令和8年8月28日 金曜日

# はちっこワクワク給食

八王子市学校給食センター　はちっこキッチン元八王子

# 朝ごはん

朝ごはんを食べてから登校していますか？
朝ごはんをしっかり食べると・・・

＊寝ている間に使われたエネルギーが補給される
＊体温が上がり、体が活動し始める
＊体温が維持されると集中力・やる気のアップにつながる

勉強や運動をがんばるためにも、まずはしっかり朝ごはんを食べることが大切です。

八王子市学校給食センター　はちっこキッチン元八王子