

7月15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。6月の終わりに梅雨つゆあ明けをして、物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”が登場します。アイスなので、先に配くばってしまお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明日からは夏休みになります。夏休みだからと言って、夜更よふかし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、体調を壊しやすくなってしまう。休みの日こそ、早寝早起はやねはやお朝ごはんを守まもって規則正きそく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ゆうができるように、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。