

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

今年もポンカンを収穫しました！！



農業科2年生が、今年も平山農場で栽培しているポンカンを収穫しました。一つ一つ丁寧に全員で協力しながら作業できました。収穫したかんきつは、約1カ月間貯蔵し、1月中旬から食べ頃になります。ポンカンはビタミンCを豊富に含んでおり、風邪予防にも大きな効果があるといわれています。校内やイベントでの販売を予定しているのでよろしければ購入してください。



それいけ
愛南ぎょレンジャー

強風



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
河野 紗里さん・山口 夢礼さん

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】

『1日350グラム以上の野菜を取りましょう』
(緑黄色野菜を120グラム、淡色野菜を230グラム)

- ・ 野菜を1日350グラム以上取る人の割合 29.9%
【令和元年度 愛南町「健康づくりアンケート」40～69歳】
- ・ 食生活で気を付けている(野菜の量を増やす)人の割合 61.3%
【平成30年度 愛南町民の食生活に関するアンケート
幼稚園・保育園児(年長児)、小学2・4・6年生、高校2年生の保護者、
高齢者(老人クラブ)】
アンケートの結果でも、まだまだ野菜が取れている人は少ないようです。



野菜には、体に良い栄養素がたくさん含まれます。

野菜に含まれる食物繊維は、腸内環境を改善して、便秘の解消や血糖値の上昇を抑えます。ビタミンは、免疫力を高めたり、体の不調を修復をしたりします。カリウムは血圧を下げます。

1日に野菜料理小鉢5皿(一皿70グラム)を目指しましょう。