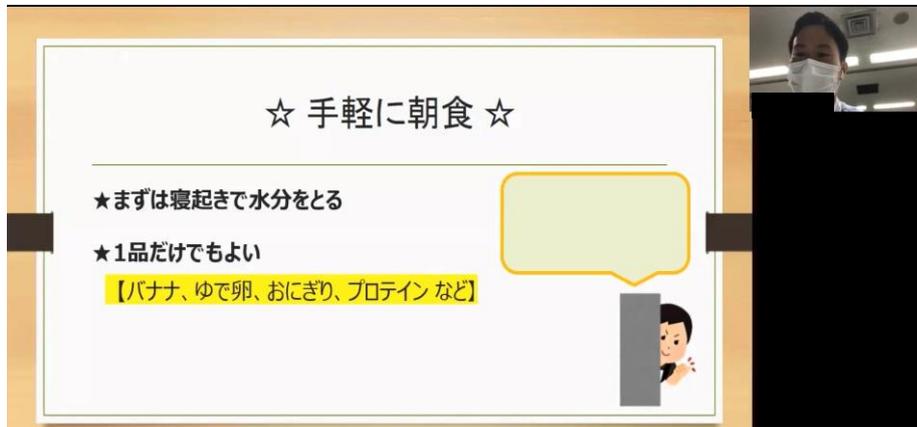


## JLSKY KCU Wellness 企画 第一弾 活動報告書

1. 日時：9/19(木) 13:00-13:40
  2. 方法：ZOOM (リーダー作成の PowerPoint 使用/添付あり)
  3. 対象：NRTKCU 約 300 名
  4. 参加者：約 80 名
  5. 目的：不規則なシフト勤務のため、朝食を抜いて出勤、もしくは出勤後適切な時間に食事がとれない社員が多数いる。朝食を抜くことで作業効率や集中力の低下が懸念されるので、改善するべく朝食の重要性について知識、理解を深める
- 6.写真



## JLSKY みんなのオススメ朝ごはん

- ・ご飯がすすむおかずとしてふりかけ、タラコ、梅干し
- ・卵焼き、サラダ
- ・コーンフレーク
- ・お粥
- ・具沢山の味噌汁にキムチin
- ・お茶漬け
- ・魚肉ソーセージ
- ・朝ごはんの前に白湯
- ・スムージー
- ・カレー
- ・めかぶ
- ・枝豆塩昆布おにぎり
- ・（早起きするために）パン屋さんのパンなど、ちょっと豪華なものを用意する
- ・シリアルバー、カロリーメイト
- ・グラノーラにナッツ、ドライフルーツを入れてヨーグルトと一緒に食べる！



たくさんのご回答ありがとうございました。



