

Minamiuwa 青春！食育！high school

～南宇和高校農業科活動日記～

農業クラブ フラワーデザイン競技県大会 優秀賞



参加生徒
 農業科3年生 安田 望乃香(城辺中学校出身)
 農業科2年生 山口 恵未(一本松中学校出身)
 農業科1年生 笛木 桜十一(城辺中学校出身)

愛媛県学校農業クラブ連盟主催のフラワーデザイン競技県大会が、6月に伊予市で開催されました。本校からは、3人出場し、全員が優秀賞を受賞することができました。参加者全員が入賞したのは本校のみで、特に1年生の笛木さんは少ない練習時間での参加ではありましたが、よく頑張りました。来年の県大会では、最優秀賞を目指してもらいたいと思います。日頃から指導していただいている佐久保朱見先生に感謝いたします。

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】

『子どものおやつ選び方』

おやつは友達や家族との時間を楽しくしたり、体や心を元気にしてくれたりしますが、3回の食事では不足しがちな食物を補う補食という役目もあります。

食事と同じように栄養のバランスを考えて選びましょう。

【おやつ選び方】

- S u g a r 糖分のとりすぎに注意！
- O i l 脂肪の多いものは控えめに！
- S a l t 塩分のとりすぎにも要注意！



【おやつ適正量】

- 1～2歳で約100～150kcal (午前1回と午後1回)
- 3歳以上で約150～200kcal (午後1回)
- 例えば、バナナ1本・りんご半分が約80kcal、牛乳100mlが約70kcalです。



- おにぎり1個(50g)は約80kcalです。
- 午前のおやつ バナナ半分と牛乳100ml
- 午後のおやつ おにぎり2個(100g)と麦茶100ml



☆お菓子をあげる時は袋のエネルギー量を確認し、適量をあげましょう。



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。

制作：南宇和高校美術部
 井上空・大森 柊芽

今月の笑顔

子どもたちの笑顔と子育てサポートをご紹介します。

9月の子育てサポートご案内

はまゆう乳幼児保育所 地域子育て支援センター
「どんぐりの会」では

- サークル活動

月曜日	12:00~17:00
火・木曜日	8:00~13:00
- 園庭・保育室開放

水・金曜日	8:00~17:00
-------	------------
- 育児(電話)相談

月~金曜日	8:00~17:00
-------	------------

7日(火)キッズ体操
28日(火)・30日(木)「運動会ごっこ」
※要予約

問合せ

はまゆう乳幼児保育所内 電話:72-4328

御荘子育て支援センター
「こあら」では

- サークル活動

月・水・金曜日	8:30~13:30
---------	------------
- 園庭等開放

火・木曜日	8:30~13:30
-------	------------
- 育児(電話)相談

月~金曜日	8:30~17:15
-------	------------

1日(水)・22日(水)は夢創造館で行いま
す。15日(水)は育児講座を行います(内
容未定)。
暑い日が続きますが、元気に遊びま
しょう。

問合せ

御荘保育所内 電話:72-0598

「こぶたの広場」では

- 育児相談・つどいと交流・各種ワークショップ
月~金曜日 10:00~16:00

1日(水)出張『わんぱく』親子陶芸
6日(月)『ことばの発達について』
7日(火)『ベビーマッサージ交流』
16日(木)『おはなし会』
28日(火)『たんぽぽ交流』
※全て要予約

問合せ

こぶたのお家 城辺甲2652番地 電話:73-7321
※詳しくは「こぶた通信」に記載

御荘文化センター

「あいなん子育て応援グループ」では

- 子育て(電話)相談 電話:73-1111

9日(木)13:00~15:00

その他の曜日は電話でお問い合わせ
ください。

問合せ

生涯学習課内 電話:73-1112



● はまゆう乳幼児保育所 さくら組 女の子
プリンセス大好き♡王子様に会いたいさくら組の
女の子達です。



● はまゆう乳幼児保育所 さくら組 男の子
虫や車の絵本が大好きなさくら組の男の子達です。

次回(10月号)は家串保育所と緑保育所を紹介します。楽し
みにお待ちください!!

子育てサポートをご利用の方へご案内

緊急事態宣言・まん延防止地域・特別指定地域

からお越しの方の来所は『2週間の健康観察期間』を空けて
からにさせていただきますようお願い致します。

