

# <YNU・校友会は早起きさんを応援します>

期間：平成28年1月18日（月）～2月9日（火）（土日除く）

※期間限定の試行実施ですが、成果を見て今後の実施を検討します。

## ①朝食の提供

第二食堂（大学生協）で実施

時間：8時00分～9時30分

内容：和定食を**200円**で提供します。

対象：通常営業と同様

（教職員もご利用いただけます）

朝食メニュー（和定食）

- ・ごはん、味噌汁
  - ・焼き魚（週替わり）
  - ・卵（オムレツまたは厚焼き卵）
  - ・惣菜
- （ひじき、きんぴら、モロヘイヤとオクラのお浸しから選べます）



## ②中央図書館朝8：00から開館

※自習室は開いていますが、一部利用できないサービスがあります。

## ③学内乗り入れバス朝増便

系統：「臨時横浜駅西口～急行・国大西」行

発着：横浜駅西口（10番のりば）7：38発→国大西8：00着

朝ごはんを食べるとこんなにいいことが！

- ・体温を上げる→ダイエットに効果的
- ・血糖値を上げる→集中力アップ
- ・胃腸を刺激→便秘に効果的
- ・きちんとした食事→親も安心、友達とさわやかに談笑

