

令和8年3月19日

せいさん食育情報

第24号

◎ アスパラガスの収穫体験を実施しました



三豊市農林水産課

アスパラガス収穫体験

日時 令和8年2月24日（火）
 場所 三豊市豊中町内ハウス
 対象 笠田小学校3年生 20人
 内容 農家さんや西讃農業改良普及センターの職員より、育て方や収穫の仕方を教わりました。また、収穫したアスパラガスは給食で使用されました。



アスパラガスを育てるにあたっての1年間のスケジュールやホワイトアスパラガスの育て方、アスパラガスの根っこはどのようになっているかなど実際に実物を見ながら教えていただきました。

初めて収穫する子がほとんどで、とても興味津々に収穫している姿が見受けられました。

児童は「思っていたより簡単だった」や「固かった」といった感想や、「根元のほうだけ紫っぽい」と不思議そうに話していました。



今月の健康情報メモ

～ 新年度の準備は「睡眠」から ～

いい睡眠のためにできることから始めよう

★6時間以上の睡眠時間を確保する ★睡眠休養感を高める

朝

規則正しい起床時間を心がける
(休日に夜更かし・朝寝坊しない)

夜

- カフェイン・飲酒・喫煙を控える
- 夜間のパソコン・ゲーム・スマホ使用は避ける
- ストレスを寝床に持ち込まない
- 就寝時間の夕食、夜食は控える
- 寝室はなるべく暗く心地よい温度に

昼

日中は積極的に体を動かす

睡眠時間を確保し、睡眠休養感を高める工夫を日常生活に取り入れて、いい睡眠・健康な毎日を!

厚生労働省 Good Sleep ガイド(成人版)より抜粋