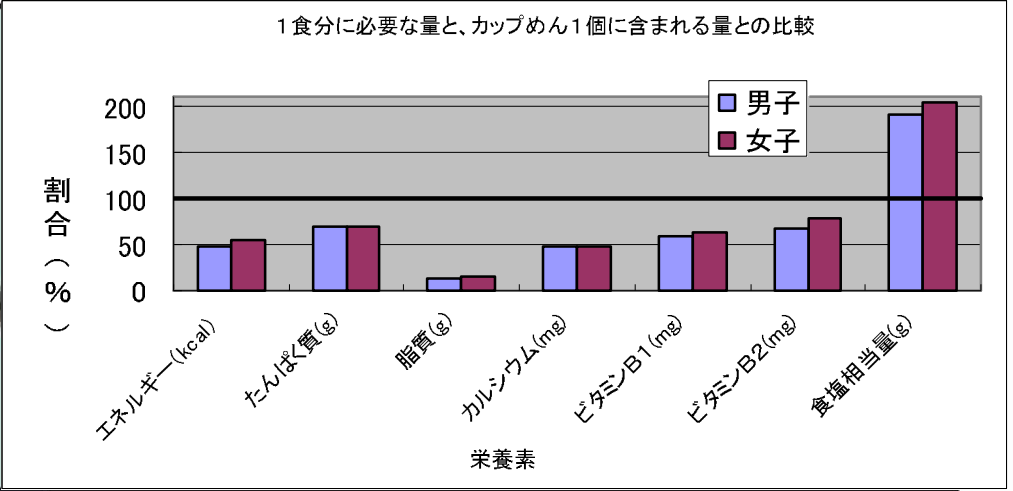
● 食中毒は夏場に多いけれど、冬に発生するものもあるので注意が必要です。●  
● いつも手洗いをわすれずにね。●



# 食べよう

## 簡単な昼食

自分一人で食べる昼食を用意します。コンビニエンスストアで買ったものの栄養バランスを確認してみましょう。



※日本人の食事摂取基準（2010年版）との比較より。  
※割合の100%は健康に過ごすのに望ましい量の基準ライン。



※上の献立に何を組み合わせると栄養バランスがとれるでしょうか。次のページに記入してみましょう。



食品分類表