

# 塾長のつぶやき #03

令和5年7月26日



## 夏休みの過ごし方



約1ヶ月の夏休み。これだけの長期間、後ろめたさなく自分の好きなように時間が使えるのはキミたちだけに与えられた特権。後悔のないように有意義に過ごしたい。キーワードは「徹底」だ。中途半端はおもしろくない。どうせやるなら徹底的に何かに打ち込んでほしい。

### <徹底的に勉強する>

受験を控えた中3生、高3生にはこれが当てはまるはず。受験日までの残り期間でこれだけの時間があるのは、今をおいて他ない。目標となる受験校、得点・偏差値をバシッと決めて、それに向けて全身全霊を傾けたら、大抵のことは成し遂げられるはず。自宅でなかなか集中できない人は、よつばの「宿題片付け隊」を利用するのもいい。

### 宿題片付け隊

学校の宿題を塾に持ってきて取り組める

※高校生は見附本校へ

見附本校

見附今町校

AM10:00~PM5:30

### <徹底的に好きなことを深める・経験する>

夏休みこそ得意なことをとことん突き詰めることができる。部活に命をかけてみるのもいい、YouTube再生回数100万回を目指して動画撮影・編集にこだわるのもいい。とにかく、今しかできない貴重な体験をしてほしい。保護者の方、もしお子様が興味を示すことがあれば、この時期はぜひ背中を押してあげてください。

## 塾長の休日



家庭菜園の夏野菜が収穫のピークに入りました！林のように茂った野菜の葉っぱをかき分けて、トマト、ナス、ピーマン、ズッキーニを収穫。梅雨前に収穫・乾燥させたニンニクと合わせて、まとめて美味しくいただけるのが

「シェフの気まぐれ夏野菜パスタ」

適当なサイズにカットしたら、オリーブオイルと肉といっしょに炒めて、塩コショウで味を整えるだけ。茹でたスパゲッティと絡めれば完成！

油を吸ったナス、みずみずしいズッキーニ、トマトの酸味と甘味、ピーマンの香りと苦味。採れたて自家製夏野菜を、シンプルに味わえる、我が家の夏の定番料理です。



ブログはこちら

ブログに菜園や料理過程の写真、ジュージュー炒める動画を載せています。そちらもぜひご覧ください。

## 頭がよくなる！脳活レシピ



### 豚肉のりチーズ焼き

5月号でもお伝えした「ビタミンB1」レシピの第2弾！ビタミンB1が不足すると、脳の働きが低下するだけでなく、倦怠感や疲労感、眠気などを感じやすくなります。豚肉のほか豆類、卵黄、牛乳、玄米などに豊富です。



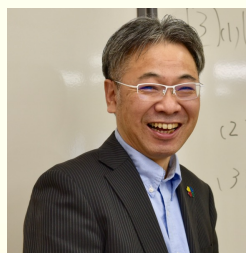
≪材料(2~3人分)≫

豚こま切れ肉 300g  
酒 しょう油 片栗粉 ブラックペッパー  
のり ピザ用チーズ ごま油

レシピはこちら



## 家老先生って、どんな先生？



見附今町校教室長  
家老政行

長岡市出身、長岡高校卒業。野球少年でした。大学は教育の道に進もうと教育学部を選びましたが、卒業後なぜか銀行マンに…。様々なお金の勉強をしてきました。

しかし、歳を重ねるごとに教育への熱が再燃してきて、昨年の夏からよつば塾の講師に就任。塾生と、一緒に笑って一緒に泣けるように指導しています。(涙もろい；)

見附市長の稲田くんは私の友人です。



見附本校 ☎0258-63-0122

今町校 ☎0258-94-4289

駅前校 ☎0258-89-6478

WEB

