

# 献立ひとくちメモ

1月10日(水)



新年あけましておめでとうございます  
います。いよいよ最後の3学期の  
給食がスタートします。

楽しい冬休みを過ごすことができたでしょうか。また、大晦日(年越しそば)やお正月(おせちやお雑煮)など多くの日本独自の食文化に触れ合うことができましたか。今年も「早寝・早起き・朝ごはん」を守り、1日3食きちんと食事をするようにしましょう。

新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症を防ぐには、きちんと手を洗うこと、食事をしっかり食べること、ストレスや疲れをためないように早く寝ることが重要です。こまめに手洗い・うがいをし、しっかり食べて免疫力(風邪に負けない力)を高め、3学期も引き続き感染予防を心がけながら楽しい給食時間を過ごしましょう。