

いわて発！ 適量バランス弁当

岩手県内 33 市町村の食生活改善推進員協議会が、いわてオリジナル「適量バランス弁当」を使用して考えたご当地バランス弁当をご紹介します。

「適量バランス弁当箱」とは？

弁当箱の形は、厚生労働省等の推進する「食事バランスガイド」をイメージしたものです。

主食・副菜・主菜等の各スペースに、ごはんやおかず等を詰めるだけで、1食分のエネルギーがバランス良くとれます。

