

# MUSHROOM Holiday

WELCOME

## 7 July



Haga Risa Sofia



Hayato Seri



Kaho Harita



Ryunosuke Kamachi



Chikako Egawa



Hanaka Hashiguchi

■移転につき電話番号が変更となりました

旧 092-691-0756 → (新) 092-629-0301



ご登録をお願いいたします

### 恐竜博2016

THE DINOSAUR EXPO

7月22日(金) 東校在校生は北九州いのちのたび博物館に行きます

■お弁当は不要です

7月27日(水) 西校在校生は北九州いのちのたび博物館に行きます

■お弁当はサンドイッチなどの軽食をお願いいたします

■7月7日(木)は七夕イベントをします

浴衣・甚平で登校下さい又、お弁当は通常通りお願いいたします(軽食)



給食メニュー



2016年	月	火	水	木	金	土
					1	2
					豚肉の焼肉風 大学芋 茄子のしじ焼き	おやみ
	4	5	6	7	8	9
	鶏肉のソース絡め 切干大根 大学芋	ハンバーグ 蒸しかぼちゃ もやしと人参とピーマンの和え物	メカジキのおろしソース ペンネマカロニ じゃが芋のソテー	ポークチャップ ほうれん草の胡麻和え 煮豆	鶏肉のカレー焼き きんぴらごぼう きゅうりの豆腐煎	おやみ
	11	12	13	14	15	16
	和風ハンバーグ ひじきの煮物 糸コンの煮物	白身魚の竜田揚げ 麻婆豆腐 コールスローサラダ	トンカツ かぼちゃの煮物 ツナ野菜ス/バグティ	鶏肉の生姜焼き 茄子ときゅうりの炒め物 八宝菜	ミートボール 揚げ出し豆腐 キャベツのジャコ和え	おやみ
	18	19	20	21	22	23
	海の日	ネギ豚炒め 高野豆腐 フライドポテト	さき身カツ 焼きそば さつま芋の煮物	照り焼きハンバーグ 大根のごま炒め 春雨の酢の物	鮭の塩焼き ラタトゥイユ もやしときゅうりの和風ナムル	おやみ
	25	26	27	28	29	30
	豚肉の野辺焼き ツナと切干大根のサラダ 揚げ出し茄子	チキン南蛮 焼きビーフン ごぼうの甘辛煮	肉じゃがコロッケ 豆腐ステーキ 夏野菜炒め	白身魚のトマトソース 肉味噌キャベツ きゅうりの胡麻よごし	豚肉の生姜焼き オクラのしょうゆ和え じゃが芋とニラの炒め物	おやみ

#### 砂糖の過剰摂取は危険

砂糖はどこのご家庭にもあり色々な食物等に入っていますが、摂り過ぎると体に悪い影響を与えるようです。砂糖は食物の陰影に分けた場合、陰の部類に入ることに関係があり、陰の物は「溶かす」「拡散する」といった性質になります。人間の一日の砂糖の処理能力は大人で50g、子どもは25gといわれています。缶コーヒーには1本当たりスティックシュガー7本分21gもの砂糖が入っているのです。摂り過ぎるとどうなるか、例えば血液に6%の砂糖水を一滴入れただけでバツと色が消える、これは赤血球が破壊されるためです。更に一滴加えると今度は白血球が巨大化し、更に入ると溶けてしまい、最後に中からばい菌(カビ菌)が発生したという報告があります。こわい話のようですが、普通に取る分は何も問題は無いのです。むしろ仮に血糖が無くなれば、脳細胞は5分で死滅するといわれるくらい大切な物でもあります。何でもそうですが、「過ぎたるは及ばざるがごとし」といわれる様に、過量を摂る事が肝心なのです。今まわりを見ても少し過剰の傾向がある様に思われます。砂糖が意外なものまで含まれている事を踏まえて、摂り過ぎには十分注意して欲しいと思います。

前日仕入れて全て当日作っています。その為仕入れ等の関係でメニューが変更することがありますので、ご了承ください。

7 JUL.

MUSHROOM HOLIDAY



sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
					スイミング 東校 1	2
Week 27	26	27	28	29	30	
		Ballet Lesson 東校 5		七夕祭り 東校 7	Dance Lesson 東校 8	Birthday Party 東校 9
Week 28	3	4	5	6	7	8
		絵画 LESSON 東校 12			スイミング 東校 15	16
Week 29	10	11	12	13	14	15
	海の日	Ballet Lesson 東校 19			恐竜博 東校生 東校 22	絵画 LESSON 東校 23
Week 30	17	18	19	20	21	22
		かき氷 みんなで作ろう 東校 26	恐竜博 西校生		Dance Lesson 東校 29	東校 30
Week 31	24	25	26	27	28	29

Everyday:Piano.Violin.Rythmic.Work.English Lesson



6/4 Azu Kawahara  
6/5 Chiyuri Osada  
6/18 Kaho Harita  
6/20 Yusei Tanaka  
6/22 Ririka Hirase  
6/24 Hikaru Osano  
6/26 Naotaro Kuwabara  
6/30 Ryunosuke Kamachi

7/1 Yuri Moriya  
7/2 Anna Uemoto  
7/2 Haruku Kanegae  
7/3 Tomoharu Tachiki  
7/3 Sojiro Ienaga  
7/8 Nanaki Aniya  
7/16 Yusei Ideguchi  
7/24 Kaho Hirose  
7/25 Zen Ayukawa  
7/29 Kouto Matushita

8 AUG.

MUSHROOM HOLIDAY



sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
				SUMEER CAMP 長崎	SUMEER CAMP 長崎	SUMEER CAMP 長崎
Week 32	31	1	2	3	4	5
		Ballet Lesson 東校 9		山の日		
Week 33	7	8	9	10	11	12
					Dance Lesson	科学実験 をしよう 東校 20
Week 34	14	15	16	17	18	19
		Ballet Lesson 東校 23		西校生	Dance Lesson 東校 26	絵画 LESSON 東校 27
Week 35	21	22	23	24	25	26
		鳴瀬川遊び 5歳以上		SEP.		
Week 36	28	29	30	31	1	2

Everyday:Piano.Violin.Rythmic.Work.English Lesson

■8月4日(木)~8月6日(土)

サマーキャンプ不参加の場合はお休みとなります

■8月11日(木)~8月18日(木)

お盆休み

8月25日(木) 西校在校生は福岡市動物園に行きます(雨天中止)

■お弁当はサンドイッチなどの軽食をお願いいたします

8月30日(火) 鳴瀬川の川に遊びに行きます(雨天中止)5歳児以上

■お弁当は不要、水着・タオル・サンダルを持参下さい

(水泳キャップ、ゴーグル不要)