

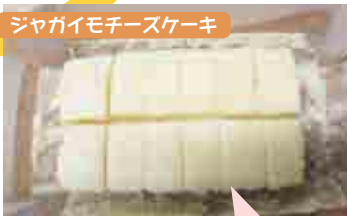
Minamiuwa 青春！食育！ high school ～手作りケーキ編～

南宇和高校

3年：山田 昂穂
吉良 茉生
森口 莉奈
杉本 もえみ
山木 萌海
麻理耶



チョコレートケーキ



ジャガイモチーズケーキ

ホットケーキミックスと豆腐のケーキサレ

生地の中にベーコン、ブロッコリー、ジャガイモ、豆腐を入れて焼き上げました。野菜が好きな人におすすめです。ケチャップを少しつけても美味しいです。

一番上手に作れました。濃厚な味でとても美味しかったです。

ケーキに、はちみつなどをかけて食べると美味しかったです。材料はすべてミキサーにかけて作るので、とても簡単に作れます。

それいけ 愛南ぎょレンジャー



～ブリグリーンの巻～



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。

うみらいく海遊学！

～干物づくりと魚の骨を知ろう～

第4回「うみらいく海遊学」は、この季節の強い北風が活躍する「干物」づくりと、魚を上手に美味しく食べるために、「魚の骨を知ろう」です。魚を美味しく食べられる、昔からの知恵と、魚を1尾きれいに食べる体験をしてみませんか？

日 時：1月14日(土) 10:00～12:00

内 容：干物づくり・魚の骨を知る学習と1尾を食べる体験

募集人員：小学生と保護者10組(定員になり次第締め切り)

場 所：うみらいく愛南(旧西浦小学校：内泊25番地1)

参 加 料：無料

申し込み：うみらいく愛南 TEL 73-7120

編集後記

笑顔になると免疫力が向上し、ストレス解消やプラス思考になるといった効果があるそうです。そんな笑顔の効果を上手に使うのがB&Gオタッシャ教室に通うみなさんです。転倒しない体づくりが目的ですが、体を動かしている時も休憩している時も、仲間同士で何気ない会話を楽しみ、笑顔が絶えません。

楽しいから運動が継続する、続くから転倒しにくい体になって、おまけに免疫力も上がる。素敵な笑顔から好循環が生まれています。

今月号の秋祭りの写真は愛南フォトクラブに撮影協力いただきました。紙面に掲載された写真は表紙を含めて13枚ですが、選定の場で机に並んだ写真はどれも素晴らしく、お祭りの賑やかな雰囲気がよみがえってくるものでした。

今回、取材をする上で何人の方から「撮ることはあっても撮られることがない。撮られるのは苦手」という声が聞かれましたが、写真の話になるとつい話が弾みました。これからは写真の先生として紙面に目を向けていただければ幸いです。

愛南町の世帯数と人口 平成28年11月1日現在

世帯数 10,559世帯 (+11世帯) 男 10,647人 (-6人)

人口 22,626人 (-9人) 女 11,979人 (-3人)

※()内は前月比

※()内は前月比

●愛南町の高齢化率 39.5%

●10年前 同月の人口 27,438人

■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/>

制作：南宇和高校美術部 細川 圭祐さん