

2015年
爽やかな秋に



あなたに 伝えたいこと

夢をもつこと!

夢を持ち続けることで人は成長する
夢を語り夢の実現のために日々を生きる

人を信じること!

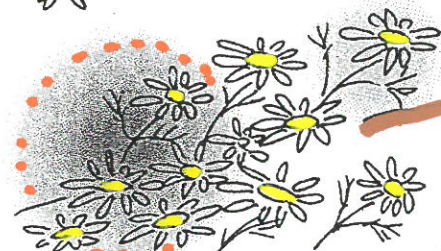
人は一人では生きていけない。
多くの人に支えられて人は生きていける

命を守ること!

生きていることはそれだけで価値がある
命の大切さを忘れてはいけません

今を生きること!

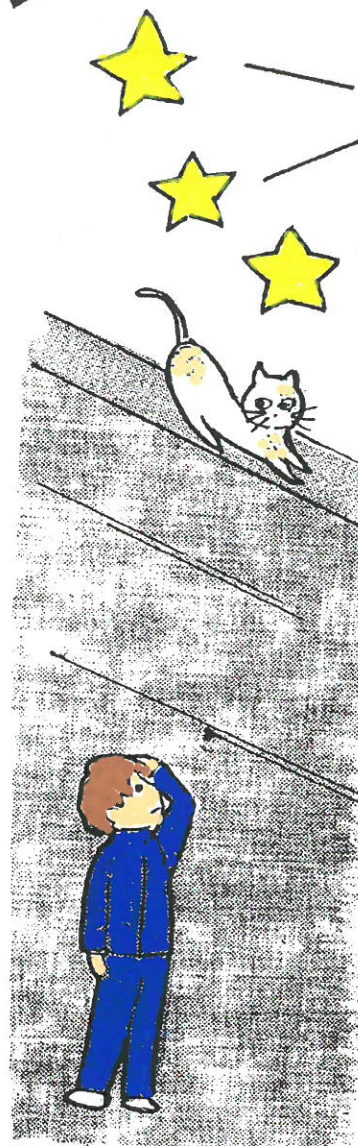
過去の失敗に負けてはいけません
今を全力で充実した時間にする



勉強にスポーツに最適な季節。当教室はあなたの全力サポーターです。

塾長からのメッセージ

その壁を 乗り越えよう



勉強してもなかなか自分の思うように成績が上がらない。願うような結果にならない。それはおそらく誰でも経験することです。

進歩や向上というのは右肩上りに一直線に伸びていくものではありません。努力を続けているうちに急に成績が上がったり、今までできなかったことが急にできるようになったりします。

努力を続けることは、目の前の君の壁を一つずつ乗り越えていくことです。一つの壁を乗り越えるとまた必ず次の壁が君を待っています。新たな壁が君の前に出現した時、君に必要なのは「絶対にこの壁を乗り越えてやる!」という強い気持ちです。

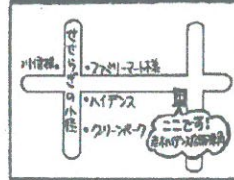
焦らずに自分の力を信じて君が壁から決して逃げることなく壁に立ち向かえば、その壁は必ず乗り越えることができます。

これから先勉強に限らず多くのことで君の前には壁が現われます。君の強い意思で必ず君は君の壁を乗り越えられます。

さあー、勉強にスポーツに君のベストを尽くしましょう!

教検・英検・漢検 実施校!

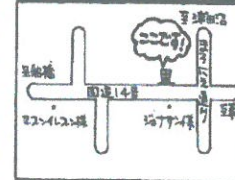
志木教室



志木市上宗岡4-6-27-131

048(472)7618 (昼間受付 日本銀行500m)

習志野教室



習志野市谷津2-3-7

047(452)6461 (昼間受付 日本銀行500m)

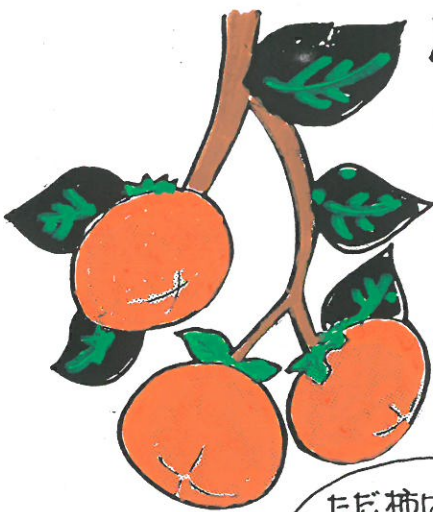
有限会社GANTS教育研究所

藤進ゼミナール

教室不在時はこちらへお問い合わせ下さい!



048(472)7819



柿を食べると...

昔から柿を食べると体が冷える!と言われてきました。けれども柿は果物の中で最も栄養分を含んでいて特にビタミンCはみかんの2倍、他にビタミンAやカロチン・糖質などもたっぷり含んでいます。柿は体を冷やすどころか暖め剂を予防します。

ただ柿は水分を多く含むため利尿作用がありトイレが近くなるのも確かです。毎日に食べすぎなければよいと言うことですね。



ワインの瓶が上底なのは?

秋に収穫されたブドウが原料のワインですが瓶の底を見るとみんな上底!これには理由があります。ワインやフランドーなどブドウを原料とするお酒は熟成中にオリが沈殿するのでグラスに注ぐ時そのオリが入らない様に工夫したのがあのくぼみなのです。

別にケチをやっているワケじゃありません!



食生活の秋です

秋の味覚あれこれ!!

銀杏と公孫樹!

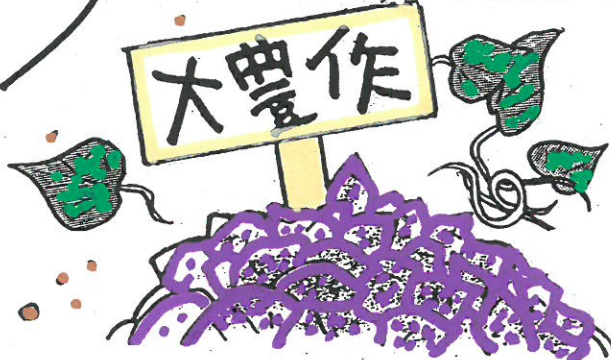
秋が深まると共に「特異な匂い」を漂わせるぎんなん!小さな香りの様な臭いの中に核が白い事から銀杏と書きます。「いちょう」と言うのは葉の形が鴨の木かきに似ていることから宋音で鴨脚と言ったのに基づいて。また「公孫樹」と字を当てるのは公孫とは天子の孫のこと。いちょうは、植えてから孫の代にならないと臭がならない事からこう書かれるようになったとか...なんと50~60年経たないと食べられないのです。これだけの年期が入っている奥だから栄養は満点!「食べすぎると鼻血を出して死ぬ!」とも言われるので食べすぎはダメだけど、うれしい秋の味覚です。

さつまいも

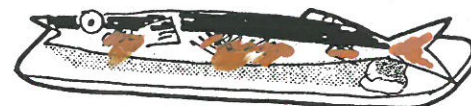
17世紀の初頭にポルトガル人によって薩摩の国(現在の鹿児島県)にもたらされたのが「さつまいも」の名前の由来です。栄養面では、ビタミンCとカルシウムが豊富に含まれているのが特徴です。

また、さつまいもにはセルロース(食物繊維)が多く含まれており、便秘に効果を発揮することは有名ですね! さつまいもの甘みを十分に引き出すには時間をかけて加熱して調理しましょう。

大豊作



こげた焼魚はガンのもと!?



秋の魚のおいしい季節です。よく魚を焼いた時のコゲを食べるとガンになる!などと言われますが、魚肉のアミノ酸が焼ける時発ガン性物質が発生するのは事実です。しかし普通に焼き魚を食べる程度では心配ありません。旬のおいしい秋の魚をおおいに味わってください。