

献立ひとくちメモ

9月3日(火)



今日から2学期の給食がスタートします。夏休み中は『早寝・早起き・朝ごはん』を守ることができたでしょうか。規則正しい食生活をするには、1日3食きちんととることが大切です。特に『朝ごはん』はとても重要で、すぐに頭や体を動かすエネルギー源になります。主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事をこれからも心がけましょう。

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、2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。