

7月15日（火）

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“シューアイス”が登場^{くぼ}します。アイスなので、先に配^{くば}ってしまうとすぐに溶^とけてしまいますので、他の給食を食べ終わるころに、アイス引換券^{ひきかえけん}を持って、給食室まで取りにきてください。

さて、きょうで給食が終了して、今週末^{こんしゅうまつ}には夏休みをむかえます。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、夏バテをしたり、体調^{こわ}を壊しやすくなったりしてしまいます。休みの日こそ、早寝早起^{はやねはやお}朝ごはんを守って規則^{きそく}正しい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。