



— 中学校教員からの要望に対応したテーマ —

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 「献立を考えよう！栄養バランスをよりよくするコツ」を公開

1月31日(水)に公開

— 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、「献立を考えよう！栄養バランスをよりよくするコツ」を1月31日(水)に公開しました。

『食生活アカデミー』は、2021年の創設以来、小中学生向けの食育に活用できる情報の提供を続けています。今回、全国の中学校の教員を対象にしたアンケート※で要望が多かった、栄養バランスのよい献立の考え方に関する記事を新たに作成しました。

※ 2023年4月、全国の中学校教員を対象にキューピーが実施した『食生活アカデミー』で読みたい内容に関するアンケート調査（FAX）

「献立を考えよう！栄養バランスをよりよくするコツ」

<https://www.kewpie.com/academy/body-nutrients/meal-planning/>



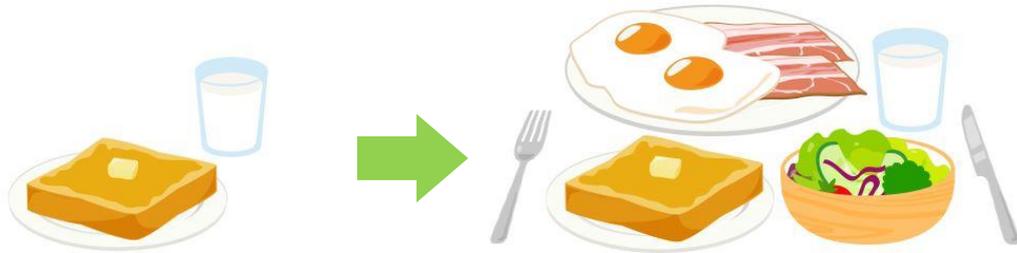
『食生活アカデミー』の中でも、五大栄養素や6つの基礎食品群について紹介している「からだと栄養素」に関する記事は閲覧数が多いテーマです。今回、この続編として、中学校の技術・家庭（家庭分野）の教科書に沿った「献立」をテーマにしました。小中学生が自分で具体的な献立を考えられるよう、食事のシーン別に設問形式を取り入れています。忙しい生活の中で、すべて手作りで「一汁三菜」をそろえることを難しいと感じる人も少なくありません。この記事が、無理なく、栄養バランスのよい献立を考えるきっかけになることを期待します。

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。

■「献立を考えよう！栄養バランスをよりよくするコツ」の概要

【ポイント】

- ・ 栄養バランスをよりよくするには「献立づくり」が大切！
- ・ 献立は「主食・主菜・副菜・汁物」をそろえるのがコツ
- ・ いろいろな食事の場面で献立を考えてみよう！



平日の朝食(左)を栄養バランスの良い献立にしたアイデア例(右)

栄養バランスのよい献立の作り方について、さまざまな食事の場面を想像しながら考えていきます。



『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。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/>