

令和7年10月30日(木)の給食



☆献立名

- ・ごはん
- ・肉だんご
- ・肉野菜炒め
- ・豆腐のうま煮
- ・牛乳



寒くなってきて体調をくずしている人が増えてきました。

体調を整えるために、まずはしっかり朝ご飯を食べましょう。手洗い・うがいも大切ですね。

寒いと体が疲れやすくなります。しっかり睡眠をとしましょう。

厚生労働省では、小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間の睡眠時間を推奨しています。