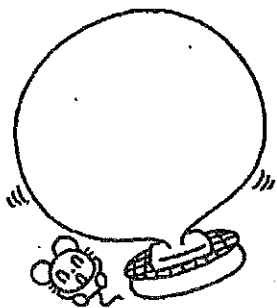




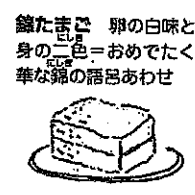
**お雑煮**

平安初期に、もち、にんじん、だいこんなどを神に供えて神まつりをした後、これらを集めて食べるようになったのが雑煮の始まりです。雑煮も各地方・各家庭で異なり、関東地方は切りもちのすまし仕立て、関西は丸もちのみそ仕立てが多いようです。



おせち料理

**おせち料理の意味**  
無病息災、子孫繁栄の願いが込められています。



**黒豆**  
まめ(健康)に暮らせるように

**田作り** 豊年豊作祈願  
(江戸時代に高級肥料として片口いわしが使われたことから)

**タイ** めでたい

**さといも** さといもは小さいものがいっぱいあるので、子宝にめぐまれるように

**栗きんとん** 見た目の色合いが豪華に見える様子から

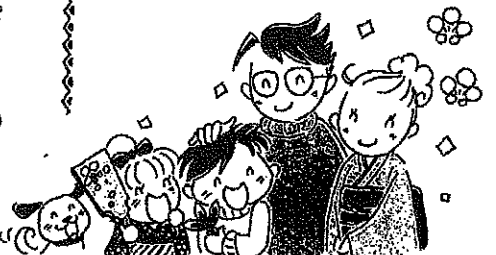
**昆布** よろこぶ

**いなり** 子孫が代々繁栄するように

**紅白なます** お祝いの水引をかたどったもの

**伊達巻** 華やかでしゃれた色や形から

**伊達巻** 華やかでしゃれた色や形から



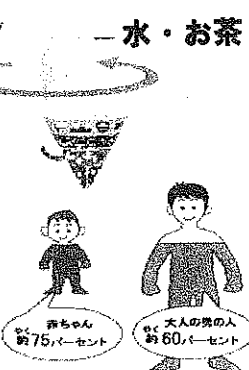
# 食育だより

「第12号」  
平成21年1月

## 食事のバランス、その中心は「水」

「食事のバランスガイド」のコマの軸は水分です。それは人が水分なしでは生きていけないからです。水分は人にとって大切なもので、食事や食間などに

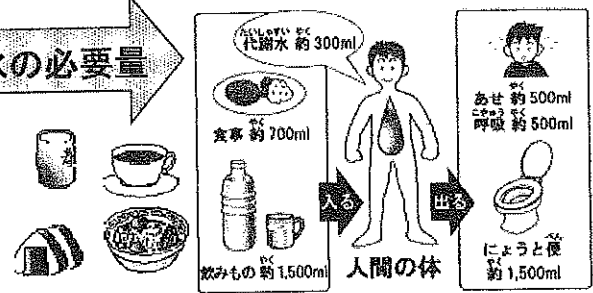
人の体の60~70%は水でできています。人は水と睡眠さえとっていればたとえ食べ物が無くても2~3週間は生きていられるといわれています。しかし水を全然取らなければ、1週間ぐらいで死んでしまいます。



水のはたらき

1. 血液の構成成分です。体中へ酸素と栄養分を運んでいます。
2. 尿となって、からだの毒素を排出しています。
3. あせとなって、体温の調節をしています。

水の必要量



左の図は成人男子の水の出入りを表したものです。この図からわかるように、毎日1ℓ程度を目標に水を摂取する必要があります。また体重1Kgあたり21~43ml(平均32ml)と算出する方法もあります。どちらの場合も発熱時や気温の高い季節にはさらに多くの水

※代謝水: 食べ物が体の中で燃えたときにできる水分

<水の出入り>

水はいつ飲んだらいい

一度にたくさん飲むのではなく、コップ1杯の水をこまめに飲むことがおすすめです。また冷たすぎない水のほうが体にやさしいです。水を飲むタイミングでよいとされているのは、次のようなときです。

1. 朝起きたとき: 寝ている間に汗をかいています。
2. 食事中: 水の中のミネラル分をよく吸収します。
3. 運動をするとき: 脱水症状を起こさないように、こまめにとって予防します。
4. お風呂のあと: お風呂に入ると汗をかきます。

積極的に水分をとるようこころがけましょう!!

一口めも

清涼飲料水ってなに?

飲むと清涼感があり、アルコールを含まないものを指します。中には甘味、酸味、果物の味や香りのあるものもあり、市販で買うほとんどの飲み物が含まれます。野菜ジュースや缶から飲むスープやおしるこも、分類上、清涼飲料水です。

しがいて

水って私たちの体には無くてはならないものなんですね。コップ1杯の水をこまめに飲

編集/発行  
～食文化の未来を～  
株式会社アイコーメディカル

参考資料: サントリーキッズこども「水育」大百科