

給食・食育だより

西郷村学校
給食センター
令和3年度6号

～寒さに負けない食事をしよう～

日ごとに寒さが厳しくなり、空気も乾燥しています。マスク着用が日常となり、風邪やインフルエンザ、感染性胃腸炎などは流行の兆しは見えませんが、十分な睡眠、適度な運動、そしてバランスのとれた食事を心がけ、寒さに負けないように免疫力を高め、冬休みを元気に過ごしましょう。

特に朝食は1日の「生活リズム」をつくり健康を保つ役割があります。朝食を基本に生活リズムを整え、朝型の生活を心がけましょう。

* 三食食べて朝型の生活を心がけよう *



♪ 2学期の給食も終了です♪

2学期も終業式をむかえ、学校給食も終わります。ありがとうございました。3学期もどうぞよろしくお願いいたします。

