

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

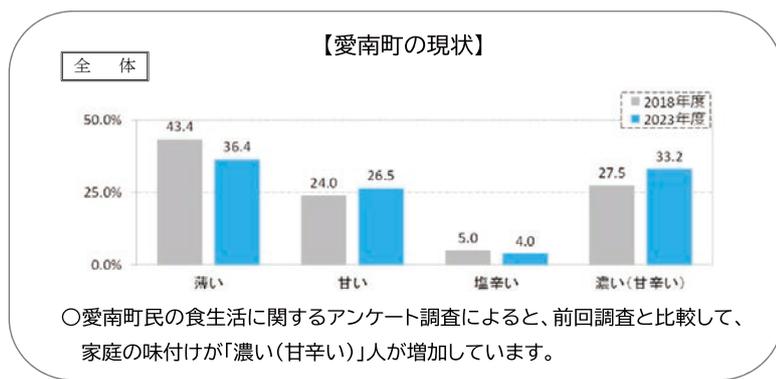


5月7日(水)農業科3年生24人が篠山小中学校で田植えを行いました。篠山小中学校では、毎年地域の方々と一緒に田植えや稲刈りをしており、農業科の生徒もお手伝いをさせてもらっています。児童生徒の皆さんに交じって高校生も水田に入り、小中学生と楽しく会話しながら苗を手植えしていきました。移動するときに足の指の間を泥がすり抜ける感覚はなかなか体験できません。また、お世話になった先生との再会もあり、高校生にとってもうれしい時間を過ごすことができました。実りの秋がとても楽しみです。

毎月19日は食育の日 食育アカデミー

【愛南町食育健康部会より】

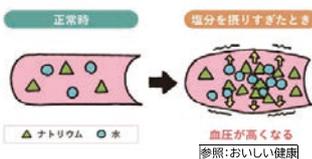
味の濃い食べ物は身体に負担がかかります！
～あなたの家庭の味付けはどうですか？～



【食塩と高血圧の関係】

味の濃いものを食べると、血液中の塩分濃度を下げようと、血管内に水分を取り込みます。摂りすぎた食塩の作用により、血管内で多くなった血液が、血管を内側から強く押しします。

→血管にかかる圧力が高くなる状態を「高血圧」といいます。



収縮期血圧160以上の方が、愛南町は県内でファースト5位です。

【減塩しましょう！】

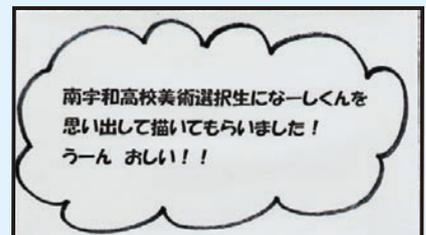
～減塩のポイント～

- 天然食品で「だし」をとる
 - 酸味を活かす、香辛料・香味野菜を上手に使う
 - めん類の汁は飲み干さない など。
- 出来ることから始めてみませんか？-

それいけ 愛南ぎょレンジャー



おいしい なーしくん



制作：南宇和高校 教諭
井上 直美

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。

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。

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 8:00～13:00

●育児(電話)相談

月～金曜日 8:00～17:00

10日(木) 親子スイミング

15日(火)・17日(木) おたのしみ会

問い合わせ

はまゆう乳幼児保育所内 電話:72-4328

愛南町子育て支援センター

「こあら」では

●サークル活動

月～金曜日 8:30～13:30

●育児(電話)相談

月～金曜日 8:30～17:15

14日(月)から水遊びを開始します。

夏ならではの遊びを楽しみましょう。

16日(水)は育児講座『ヨガ教室』を予定しています。

問い合わせ

緑保育所内 電話:72-0897

こぶたたんぽぽポケットとんぼ

「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(火) 『ベビーマッサージ交流』

4日(金) 『ことばの発達について』

10日(木) 『おはなし会』

14日(月) 『出張わんぱく 水あそび』

※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

きゅうり、ピーマン、トマト 夏野菜だいすき♪



● 一本松保育所 黄組

夏の暑さに負けず いっぱい遊ぶよ☆

次回(8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。

