



八重農だより

～八重農の情報がいっぱい!!!～

第42号
20200831
発行：八重山農林高校
ライフスキル科

8.31 は「やさいの日」 野菜をもっと食べよう

野菜を栽培・収穫・調理しています♡3年 調理・園芸コース



【8/28(金)1学期終業式】

今年度、初めて全校生徒が体育館で集合し、無事に式が執り行われました。本校では、新型コロナウイルス感染症対策を可能な限り、実施してきました。生徒たちが笑顔で毎日登校し、地域に根ざした安心・安全な学校として日々、生活できていることに改めて感謝の念を抱きました。

「課題研究」の授業で、「スイートバジル」の種を播きました
今の時期は台風対策をしながら、収穫を楽しみに栽培中♡



料理に合わせて「ローズマリー」など多種「ハーブ」も栽培中♡
見た目が似ている「ミント」と「オレガノ」は どーれだ？



厚生労働省「健康日本21」で1日350g以上
野菜を摂ることがすすめられています
健康のためにも旬の野菜を摂取しましょう

1日の目標量
350g

1食あたりの目安量
120g



調理
すると

ほうれんそうの
おひたし 70g

野菜サラダ 70g



野菜炒め 140g



かぼちゃの煮物 70g

資料：KAGOME URLより

「イタリア文化交流・料理講習会」でハーブも活用します♡島の地域づくりに貢献していきたいです