



# さざんか



令和5年2月3日号

編責 青木照子

## 受験シーズン真ただ中！

先月14・15日の近畿圏中学入試・大学入学共通テストを皮切りに、今年度の入試が本格的にスタートしました。いよいよ入試本番を迎えて、さざんかの受験生は「**何が何でも絶対合格するぞ！**」と、連日連夜受験勉強に励んでいます。

第一志望合格に向けての私たちスタッフの指導もラストスパートです。そんな中、さざんかでは、生徒さんを応援するさまざまな掲示をしています。

この掲示を見ると、身が引き締まります。

受験生の皆さん、最後の最後までがんばってください！定期テストのときも直前の休み時間が一番集中できるように、残されたわずかな時間も無駄にせずがんばれば、まだまだ伸びます。必ずや合格を勝ち取ってください！



できるかできないかではない！  
やるかやらないかが全て！

## 試験時の食事は

いよいよ試験が近づいてきたときに、何を食えばよいのでしょうか？よく聞くのは、「脳の栄養になる、ブドウ糖を摂取する」ですね。

最近では、脳の働きを良くするために、ブドウ糖のアメを舐めたりしている人を見かけることがあります。一見、良さそうに思いますが、実はあまり効果はないそうです。

というのも、ブドウ糖は、普段の食事の炭水化物から十分な量を摂取できるからです。また、たとえ多く摂取しても、血中に吸収された後に余った分は、脂肪に変わったり、肝臓にグリコーゲンとして貯蔵されたりして、血中濃度は一定に保たれるようになっています。

したがって、試験だからといって、特別なものを食べたりせず、普段と同じものを、適度な量で、いつも通りに食べることで、体の調子を崩さないこと。これが、実は勝利のカギになるのです。



## Q. 「あられ」や「おせんべい」の消化吸収が良いのは、なぜ？

A. あられ・おせんべいの原料であるお米は加熱（炊く）すると、澱粉（でんぷん）が $\alpha$ 化（糊化）してふっくらとしたご飯になります。あられ・おせんべいは炊いたご飯をもう一度加熱する（焼く・揚げる）ので $\alpha$ 化を2度しているのも、より消化吸収がしやすい食べ物になります。また、硬い「おせんべい」をよくかむことで、唾液の分泌も良くなるので、消化吸収を助けます。こういった理由から、おなかに優しいお菓子として、小さなお子さんからお年寄りまで楽しむことができるお菓子です。

さざんかの **令和5年度は3月1日から** 始まります。

現小学6年生は3月1日から、現中学1・2年生は学年末テスト終了後から、新学年の教材を学習します。

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

**3月度受講科目の追加・変更は 2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

市進 **ウイングネット**  
完全個別対応 Web授業

AIがスピーキングを自動採点  
英語4技能対策アプリ

ELST®