

# 献立ひとつくちメモ

1月9日(金)



新年あけましておめでとうございます。いよいよ3学期の給食がスタートします。

冬休み中は『早寝・早起き・朝ごはん』を守り、1日3食きちんと食事をとることができたでしょうか？ 風邪・ウイルスを予防するには、こまめに手洗い・うがい、食事をしっかりとって免疫力を高める、睡眠時間を確保してストレスを少なくすることが大切です。

