

# Minamiuwa 青春！食育！ high school

## ～夏のスタミナ弁当編～

南宇和高校

3年：荒地 さらささん  
 入江 愛梨さん  
 吉良 菜生さん  
 山本 芽依さん

棒状にしたご飯に、焼肉のたれで味付けした肉を巻いた、肉巻弁当です。ガッツリお肉を食べたい人におすすめです。



明太子おにぎりとお塩おにぎりのお弁当です。厚焼き玉子と揚げずに焼いたからあげがおしかったです。

ご飯を薄く底に敷き、その上にカレーをかけて、その上にご飯を盛っています。カレーライスお弁当の出来上がり（^◇^）



## それいけ 愛南ぎょレンジャー

～タイフーンの巻～



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 宮下 凜基さん

## 食育アカデミー

### メタボリックシンドローム!?



内臓脂肪症候群のことで、「メタボ」と略されます。内臓の周りに脂肪が蓄積する内臓脂肪型肥満の人が、高血圧や高血糖、脂質異常のいずれか2つ以上を併せ持っている状態です。そのために、動脈硬化が急速に進行し、心筋梗塞や脳卒中などを引き起こす可能性があります。

皆さん！適度な運動とバランスの良い食事を心がけましょう！

### 編集後記

41個のメダルは史上最多。日本中が沸いたリオ五輪が閉幕しました。9月7日からはリオ2016パラリンピックが始まります。7月のジャパンパラ大会水泳400m自由形で優勝した南宇和高校の中道穂香さんは、日本身体障がい者水泳連盟が指定する強化選手として、全国のライバルたちと競いながら4年後の東京パラリンピック出場を目指しています。

笑顔が素敵な15歳。4年後、その笑顔で日本中に感動を届けてほしいと思います。㊦

「英語で一番長い単語は何でしょう？答えはsmiles（笑顔の複数形）。なぜなら、最初と最後のsの間にマイル(1マイル=約1.6km)の距離があるから。」

これは有名な言葉遊び（ジョーク）の一つだそうで、学生時代に英語の参考書で見掛けたように記憶しています。広報誌でも笑顔の写真を多く撮りたいと思うのですが、そのわずかな瞬間をシャッターで捉えるのは簡単なものではありません。何か良い方法があればいつも思うのですが。㊦

## 愛南町の世帯数と人口

平成28年8月1日現在

世帯数	10,586世帯 (+3世帯)	男	10,675人 (-11人)
人口	22,703人 (-10人)	女	12,028人 (+1人)

※（）内は前月比

※（）内は前月比

●愛南町の高齢化率 39.2%

●10年前 同月の人口 27,511人

■編集・発行

愛南町役場 総務課 〒798-4196 愛媛県南宇和郡愛南町城辺甲 2420 番地 TEL (0895) 72-1211 FAX (0895) 72-1214

<http://www.town.ainan.ehime.jp/>