

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

食品加工専攻生 総合実習

日時：5月13日(水)・14日(木)



参加生徒：2・3年生農業科食品加工専攻生

長い休校期間が緩和され、登校してきた生徒たちは久しぶりに実習を行いました。食品加工班では、食品衛生の基本である「手洗い」の実習を行いました。本校の手洗いの手順に沿って2分間かけて手洗いを行います。今回初めて手洗いチェッカーを利用しました。洗えていないところが可視化されるので、特に気を付けて洗わないといけない箇所が分かります。親指や爪の周り、手のしわなど、それぞれ洗い残しのある場所を確認することができるので、生徒たちも気になって洗い直してはチェックしていました。新型コロナウイルスの流行により、手洗いの重要性が高まっていますが、正しく手を洗うということがどうということなのか、生徒たちも再認識していました。これからも安心・安全な加工品を提供できるよう、しっかり勉強していきます。



それいけ
愛南ぎょレンジャー

お久しぶりの4コマ漫画



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。

毎月19日は
食育の日

食育 アカデミー

【食育推進協議会事務局より】

早寝早起き朝ごはん

早寝

- ①眠る2時間前までにはテレビやスマホなどの使用はやめよう
→夜遅くに強い光を浴びることにより、入眠を促すメラトニンの分泌が妨げられます。
- ②毎日、同じ時間、同じサイクルで眠ろう
→同じ時間に同じサイクルを繰り返すことにより、脳に眠たくなるサイクルができます。

早起き

- ①朝の光を浴びよう
→朝の光には体内時計を整えてくれる役割があります。また、目が朝の光を感じると、脳と体が覚醒します。
- ②毎日、同じ時間に起きよう
→日中に体をよく動かすと、夜はぐっすり眠ることができ、規則正しい生活を送ることができます。

朝ごはん

- ①毎日、朝ごはんを食べよう
→朝起きたときには、脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足しています。朝ごはんを食べることが大切です。
- ②よくかんで食べよう
→「かむ」ことで脳が覚醒し活発になります。また、食べ物が口に入り胃に送られることで、内臓も目覚めます。

家族みんなで早寝早起き朝ごはんを実践しましょう。生活リズムを整えるとからだの調子が良くなり、免疫力の向上にもつながります！

制作：南宇和高校美術部
宮本七海さん・吉田樹さん