

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

愛媛県高等学校農業自営者養成研修会に参加しました！



松山市伊台町の愛媛県立農業大学校で行われた農業自営者養成研修会に参加しました。研修会では、これからの農業に求められる農業の省力化や、効率化のポイントを学ぶことができました。例えば、農業用ドローンを使うと10アール当たりの防除が1分で済むことや、ラジコン草刈機を使うことによって、人力の8倍のスピードで楽に草刈りができることなど実際に農業機械を操作しながら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

【愛南町食育協働部会健康部会より】

口から始まる介護予防があります！

町では元気な70歳の方に「基本チェックシート」を送付し、必要な方には郵送で介護予防についての情報提供をしています。
昨年町に返信があった方(188名)のうち口腔機能の低下の恐れがあった方は21名(11%)いらっしゃいました。

半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか？

お茶や汁物でむせることがありますか？

口の渇きが気になりますか？



ひとつでもチェックがある方は
口腔機能に注意です

「食べづらさ」や「こぼす」「むせる」といった症状が続くと、食欲の低下や食べる食材の偏りを起こしやすくなります。すると、徐々に筋力の低下や低栄養・代謝の低下を起こし、体が弱っていくということがあるため、口腔機能の向上や、しっかり栄養や量がとれる食事が必要になります。食べやすい食材を使って、栄養がとれるレシピをひとつ、ご紹介します。

豆腐と卵のふんわり蒸し



(調理時間 10分)
エネルギー 90 kcal
たんぱく質 8.4 g
脂質 5.2 g
塩分 0.7 g

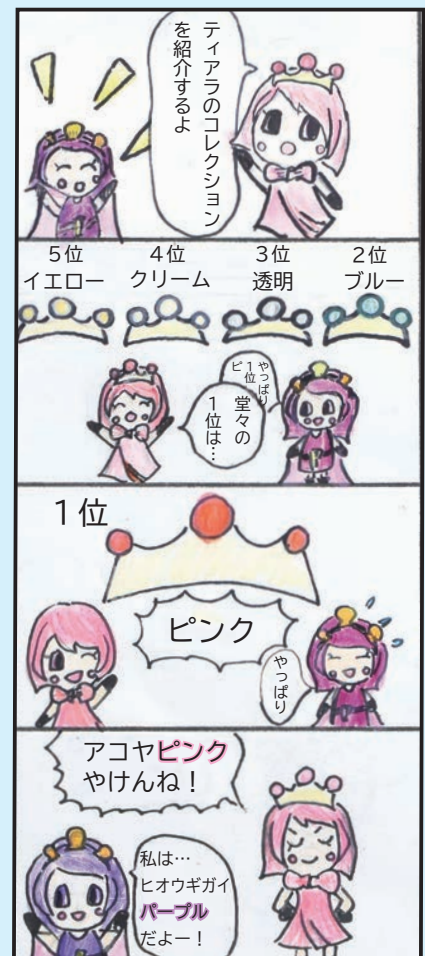
材 料	分量 (2人分)
卵	1 個
豆腐	1/2丁 (150g)
カニカマ	1 本
白だし	小さじ2

① ボウルに豆腐を入れて潰し、ほぐして5mm長さに切ったカニカマ、白だしを入れて混ぜる。

② ①に卵を割り入れて混ぜる。

③ 耐熱容器に入れて、ラップをふんわりかけ、レンジ500Wで約3分加熱する。ふんわり固まったら出来上がり。
(200～300Wの場合は、約6分)

ティアラのコレクション



制作：南宇和高校美術部
久徳 優姫

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

8日(木) 『親子遠足』

13日(火) 『手作りおやつの日』

27日(火) 『どんぐり運動会』

※全て要予約

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

16日(金) 育児講座『遠足とミニ運動会』

※要予約

30日(金) 『誕生日会』

問い合わせ

あいなん幼稚園内 電話:72-0836

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

2日(金) 『出張わんぱく えっちゃんのおはなし会』城辺保健福祉センター

6日(火) 『ベビーマッサージ交流①』

15日(木) 『おはなし会』

21日(水) 『ベビーマッサージ交流②』

30日(金) 『こぶたハロウィン』

※全て要予約

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

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。



- 柏保育所 ひまわり組、なでしこ組
なかよく ならんで はいちず!



- 柏保育所 ちゅうりっぷ組、たんぽぽ組
みんなで一緒に大きくなろうね。

次回(11月号)は、城辺保育所を紹介します。
次回を、お楽しみに!!

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。

