

Aube 屋部の浦食堂

あったかく一日のエネルギーを補給しよう！

屋部中の生徒なら誰でも OK！ 今年度は6月9日スタート！



朝ごはんの
ススメ

日時:毎週(火・木) 7:30~7:50

場所:屋部中学校 家庭科教室

★チケット制:販売はコミュニティーショップ まぐる にて

★10食1,000円(10枚綴り) わからないことはお問い合わせまで連絡ください

栄養素とエネルギーの供給源
朝食は寝ている間に使われたエ
ネルギーやビタミン・ミネラルを
補給する大切な役割があります

体温を上げ、体を目覚めさせる
寝ている間は体温や心拍数、血圧
等が低下します、朝食を食べること
により血流が良くなり体温も上がり、
体が目覚めます。

体のリズムをつくる
朝食を食べることにより、体に朝が
来たことを知らせて、体内時計を
正確に刻ませる(リセットさせる)働
きがあります

主催:aube 屋部の浦食堂実行委員会

問合せ先:090-1943-1693(宮里) e-mail nagotac17@gmail.com