

# Minamiuwa 青春！食育！high school ～南宇和高校農業科活動日記～

長月圃場で、コシヒカリの稲刈り！！

日時：8月17日(月)



参加生徒：農業科2年生 食品加工班

上田 龍 (城辺中学校出身) 大元 麻由 (城辺中学校出身)  
菅原 ころこ (御荘中学校出身) 杉浦 摩耶 (城辺中学校出身)  
毛利 千洋 (篠山中学校出身) 安田 望乃香 (城辺中学校出身)

小林 千桜 (城辺中学校出身)  
中川 彩音 (城辺中学校出身)

夏休み終盤にさしかかったころ、本校長月圃場で今年もコシヒカリの稲刈りが行われました。例年は長月保育所の園児たちと稲刈りを行っていますが、今年度は長月保育所が休園となったため、園児たちもおらず少し寂しい稲刈りとなりました。

残暑の厳しい中でしたが一生懸命作業し、今年もおいしいコシヒカ리를収穫することができました。収穫したコシヒカリは、12月に行われる収穫感謝祭でカレーを作って食べる予定です。自分たちで育てたお米をおいしくいただけることに感謝し、来年度もまたおいしいお米を作ることができるようにがんばっていきます。



それいけ  
愛南ぎょレンジャー

## 食欲の秋



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

制作：南宇和高校美術部  
河野 紗里さん・山口 夢礼さん

## 毎月19日は食育の日 食育アカデミー

【愛南町食育推進協議会事務局より】

### 年末年始の食事の取り方に気を付けよう

今年は新型コロナウイルス感染拡大の影響で今までとは違った年末年始になると思います。しかし、普段よりは家族や仲間が集まることも多くなったり、また、家にいる時間も長くなったり、つつい食べ過ぎたり、飲み過ぎたりすることも・・・

#### ○食べる時の注意点

- クリスマス、忘年会や新年会など特別な料理を食べる機会が多くなります。
- ・だらだらと一日中食べることなく、食べる時間に気を付け、3食きちんと食べましょう。
- ・お菓子や甘い物の食べ過ぎに注意しましょう。

#### ○飲む時の注意点

- ・お酒は適量とし、ルールが守れなくなるまで飲まない、毎日飲むことが続かないように注意しましょう。
- ☆アルコールの適量☆  
ビール：中瓶1本 日本酒：1合弱 ワイン：グラス2杯  
※女性、高齢者や小柄な方は上記の半分～2/3くらいに控えましょう。
- ・ジュースばかり飲まないようにしましょう。
- ☆食事以外で1日に摂取してもよい糖分量 (WHOの指針) ☆  
大人：25g程度 子ども：20g程度

【参考】果汁100%ジュース500ml：50～60g  
炭酸飲料500ml：40～65g

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、いつもより座る間隔を空け、こまめな換気を行い、食事を楽しみながら、食べ過ぎ・飲み過ぎに注意しましょう。

