

令和7年9月29日 月曜日

★果物(みかん)

★牛乳



★★★ハヤシライス

☺八王子産玉ねぎ、にんじん、
にんにく、しょうが使用

★ビーンズサラダ

☺八王子産キャベツ、にんじん、きゅうり使用

八王子市教育委員会 八王子市学校給食センター南大沢



早寝・早起き・朝ごはん

みなさんは、朝ごはんをしっかりと食べてから登校していますか？

勉強も運動も頑張れる1日を過ごすために、まずはしっかりと朝ごはんを食べることが基本です。



朝ごはんを
食べると➤➤➤➤



日の光と朝ごはん 体内時計をリセット！

体内時計は、体温や血圧、ホルモンの変化を管理する大切な働きがあります。
毎日ズれてしまう体内時計は、起床後に日の光を浴び、朝食を摂ることでリセットされます！

エネルギー補給！

1時間目からしっかり学習
ができるようにエネルギーを
補給！

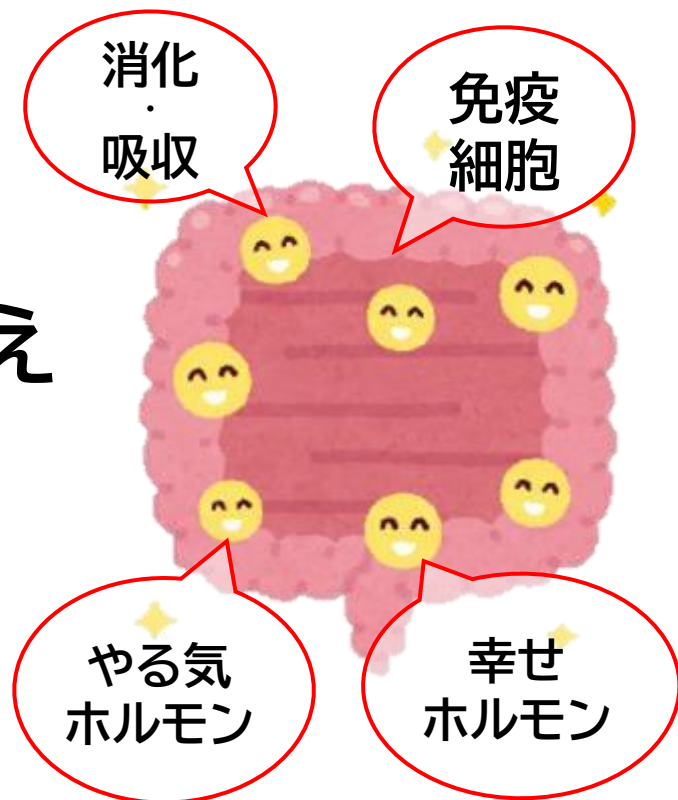
集中力、やる気アップ！



胃腸が動いて便秘予防

→良い腸内環境を作る

食べると胃腸が活動し、排便を促します。不要なものを排泄し、腸内環境を整えておくことは消化吸収や心の健康のためにも大切なことです。



中学生の朝ごはんを食べている割合が減少傾向です。

(令和元年 89% → 令和6年 79.6%)

生活リズムを見直し、朝ごはんを食べてから1日を始められるようにしましょう。