

7月15日（水）

きょうの給食で、一学期の給食は終^{しゅうりょう}了します。今年は7月に入っ
てからも比較^{ひかくてきすず}的涼しい日もありましたが、給食最終日^{さいしゅうび}に向けて暑^{あつ}い
日も増えてきました。ですが、なんとか大きな事^じ故^こもなく無^ぶ事^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}ってしまうとすぐ^とに溶け
てしまいますので、ほか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^{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^{こわ}を壊したりし
てしまいます。休みの日こそ、早寝^{はやね}早起^{はやお}き朝ごはんを守^{きそく}って規則正し
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^へが減^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。