

7月14日（金）

きょうの給食で、一学期の給食は終了^{しゅうりょう}します。7月に入ってからものすごく暑い^{あつ}日もありましたが、なんとか大きな事故^{じこ}もなく無事^{ぶじ}に給食を終了できそうです。そんな最終日^{さいしゅうび}の給食は、デザートに“パイナップルのクレープ”が登場します。

さて、きょうで給食が終了して来週の21日からは夏休みになります。夏休みだからと言って、夜更かし^{よふ}をして朝ごはんを食べずにいると、生活のリズムが崩^{くず}れてしまって、夏バテ^{たいちょう}をしたり、体調^{こわ}を壊しやすくなってしまいます。休みの日こそ、早寝早起^{はやねはやお}き朝ごはんを守って規則正しい^{きそく}生活をするように心がけましょう。また、給食がないと牛乳を飲む量が減^へってしまいますので、夏休み中もしっかりカルシウム補給^{ほきゅう}ができるように、家でもたくさん牛乳を飲むようにしましょう。それでは、夏休み明けの給食も楽しみにしててください。