

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

篠山小中学校との田植え交流



5月9日(木)農業科2年生7人が篠山小中学校で田植えを行いました。篠山小中学校では、毎年地域の方々と一緒にコシヒカリともち米を栽培しており、農業科の生徒もお手伝いをさせてもらっています。元気いっぱいの児童生徒の皆さんに交じって、高校生も水田に入り、苗を手植えていきました。泥に足を取られそうになり、あちこちで歓声が上がると、皆さんと一緒に楽しい時間を過ごすことができました。実りの秋がとても楽しみです。



それいけ
愛南ぎょレンジャー



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。

毎月19日は 食育 アカデミー

【愛南町食育協働部会健康部会より】

食べなきゃ損！朝食がもたらす効果

皆さんは毎日「朝食」を食べていますか？

朝食は、1日のはじめに食べる大切な食事です。朝食を食べることで、身体や心によい影響があります。毎日しっかり食べましょう。

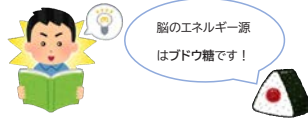
生活リズムを整える

朝食をとることで、体内時計がリセットされ、1日の生活リズムが整います。



記憶力や集中力がアップ！

炭水化物でエネルギーを補給することで、脳の動きが活発になり、集中力がアップします。



肥満予防になる

朝食をとることで、昼・夕食での「まとめ食い」を防ぎ、肥満予防につながります。

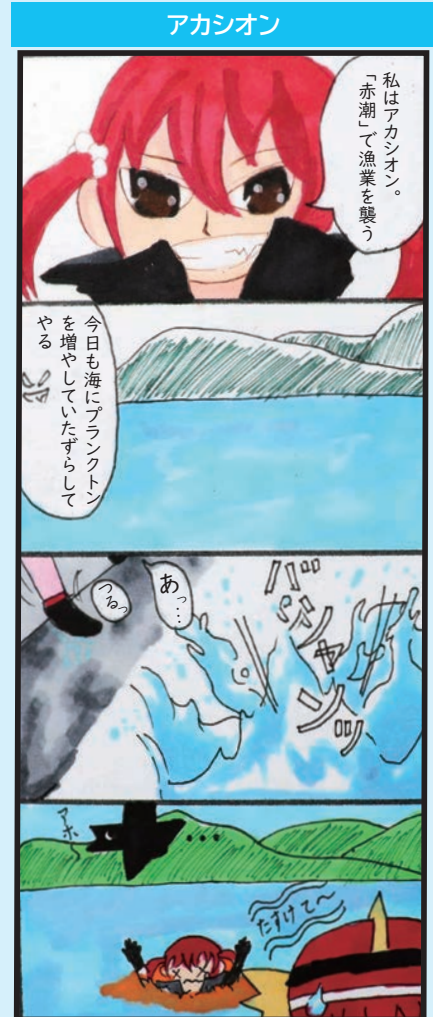


便通をよくする

食べ物が胃に入ること、腸が刺激され、排便しやすくなります。



休日は、生活リズムが乱れがちになりますが、毎日必ず朝食をとりましょう！



制作：南宇和高校美術部
濱田 桃弥

7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

4日(木) 親子スイミング
16日(火)・18日(木) お楽しみ会
※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

1日(月)は夢創造館で行います。
10日(水)は育児講座「親子ヨガ教室」を予定しています。
17日(水)からは水遊びを開始します。
水に親しみ楽しく遊びましょう。
※詳細についてはお問い合わせください。

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

2日(火)『ベビーマッサージ交流』

3日(水)『出張わんぱく』

9日(火)『ことばの発達』

18日(木)『おはなし会』

※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



● はまゆう乳幼児保育所 すみれ組 (1歳児)
お歌が大好きなすみれ組さん。
今月のお歌は・・・『キラキラ星』だね!



● はまゆう乳幼児保育所 さくら組 (2歳児)
「早く赤くなれ! トマトさん」
毎日、野菜の生育を楽しみにしているさくら組の子どもたちです。

次回(8月号)は、あいなん幼稚園・柏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。

