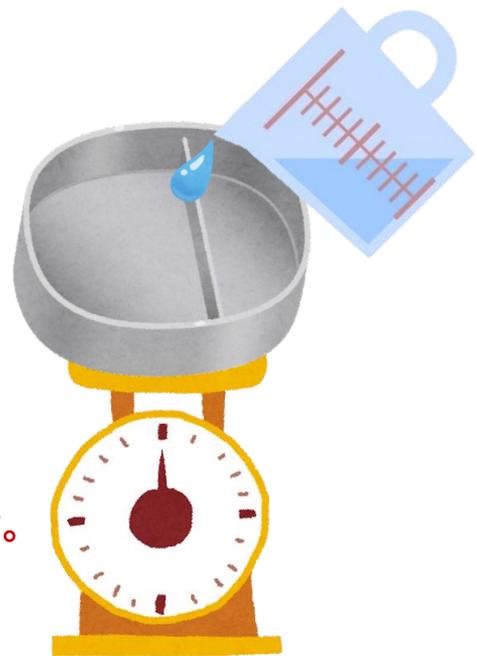
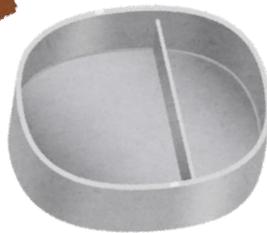


## 弁当箱の容量がわからないときの調べ方



自分の1食分に必要なエネルギーとそれに合う弁当箱の容量はわかったけれど、この弁当箱の容量(mL)がわからない時は、どうしたらいいだろう？



弁当箱の容量がわからない時は、その弁当箱に水がどれくらい入るか、はかってみましょう。水はこぼれるギリギリまで入れてください。入った水の量がその弁当箱の容量(mL)です。

私の家にある弁当箱には水が 800g 入ったから、800mL の弁当箱を使っているとわかったよ。中学生で文化部の私にちょうど良い大きさみたい。この弁当箱を使って、「札幌市お弁当レシピコンテスト」に応募してみる！

