



春休みに作ってみたい！ハレの日にぴったりな『食べるアート』

サラダに卵をプラスすれば、見栄えよく、栄養バランスがより整う

「サラダと目玉焼きで作る『食べるアート』で食事を楽しもう！」

3月27日(月)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』（<https://www.kewpie.com/academy/>）に、「サラダと目玉焼きで作る『食べるアート』で食事を楽しもう！」を本日公開します。

■サラダと目玉焼きで作る『食べるアート』で食事を楽しもう！

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

サラダと卵で栄養バランスを考えた『食べるアート』

『食生活アカデミー』のターゲットである小学校高学年から中学生は、成長が著しく活動量も多いため、食事をしっかり取ることが大切です。今回新たに提案するサラダと目玉焼きの『食べるアート』は、目で楽しむだけでなく、同サイト内の「6つの基礎食品群でバランスのよい食事を考えてみよう！」を活用して、栄養バランスを考えながら作ることもおすすめです。



Point!

- ✓盛りつけの工夫で食事はもっと楽しくなる！
- ✓サラダアート&目玉焼きアートをつくってみよう！
- ✓サラダと卵の組み合わせで理想の栄養バランスに近づけよう！

■6つの基礎食品群でバランスのよい食事を考えてみよう！

<https://www.kewpie.com/academy/body-nutrients/six-food-groups/>

日々の食事ももっと楽しんでほしい

食事は、健康に生き生きと暮らす上で、とても大切な役割を果たしています。また、食欲を満たすだけでなく、目で楽しみ、味わい、誰かと一緒に食べることで心が豊かになり、人と人とのつながりを深めることができます。

新たに公開した「サラダと目玉焼きで作る『食べるアート』で食事を楽しもう！」では、野菜や卵などの盛り付けの工夫で『食べるアート』を作り、目で楽しむことで、会話の弾む食卓を目指しています。

『食べるアート』はハレの日の食卓を華やかにする

野菜は彩り豊かなものが多く、組み合わせや切り方を変えることでさまざまな工夫ができます。卵はゆでる、焼く、炒めるなどの異なる調理方法で形や食感が変わります。

家族のイベントや季節の行事に、子どもが自主的に作ることで、家族の一員であることへの自覚や、食事を作る楽しさや食べることの喜びを感じてもらうことを期待しています。

■ 季節や行事をたのしむレシピ(「とっておきレシピ」より)

https://www.kewpie.co.jp/recipes/features/season_event/



㊦うさぎとキャロットラペのイースターサラダ ㊦こいのぼり寿司 ㊦えびとブロッコリーのブーケサラダ

キューピーグループは、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。食の大切さや楽しさを学ぶための機会創出を通じて、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。



『食生活アカデミー』は、小学校高学年から中学生を対象にした食育のためのコンテンツです。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ました。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/>