

完全無欠のおべんとうをつくる

わたしたち人間に必要な栄養素は、50種類以上ある。主な栄養素は、炭水化物、脂肪、たんぱく質、無機質（カルシウム・鉄）、いろいろなビタミン、そして水だ。この栄養素が全部入ったおべんとうって、作れるだろうか？



読んでみよう

『おべんとうつくろう!』

坂本廣子著 まつもときなこ絵 借成社 1993
978-4-03-428170-3

『からだの中の栄養』

足立己幸著 伊東美貴絵 大日本図書 1998
978-4-477-00896-7

『栄養がわかる絵事典』

金田雅代監修 PHP 研究所 2008
978-4-569-68759-9

『1年生からひとりでお弁当を作ろう』

坂本廣子著 竹下和男監修 共同通信社 2012 978-4-7641-0652-9

『お弁当』

坂本廣子著 まつもときなこ絵 少年写真新聞社 2011 978-4-87981-370-1

