

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

初めての實習～田植え～



4月14日(月)農業科1年生が長月農場で田植えを行いました。やわらかい土に足をとられてバランスを崩しそうになりましたが、何とか踏ん張ってこけることはありませんでした。しばらくすると作業にも慣れて手際よく苗を植え付けていきました。学校で栽培している品種はコシヒカリです。今後、草丈や分けつ数を観察し、収穫後は収量診断も行います。収穫は8月中旬の予定で、お米は校内販売します。おいしいお米がたくさん収穫できますように。



それいけ  
愛南ぎょレンジャー

目指せ! 養殖日本一!

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

清水 優海

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事務局より】

災害時に備えた食品ストックについて

備蓄食品の選び方

日頃から、栄養バランスや使い勝手を考えて各家庭に合った食品を選ぶことが大切です。主食・主菜・副菜を意識して、備蓄食品を準備しましょう。

- ① 家庭にある食品をチェック
- ② 栄養バランスを考え、家族の人数や好みに応じた備蓄内容・量を決定
- ③ 足りないものを買足す
- ④ 賞味期限が切れる前に消費し、消費したものは買足す

家庭備蓄の例

1週間分/大人2人の場合

<b>必需品</b>	水 2L×6本×4箱 ※1人1日およそ3L程度 (飲料水+調理用水)	お好みのお茶や清涼飲料水なども、あると便利!	カセットコンロ・カセットボンベ×12本 ※1人1週間およそ6本程度
<b>主食</b> エネルギー・炭水化物	米 2kg×2袋 ※1袋消費したら1袋買足す(1人1食75g程度)	乾麺(うどん・そば・そうめん・パスタ) ・そうめん2袋(300g/袋) ・パスタ2袋(600g/袋)	その他(適宜) ・LL牛乳 ・シリアルなど
<b>主菜</b> たんぱく質	カップ麺類×6個	パックご飯×6個	レトルト食品 ・牛丼の素、カレー等18個 ・パスタソース6個
<b>副菜</b> その他(適宜)	日持ちする野菜類 ・たまねぎ、じゃがいも等	梅干し、のり、乾燥わかめ等	缶詰(肉・魚) ・お好みのもの18缶
	野菜ジュース、果汁ジュース等	調味料 ・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等	インスタントみそ汁や即席スープ
		チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事!	

参考: 災害時に備えた食品ストックガイド 農林水産省

# 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。

## 6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 8:00～13:00

●育児(電話)相談

月～金曜日 8:00～17:00

17日(火) キッズ体操  
※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(月)は育児講座『歯科教室』を予定しています。栄養士さんのお話があります。相談等も受け付けますので、ぜひご参加ください。  
※詳細については緑保育所にお問い合わせください。

問い合わせ

緑保育所内 電話:72-0897

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

3日(火)『ベビーマッサージ交流』  
5日(木)『警察署見学』  
10日(火)『出張わんぱく 親子ヨガ』  
19日(木)『おはなし会』  
23日(月)『消火避難訓練』

※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



● 緑保育所 全園児  
むしとり、おさんぽ みんなでたのしいよ☆



● 船越保育園 全園児  
こいのぼりのように 自由におよぐぞ！

次回(7月号)は、一本松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。

