

# Minamiuwa 青春！食育！high school

～南宇和高校農業科活動日記～



## 農業科 1 年生入学 高校生活スタート



参加生徒：農業科 1 年生

荒木 雄斗 猪野 優奈 緒方 隆尚 加藤 優輝 久保 さくら 倉田 古都  
 幸田 七海 清水 柚良 谷本 凜香 土居 日向 中谷 渚 濱田 真緒 水元 眞生  
 山田 愛加 笛木 桜十一 安田 亜侑香 渡邊 汐音 白井 優月羽



それいけ  
愛南ぎょレンジャー

南宇和高校農業科に 18 人の生徒が入学し、新しい実習服で、田植えを行い高校生活がスタートしました。いろいろな農業体験をしながら立派な高校生になってもらいたいと思います。今後の活躍が期待されます。

### ひじきの潜在能力



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  
 大森 柊芽さん・井上 空さん

## 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より】

### 毎年6月は「食育月間」、 毎月19日は「食育の日」

「食育」とは、

- ①生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきもの
- ②さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てるもの

つまり、私たちの心も身体も「食」の上に成り立っているということです。

そこで、「食育月間」に日頃の食生活を見直してみませんか？

また、「食育の日」は家族そろって食事をする。など食に関する目標を考えてみませんか？

【例】

- 毎日、朝ごはんを食べる。
- 主食・主菜・副菜をそろえる。
- 1口30回かんで食べる。

