

## 今日は何の日？ 一汁三菜の日です

今日、13日は、日付の読み方が似ていることから、『一汁三菜』の日と制定されたようです。『一汁三菜』（主食・汁物・主菜・副菜・副々菜）の日は、いろいろな料理を組み合わせ、さまざまな栄養素がバランスよくとれるという和食のスタイルを子ども達につなげていくことが目的で制定されたそうです。

太宰府市内中学校では、現在希望者にランチサービスを販売しています。そしてご存知のとおり、中学校完全給食が近い将来、実施されるようになります。

健康を維持するためには『食』を大切にすることが欠かせません。

毎月、『食』から健康な生活を見直すのはよいことだと思います。

太宰府西中学校の生徒は今日も元気でした。授業では、しっかり話を聞き、活動する時は意欲的に活動をしていました。休み時間は笑顔がたくさん見られました。合唱練習をしたクラスもありましたが、歌声は日に日にきれいなハーモニーとなり、合唱コンクールが楽しみです。このような明るく健康的な子ども達の姿を見ると、『ご家庭の食に支えられている』ことがうかがえます。これからも、ご飯をモリモリ食べて、学校で元気に過ごしてほしいと思いました。

