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

資格取得に挑戦！







夏休み期間にフォークリフトの特別教育が行われました。講習は2日間あり、南宇和高校で座学、平山農場で実技が行われました。この資格を取得すると、最大荷重1t未満のフォークリフトの運転をすることができます。初めて運転するフォークリフトに苦戦しながら操作方法を身に付けていき無事に全員資格を取得することができました。

今後、実際に運転するときには、この講習を思い出して安全に気を付けて行いたいです。

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】

＼ ひみこの歯がいーぜ！ ／

邪馬台国の女王、卑弥呼が生きていた弥生時代の人は、現代人と比べて何倍もかむ回数が多かったと言われています。現代人はかむ回数が大幅に減少し、硬いものをうまくかめないという人も増えています。口腔機能が低下すると健康面にも影響することがわかってきていて、よくかんで食べることで、たくさんの効用があります。「ひみこの歯がいーぜ」は、８つのよい効果を表した合言葉です。ぜひ覚えてみましょう。

ひ	**肥満予防** よくかむと満腹感が得られ食べ過ぎ防止に。	は	**歯の病気予防** かむと唾液が出て、歯を守る。
み	**味覚が発達** よくかみ、多くの食べ物を食べると、味覚が発達。	が	**がん予防** 唾液が発がん性物質の毒性を抑える。
こ	**言葉の発達** 口の周りの筋肉が発達して発音がよくなる。	いー	**胃腸快調** かむと消化酵素がたくさん出て、消化を促進。
の	**脳の発達** かむ刺激で、脳の働きが活発に。	ぜ	**全身の体力** よくかむと体に力が入り、体力の維持・向上を図る。

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くんの4コマ漫画を掲載します。

誤タップ



制作：南宇和高校美術部
小笠原　穂香（ほのか）

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。

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

5日㈭　おまつりごっこ
10日㈫　手作りおやつ
12日㈭　消防訓練
17日㈫　手洗い講習

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

18日㈬　ぎょしょく教室
※要予約
30日㈪　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

5日㈭　『ベビーマッサージ交流①』
11日㈬　『出張わんぱく ミニ運動会』
　松軒山
19日㈭　『おはなし会』
26日㈭　『ベビーマッサージ交流②』
※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



● 城辺保育所　きりん組
何事も〝一生懸命〟頑張るぞ～！



● 城辺保育所　きりん組
パワフルNo1　きりん組 ✨

次回(12月号)は、御荘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。