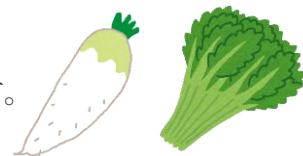


冬野菜を食べて、元気に冬を乗り切ろう!

今日は「野菜を愛する日」＝「愛菜（あいさい）の日」だそうです。
1月31日を、英語的に見たり、語呂合わせをしたりすることで
生まれた日だそうです。1月の「1」を英語の『I(アイ)』と見立て、「31」日を「菜(サイ)」と
読むことで、「愛菜（あいさい）の日」として認定・登録されました。これは、野菜ジュース
などを製造・販売している企業が考えたそうです。冬場はどうしても野菜の摂取量が少
なくなりがちなので、寒いこの時期にもっと野菜を食べて、健康的な食生活を送ってもら
いたいとの願いから発案されました。



冬野菜と言えば、「白菜、ほうれん草、大根」を思い浮かべます。他にも、「春菊、小松
菜、水菜、ニンジン」などたくさんあります。どれも鍋に入れたら、美味しそうな野菜ば
かりです。冬野菜の特徴は、寒さで凍ることがないように、細胞に糖を蓄積するため、糖度
の高い野菜が多いことだそうです。食べた時に、冬野菜は甘くて美味しいと感じるのはこ
のためです。また、ビタミンやカロテンなどの栄養価を多く含む野菜は、免疫力を高め、
風邪の予防にも効果があると言われていています。いいことづくしの冬野菜です。煮物や鍋な
ど、体が芯から温まる料理に使って、寒い冬を乗り切りたいですね。

☆ 代議員会がありました

今日は代議員会がありました。太宰府西中学校には、
代議員会があります。代議員会は、生徒総会に次ぐ議
決機関となっています。そのため、生徒総会に向けて
の審議は代議員会がすすめています。今日は第1回
代議員会があり、顔合わせや仕事内容の説明、今後
の日程説明等がありました。



生徒総会に向けて話し合いが深まるよう、代議員が学級を盛り上げてほしいと思います。

☆ 今日の絵馬紹介

