

令和8年5月27日(水)

★ひじきの炒め煮
☺八王子産

★牛乳

★厚焼き卵
☺八王子産たまねぎ

★じゃこ菜飯

★豚汁
☺八王子産だいこん、ながねぎ

朝食を毎日食べよう！

朝食を毎日食べる人は、食べない人に比べてテストの点数が高いといわれています。

朝食をとることで、午前中に必要なエネルギーや栄養を取ることができ、勉強に集中することができます！



忙しい時には、手軽に食べられるものでもよいので、3食しっかり食事をとることを意識してみましょう！

