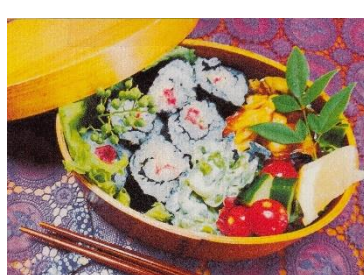


子ども長岡ぴったり3・1・2弁当作品展開催！

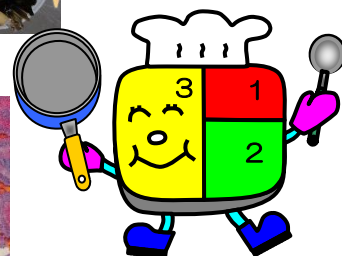
# 弁当写真大募集！



平成30年度子ども長岡ぴったり3・1・2弁当作品展「ぴったり賞」の一部



312のバランスが  
ぴったりのみんなに、  
お弁当ちゃんグッズを  
プレゼント！！



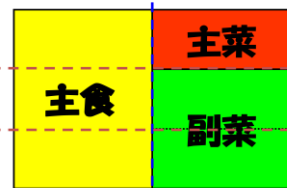
お弁当ちゃん

## 3・1・2弁当箱法って？

出典：NPO 法人食生態学実践フォーラム『3・1・2弁当箱法』

3・1・2とは、お弁当箱を6等分した時の**主食**・**主菜**・**副菜**の割合を表したものです。  
5つのルールに基づいてお弁当を作ると食事バランスのよい1食分の目安となります。

1. 食べる人に合ったサイズの弁当箱を選ぶ。
2. 弁当箱の中に、**主食3**：**主菜1**：**副菜2**の容積比でつめる。
3. おいしそうに、きれいにつめる。
4. 料理が動かないようにしっかりつめる。
5. 同じ調理法のおかずを重ねない。



## 応募条件・問い合わせ

- ① 小・中・高校生による応募であること。  
(ご家族と作ったお弁当もOK！)
- ② 「3・1・2弁当箱法」で作ったお弁当の写真であること。  
※写真による割合が3・1・2になっていないものは展示対象より  
外れる場合があります。あらかじめ、ご了承ください。

■下記のいずれかの方法で応募してください。

- ① 裏面応募欄に必要事項を記入し、お弁当の写真を添付して郵送してください。

〒940-0084 長岡市幸町2-1-1  
長岡市福祉保健部健康課食育推進係 電話：39-7508

- ② 下記URLより用紙をダウンロードし、必要事項記入のうえ、メールで提出してください。  
(お弁当の写真を添付してください。)  
URL <http://www.city.nagaoka.niigata.jp/>  
トップ → 健康・福祉 → 食品・衛生 → 食育  
Mail [kenkou@city.nagaoka.lg.jp](mailto:kenkou@city.nagaoka.lg.jp) (件名に「作品展応募」と記入してください。)

応募締切

令和 元年

9月5日(木)

(当日消印有効)