



2学期がスタートしました。身体は万全な状態ですか？生活リズムをととのえて、元気に過ごしましょう。

～健康で
過ごすために～

運動・栄養・休養(すい眠)

運動

外に出て運動する時は熱中症に気を付けましょう。また、体育館でも鉄棒やボール運動など工夫して体を動かすようにしましょう。



栄養

毎日三食、きちんと食べる習慣を身につけましょう。栄養バランスや食べる量も考えられるといいですね。



休養

すい眠時間は小学生で9～12時間、中学生で8～10時間が理想的です。1日の疲れをとるだけでなく、生活習慣病の予防にもつながります。



☆目指せ!!オリンピック☆

先月、パリオリンピック・パラリンピックが開催され、多くの競技で日本人選手が活躍しました。スポーツ選手は体づくりや筋肉トレーニングだけでなく、食事の内容に気をつけたり、すい眠時間を十分に確保したりしています。

現在、体育の授業以外でスポーツをしている人は、運動をしていない大人よりもエネルギー量を多く取る必要があります。三食で足りない時は、炭水化物とたんぱく質が含まれた補食等をとるようにしましょう。また、運動で疲労した身体は、すい眠時間を十分にすることでパフォーマンスの向上につながります。



能美市学校給食センター

能美市学校給食センターでは、1日約3,000食の給食を調理し、寺井・根上地区の小中学校に機能的・衛生的な施設から、安全・安心でおいしい給食を児童生徒に届けます。

9月3日より給食が始まります



煮炊き調理室



アレルギー等対応調理室



6台の回転釜を使ってスープやカレーなどを調理します。

食物アレルギー担当の調理員が卵除去食を調理します。専用容器に入れ、徹底管理のもと学校まで届けます。

SDGs 未来都市
ゼロカーボンシティ 能美市

給食センターでも様々な取り組みをすすめています。

- ・太陽光パネルの利用
- ・地元産材を使った木質バイオマスパレットのボイラーを活用

