

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



メロンパンを作りました!



2年生の食品製造の授業でメロンパンを作りました。
パン生地を分割して、丸め、パン生地の上にクッキー生地をのせてメロンの線を入れ成形しました。メロンパンにはメロンが入っていないことやパン酵母の働きによってパンが膨らむことを学びました。
焼きたてのメロンパンはとてもおいしかったです。



それいけ 愛南ぎょレンジャー

ヒジキグリーン?



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
西田 結華

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】

健康と環境に配慮した「適量のすすめ」① 栄養成分表示を使って 肥満とやせを防ぐ

食品をどう選ぶかは、私たちの消費生活での重要な課題です。
適量を選び、食べることで、肥満とやせを防ぐことができ、生活習慣病や虚弱(フレイル)の予防につながります。栄養成分表示を使って、自分にあった量をとみましょう。

実践のポイント

- ① **エネルギー**を確認して選ぶ
- ② **炭水化物、たんぱく質**を多く含む食品を組み合わせる

栄養成分表示 1食(10g)当たり	(1日当たりの目安) エネルギー 2,000kcalとする場合	およそ1/3 (1食当たりの目安) → 650cal程度
エネルギー ○kcal	たんぱく質: 65-100g	→ 20-30g
たんぱく質 ○g	脂質: 45-65g	→ 15-20g
脂質 ○g	炭水化物: 250-325g	→ 70-100g
炭水化物 ○g	食物繊維: 18-20g以上	→ 6-7g以上
食塩相当量 ○g	★活動量と筋肉量の維持のためにエネルギーとたんぱく質をしっかりととりましょう	

資料：消費者庁「健康と環境に配慮した適量のすすめ」

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。

今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

火・木・土曜日 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

火～土曜日 8:00～17:00

19日(火) 『食育シアター』

21日(木) 『交通安全教室』

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

13日(水)は育児講座「おは・なーし屋さん」を行います。

27日(水)は夢創造館で行います。

29日(金)は5月生まれのお友だちの誕生日会を行います。

※詳細についてはお問い合わせください。

問い合わせ

あいなん幼稚園内 電話:72-0836

こぶたたんぼポケットとんぼ

「**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

12日(火) 『ベビーマッサージ交流』

21日(木) 『おはなし会』

28日(木) 『救命講習』

※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



● 御荘保育所 ふじ組
笑顔いっぱい元気いっぱいのふじ組16人です！



● 御荘保育所 ふじ組
楽しい行事がいっぱい！！ふじ組パワーで頑張るぞ！

次回(6月号)は、城辺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。

