

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

グローバルGAP認証 継続審査会



果樹専攻班2年生

岡澤 慎太郎(城辺中出身)・菅原 天翔(御荘中出身)・谷銀 拓摩(御荘中出身)  
 豊田 愛華(一本松中出身)・水谷 健太(御荘中出身)・山本 葉新(一本松中出身)

3月23日(水)、今年度のグローバルGAP認証継続審査会が実施されました。果樹専攻班の2年生が担当し、作業手順・農薬の管理方法・水質検査結果などについて説明しました。今後も、安心・安全な愛南ゴールド・甘夏を栽培していきます。



毎月19日は食育の日 食育アカデミー

【愛南町食育推進協議会事務局】

献立を知って、栄養バランスを整えよう

献立の立て方

①主食を決める ②主食に合う主菜を決める ③副菜や汁物を決める  
 主食、主菜、副菜を基本とすることで、多様な食品から必要な栄養素をバランスよく取ることができます。

**肉・魚・卵・大豆料理**  
 主に体をつくるたんぱく質が豊富です。エネルギー源の脂質も多いため、取り過ぎには注意しましょう。

**果物**：ビタミンやカリウムなどの供給源です。1日200グラムくらい食べましょう。  
**乳製品**：カルシウムを多く含み、歯や骨をつくる基になります。

**野菜料理**  
 ビタミンやミネラルを多く含み、体の調子を整える役割があります。



**ごはん・パン・麺など**  
 炭水化物が多く、エネルギーの基になります。脳の栄養であるブドウ糖を豊富に含んでいます。

水分補給の他、ミネラルなど足りない栄養素を補います。塩分の取り過ぎを考え、1日1回くらいにしましょう。

それいけ 愛南ぎょレンジャー



南宇和高校美術部による愛南ぎょレンジャーやなーしゅんの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

## 5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 8:00～17:00

●育児(電話)相談

月～金曜日 8:00～17:00

26日(木)『栄養士の食育講習』

※要予約

問い合わせ

はまゆう乳幼児保育所内 電話:72-4328

御莊子育て支援センター

「こあら」では

●サークル活動

月・水・金曜日 8:30～13:30

●園庭等開放

火・木曜日 8:30～13:30

●育児(電話)相談

月～金曜日 8:30～17:15

2日(月)・30日(月)は夢創造館で行います。

13日(金)は育児講座『乳幼児のおやつについて』を行います。

※育児講座の参加は15組を上限とします。

詳細は御莊保育所までお問い合わせください。

問い合わせ

御莊保育所内 電話:72-0598

「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

19日(木)『おはなし会』

24日(火)『たんぽぽ交流』

※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

※「こぶた通信」に記載



● 緑保育所 全園児

あたらしいおともだちも加わって、  
みんな仲良くげんきいっぱいあそぶぞ！！



● 柏保育所 全園児

みんなともだち！！  
なかよくえがおであそぼうね。

今月は予定を変更して緑保育所と柏保育所を紹介します。  
次回(6月号)は御莊保育所を紹介しますので、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

緊急事態宣言・まん延防止地域・特別指定地域

からお越しの方の来所は『2週間の健康観察期間』を空けてからにさせていただきますようお願いいたします。

