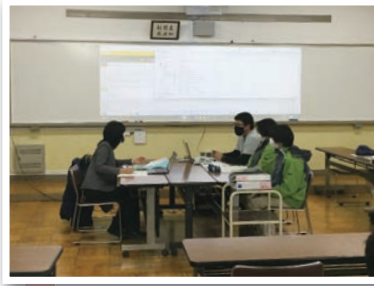


Minamiuwa 青春! 食育! high school

～南宇和高校農業科活動日記～

グローバルGAP認証 継続審査会



農業科2年生 果樹専攻班

たけと ななみ なぎさ あゆか あいか
荒木 雄斗・幸田 七海・中谷 渚・安田 亜侑香・山田 愛加

2月10日(金)、農業科2年果樹専攻班の生徒5人が、愛南ゴールドのグローバルGAP認証継続審査を受けました。今年も、学校での書類審査、平山農場での現地審査という流れで実施され、日頃の管理方法、水質検査の有無、農薬管理など細かく審査されました。生徒は、審査員からの質問に対して、しっかり受け答えでき、2年間の学習成果を感じる1日になりました。私たちは、これからも消費者にも生産者にも安心・安全な柑橘を届けたいと思います。



それいけ
愛南ぎょレンジャー

カツオブリーのプリン巻



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。

制作：南宇和高校美術部
古田 悠二郎

毎月19日は
食育の日

食育 アカデミー

【愛南町食育協働部会事務局より】

適正体重と食生活

食生活や生活習慣が多様化し、過食や運動不足による「肥満」や「メタボリックシンドローム」がある一方で、不健康なダイエットなどによる「やせ」も社会問題となっています。適切な体重を認識し、体重管理を行うことが大切です。

★目標とする体重の指標はBMI

BMIとは、「Body Mass Index」の略で、カラダの大きさを表す指数

【BMIの算出方法】

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

身長165cm 体重72kg 65歳男性の場合

BMI → 72kg ÷ 1.65m ÷ 1.65m = 26.4

★目標とするBMIの範囲(18歳以上 男女共通)

年齢(歳) 目標とするBMI

年齢(歳)	目標とするBMI
18～49	18.5～24.9
50～69	20.0～24.9
70以上	21.5～24.9



◇◇ 食事のポイント ◇◇

食事は、「主食(ご飯、麺、パン)+主菜(たんぱく質源メインのおかず)+副菜(野菜などの小さなおかず)」をそろえた定食スタイルでバランスの良い食事を心がけましょう。また、満腹感は脳内の満腹中枢でコントロールされています。満腹中枢は脳の中に送られる糖分によって働き食欲を抑えるため、ゆっくり味わって食べることで自然に体重のコントロールができてきます。

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。

4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

18日(火)『お知らせボード制作』

※要予約

問い合わせ

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

7日(金)・24日(月)は夢創造館で行います。

14日(金)は育児講座を行います。

新年度になりますので、会員登録・マチコミ登録をお願いします。

※詳細についてはお問い合わせ下さい。

問い合わせ

御荘保育所内こあら窓口 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

4日(火)『ベビーマッサージ交流①』

14日(金)『ベビーマッサージ交流②』

20日(木)『おはなし会』

25日(火)『たんぽぽ交流』 幼児親子対象

※要予約

問い合わせ

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



- 一本松保育所 黄組(女の子)
ピカピカのランドセル楽しみ♡



- 一本松保育所 黄組(男の子)
ドキドキ・ワクワク・1年生
元気いっぱいがんばるぞ～!

次回(5月号)は、はまゆう乳幼児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

1週間以内に感染リスクの高い行動を取った方
や体調のすぐれない方は利用を控えていただきますよう
お願い致します。

