

Minamiuwa

青春！食育！

high school

～こいのぼりサンド編～



左から：清水さん、武田さん、管原さん、山下さん

浪口さん(左)



山下響さん、浪口智輝さん(南宇和高校2年生)
清水風花さん(南宇和高校3年生)
武田梓歩さん、管原修平さん(卒業生)

【難しかったこと・工夫したこと】

- ・こいのぼりの目と鱗を作るのが難しかったです。
- ・パンの上の鱗が取れないようにするために、マヨネーズを塗ったりしました。切り込みを入れることにより、しっぽに見えるようにもしました。

【感想】

- ・見た目を気にしながら作りました。
- ・自分の好きな具を入れることができ良かったです。また、自分で作ったことによりすごく美味しく食べることができました。



食育アカデミー

野菜 1日 350g!
意識して食卓に取り入れましょう。

野菜には、がんや動脈硬化の予防に役立つビタミンやミネラル、食物繊維などが豊富です。また、エネルギーが低めなので、肥満が気になる方も満足がある食事を楽しむことができます。

野菜は、緑黄色野菜と淡色野菜を1：2の割合で1日350g以上摂るのが理想です。



朝食で1皿・昼食で2皿・夕食で2皿！
1日5皿の野菜料理を目標に食べましょう！

それいけ愛南ぎょレンジャー

～カツオブー参上の巻～



制作：南宇和高校美術部 谷本彩香さん

今号から南宇和高校美術部による愛南ぎょレンジャーやなーしくんの4コマ漫画を掲載します。

編集後記

九州地方を未曾有の災害が襲っています。九州の知人に安否確認のメールを送ると「どこでなにが起こるかわからない、そちらも気をつけるように」と逆に注意を促されました。

テレビや新聞、インターネット等を通じて発信される情報を今後の備えに活かすことが、今の自分にできることではないかと思っています。

この度の地震で被災された方々が一日も早く日常生活を取り戻されることを心からお祈りいたします。

卒業や入学、転勤、異動などで4月から新たな生活を始められた方も多いと思います。新生活もひと月が経ち、ようやく慌しさも落ち着いてきた頃でしょうか。

この度、広報あいなんの担当者も交代し、新たな2名で制作することになりました。まだまだ慣れないことが多く、文章を書く難しさも感じています。が、町政情報はもちろん、季節を感じる話題や明るい話題を届けられるよう努めたいと思っています。

編集・発行

愛南町役場 総務課 〒798-4196 愛媛県南宇和郡愛南町城辺甲 2420 番地 TEL(0895)72-1211 FAX(0895)72-1214
<http://www.town.ainan.ehime.jp/>

愛南町の世帯数と人口

平成 28 年 4 月 1 日現在

世帯数	10,590 戸 (-23 世帯)	●愛南町の 高齢化率 38.9%
人口	22,843 人 (-159 人)	
男	10,739 人 (-88 人)	●10 年前 同月の人口 27,569 人
女	12,104 人 (-71 人)	

※()内は前月比