



春休みの自宅学習にも。世界のサラダを自分で作ってみよう！

キューピー公式サイト内の食育コンテンツ『食生活アカデミー』に「世界のサラダを調べよう！つくってみよう！」を公開

キューピー株式会社

キューピー株式会社（本社：東京都渋谷区、代表取締役 社長執行役員：高宮 満、以下キューピー）は、キューピー公式サイト内の食育コンテンツ『食生活アカデミー』に新たに「世界のサラダを調べよう！つくってみよう！」を3月18日（金）から公開しています。

『食生活アカデミー』は、小学校高学年から中学生を対象に、未来を創る子どもたちが、食の知識や体験を通して生活を豊かにし、新たな関心や興味につなげ、将来に役立ててほしいという思いで制作した食育のためのコンテンツです。今後も随時情報を追加し内容を充実させていきます。



キューピー『食生活アカデミー』

<https://www.kewpie.com/academy/>

「世界のサラダを調べよう！つくってみよう！」

<https://www.kewpie.com/academy/cook-eat/salad-challenge/>

コロナ下だからこそ、楽しんでほしい世界のサラダ

今回公開した「世界のサラダを調べよう！つくってみよう！」では、「ペイザンヌサラダ」「コブサラダ」「シーザーサラダ」を中心に、それぞれの発祥の国や基本の作り方を紹介しています。また、作るときの楽しみ方やアレンジなど、サラダづくりのひと工夫を提案しています。



気軽に海外旅行ができない今だからこそ、世界のサラダを知り、家で楽しみながら作って食べてほしいという思いで新たに制作しました。家での食事の機会が増える春休みの自宅学習にも最適です。

野菜をサラダで食べる楽しさと好奇心を育てほしい

野菜は1日350gの摂取が推奨されています。日本人の野菜摂取量の平均値は280gで、あと70g増やしたいところです*。

キューピーは、マヨネーズやドレッシングを日本で初めて製造・販売し、野菜をサラダで食べるという文化の普及に努め、サラダメニューの広がりとともに成長してきました。子どもたちがサラダに触れることで、世界で食べられている野菜や地産地消、野菜の旬などに興味を広げ、野菜を積極的に食べる習慣を身に付けてもらうことを期待しています。

*「農林水産省 国民健康・栄養調査(令和元年)」

フランスで親しまれる、ボリューム満点の「バイザンヌサラダ」

バイザンヌサラダとは、直訳すると「田舎風サラダ」という意味で、フランスで親しまれているカジュアルな定番サラダです。卵、野菜、じゃがいも、マッシュルームなどを使用したものが多く見られます。



土地でとれたものを食べる！地産地消とサラダ

バイザンヌサラダは、その土地でとれた食材を自由に盛り付けて楽しませられているサラダです。このように、地元で生産されたものを地元で消費することを「地産地消」と呼びます。



サラダづくりのひと工夫！

サラダは、自由に楽しめるのが魅力です。食材の選び方や調理の工夫などを知っているとさらに楽しめますね。

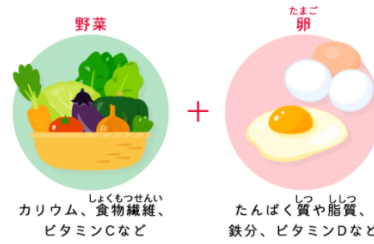
食材選びのひと工夫

旬の食材を選んでみましょう！

旬とは、その食材がよくとれて、味も最も良い時をいいます。その時期の旬の食材を取り入れて季節のサラダにしてみましょう。

野菜に卵をプラスしてみましょう！

野菜は、主にミネラルや食物繊維、ビタミンが摂取できます。一方で卵は良質なたんぱく源で、人間にとって必要な栄養素がほとんど含まれていますが、食物繊維やビタミンCは含まれていません。卵をプラスすることで理想の栄養バランスに近づきます。



キューピーは、グループの長期ビジョン「2030ビジョン」に、“子どもの笑顔のサポーター”を掲げています。『食生活アカデミー』を通して、食の大切さや楽しさを学ぶきっかけを作り、未来を創る子どもたちの笑顔あふれる食生活につなげていきます。