

# Minamiuwa 青春! 食育! high school

～南宇和高校農業科活動日記～

## 収穫に感謝して



11月23日(土)、恒例の南高文化祭「南光祭」を開催し、農業科では農産物販売を行いました。販売開始前には会場に長い行列ができ、加工品の愛南ゴールドマーマレード、いちごジャムの他、レモンやサツマイモなどの収穫物、パンジー、ピオラなどの草花を多くの方々に買っていただきました。これからも地域の方々に喜んでいただける農産物を作っていきます。

### 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健康部会より】

#### ローリングストックで災害に備えよう!

「ローリングストック」とは、普段食べている食材を多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

【ポイント】

- 備蓄目安 = 家族の人数 × 最低3日分
- 非常食の備蓄というと、長期保存ができるものを選びがちですが、「普段食べている食品を充実させて非常食にする」ことをおすすめします。栄養バランスも考えましょう。
- 賞味期限が切れる前に消費し、消費したものは買い足しましょう。

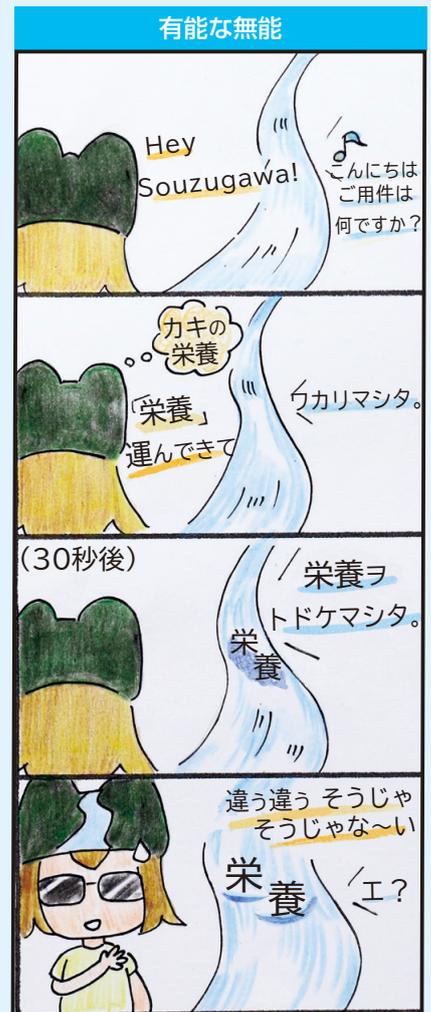
食品ロスにしない

#### 備蓄のすすめ



参考:消費者庁 食品ロスにしない備蓄のすすめ(ふだん使いでカンタン備蓄)

### 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。

制作: 南宇和高校美術部 大西 流惟

# 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

21日(火)・23日(木) お買い物ごっこ  
※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

8日(水)、29日(水)は夢創造館で行います。

15日(水)は、育児講座「おはなし屋さん」を  
予定しています。

楽しく絵本を読み聞かせてもらいますので  
ぜひご参加ください。

※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

7日(火)『ベビーマッサージ交流』

16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



●一本松保育所 黄組

もうすぐ小学生。ワクワク♪ドキドキ♪  
はやく一年生になりたいな。



●一本松保育所 黄組

夢と希望をランドセルにつめて、学校頑張ります!!

次回(2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

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。

