



さざんか



令和4年9月7日号

編責 青木照子

夏期講習終了！

まさに猛暑と呼ぶにふさわしい、灼熱の夏休みが終わりました。同時にさざんかの夏期講習も終わりを告げ、2学期がスタートしました。

集中豪雨や土砂災害など気象異常が激しいこの頃、学校では運動会や文化祭などの準備に追われて、生活のリズムが乱れやすい時期でもあります。10月には中間テストもあるので、うかうかしてられません。

特に受験生にとっては「魔の9月」。学校イベントに振り回されていると、せっかく夏に蓄えた貯金もすぐに底をついてしまいます。

2学期になり、夏期ほど勉強に時間を取れないとは思いますが、ペースを崩さずに踏ん張って、まずは学習量の維持に努めましょう。

自分に打ち克て！

中秋の名月

9月の10日は中秋の名月です。1年のうちでも特に月がきれいな時期ですね。

月見というとススキを飾って、お団子をお供えして…今ではそういった風習もすたれてきましたけれど、単純にきれいなお月さまを眺めるだけでも風流ですよ。

美味しいお団子とお茶、まあそちらのほうが楽しみって人もいそうではあります（笑）。



Q. 「あられ」や「おせんべい」の栄養価が高いのは、なぜ？

A. あられ・おせんべいは健康に必要な大切な要素をたくさん含んでいます。良質なたんぱく質の他、エネルギーとなる炭水化物や脂質、カルシウム、ナトリウムなどのミネラル、ビタミンB1・B2なども含まれています。ケーキやクッキーなどの洋菓자에比べてカロリーや脂質が少なく、ダイエット中でも安心して食べられます。おせんべい1枚（約10g）に含まれる塩分は0.17~0.2g程度なので、1日に必要とする塩分（10g以内）から考えると適当な量が含まれているといえます。

中3 高校受験 ふじいの奈良県統一模試 G回のご案内（希望者）

実施日：10月2日（日）受験料：4,200円 10月度授業料と併せて、**指定口座より振替**させていただきます。申込書に必要事項をご記入の上、**9月16日（金）**までに教室にご提出ください。

お子様の学習相談、欠席連絡、科目変更、各種費用等のお問い合わせは下記にお願いします。

月曜日から土曜日 午後2時から8時30分 ☎ 0745(43)8676

10月度受講科目の追加・変更は9月20日までにご連絡ください。

個別学習教室 さざんか

〒635-0096 奈良県大和高田市西町1-33 吉田ビル1F・2F

E-mail: nishimachi@kobetsu-sazanka.com

URL: <https://www.kobetsu-sazanka.com>

個別さざんか 検索

学研プライムゼミ

完全個別対応 Web授業
市進 ウイングネット

AIがスピーキングを自動採点
英語4技能対策アプリ

ELST®