

12月20日（水）

きょうで、2学期の給食は最後の日で、もうすぐクリスマスということもあって、特別な献立^{こんだて}になっています。特に、きょうのデザートは、箱にサンタクロースの絵が入った、チョコレートのケーキで、クリスマスらしいデザートになっています。きょうの給食で、少し早いクリスマス気分を味わってください。さて、明日からしばらく給食はお休みになります。そして、みなさんが楽しみにしている冬休み^{むか}を迎えます。冬休みになると、クリスマスや年越し^{としこ}、お正月とたくさん食べることが増えて来ると思います。しかし、おいしいからと言って、何でもかんでも食べすぎてしまうと胃腸^{いちょう}を悪くしてしまったり、肥満^{ひまん}といって太り過ぎ^すの病気になってしまったりします。それらを防ぐ^{ふせ}ためにも、冬休み中であっても、きちんとした量^{きそく}を規則正しい時間に食べるようにし、早寝^{はやね}・早起き・朝ごはんをぜひ実践^{じっせん}しましょう。

それでは、年明け^{としあ}の始業式に元気に登校してきてくれるのを待っています。まだ、少し早いですが、みなさん、よいお年^{とし}を！！