

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

令和5年度日本農業遺産取材活動



愛媛・南予の柑橘農業システムが日本農業遺産として認定されて以来、続けて実施されているフォーラムでの発表へ向けて、生徒たちが愛南町御荘平山の河野さんの園地を訪問しました。

肥料のこだわりや栽培方法を教えていただいたほか、スリランカからの実習生も受け入れていることなど、持続可能な農業への取り組みも学ぶことができました。



それいけ 愛南ぎょレンジャー

毎月19日は食育の日 食育アカデミー

【食育協働部会事務局より】

年末年始はイベントが続き、お腹周りに脂肪を蓄えやすい時期。飲んだり、食べたりしても変わらない、体調管理をしましょう。

健康に過ごすためのポイント！

★会食のはじめは野菜やたんぱく質を摂る  
野菜や海藻、魚などを食べてから飲み始めると、その後摂るおつまみ等の糖や油の吸収スピードが落ちます。



★お酒を飲む際は、食事やおつまみを一緒に！  
胃の中に食べ物があるとアルコールの吸収速度が落ち、血中アルコール濃度の上昇速度も緩やかになります。

★しめの麺類にご注意！  
飲んだ後に無性に麺類を食べたくなるのは、アルコール分解時に肝臓が血糖を消費するため、一時的にお腹が空いたと感じます。どうしても食べたくなったら、麺を半分にして野菜たっぷりのラーメンなどにしましょう。

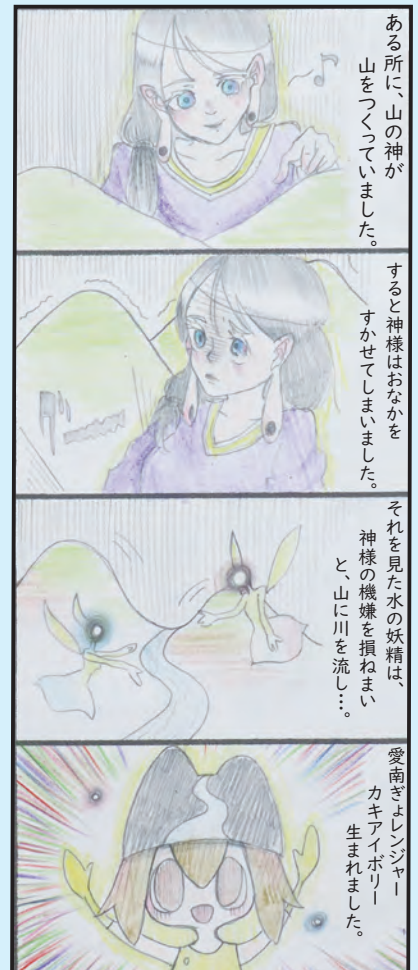


★食べた後は運動してカロリーを消費しよう！  
体重増加の原因は「摂取カロリー>消費カロリー」。脂肪を燃やしやすいのは、ちょっとキツめの有酸素運動で早歩きなどがぴったり。1日20分程度が目安です。

★生活リズムを崩さない！  
就寝が遅くなり、起きる時間をずらすと体内時計のリズムが乱れ、不調を引きずることになります。就寝が遅くなってもいつも通りに起きて、体内リズムを保ちましょう。



山神水神物語



ある所に、山の神が山をつくっていました。

すると神様はおなかをすかせてしまいました。

それを見た水の妖精は、神様の機嫌を損ねまいと、山に川を流し...

愛南ぎょレンジャーカキアイポリー生まれました。

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 岡原 世來

# 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。

## 1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

23日(火)・25日(木) 買い物ごっこ  
※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

5日(金)・26日(金)は夢創造館で行います。  
12日(金)は育児講座「絵本について」を行います。  
大型絵本を読んだり、たくさんの絵本の  
展示・読み聞かせも行いたいと思います。

※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

9日(火)『ベビーマッサージ交流』

18日(木)『おはなし会』

23日(火)『ベビーマッサージ交流』

※要予約

問い合わせ

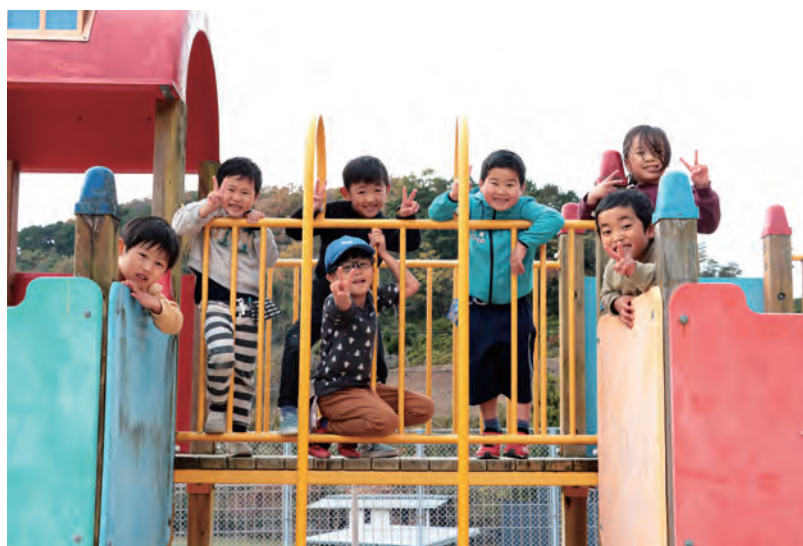
こぶたのお家 城辺甲2652番地 電話:73-7321

※詳しくは「こぶた通信」に記載



● 船越保育園

おゆうぎかい、たのしむぞー!



● あいなん幼稚園(ゆり組)

みんなといると毎日楽しいね!

次回(2月号)は、御荘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

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。感染症の流行状況や周囲の混雑に  
応じたマスクの着用や咳エチケットにご協力ください。

