

5月6日（木）

「今日の給食」

今日の給食は

焼肉丼

中華サラダ

ヨーグルト

牛乳 です。

長い連休が終わり、5月の給食は今日からスタートになります。休み明けということもあり、今日は盛り付けしやすく食べやすい献立にしています。

長い休みで生活リズムが崩れてしまった人もいるかもしれませんが、立て直しには「早寝早起き朝ごはん」が効果的です。早寝も大切ですが早起きを最初のサイクルにしたほうが、うまくリズムが作りやすいと思います。

