



学校図書室の開室について

9月 開室カレンダー

月	火	水	木	金
	1日	2日	3日	4日
	1-1 1-2		1-3 1-4	
7日	8日	9日	10日	11日
	2-1 2-2		2-3 2-4	
14日	15日	16日	17日	18日
	2-5		3-1 3-2	
21日	22日	23日	24日	25日
	秋分の日		3-3 3-4	
28日	29日	30日		

※当分の間は、火・木の昼休みのみ開室します。また、利用できる日がクラスによって決まっています。

※本は1人2冊、3週間の貸し出しです。

※担任の先生または職員室に返却してください。



英検にチャレンジしましょう！

英検

後援：文部科学省

10月3日(土)午後、第2回英

検一次試験を相生中学校で実施します。先日、全員に申込をが配布していますので、ぜひ積極的に英検にチャレンジしてください。



受験希望の生徒さんは

9月6日(日)

までに各自、用紙に記載の方法で申し込みをしてください。

フード豆知識 「カレーライス」

みなさんはカレー好きですか？夏、暑い時にカレーが食べたくなりませんか？実は気温が1℃あがるとカレーの売り上げが5%上がるらしいです。

夏にカレーを食べるのにはメリットがいっぱいあります。それをご紹介しますね。

1. お肉やシーフード、野菜にお米、一皿で栄養のバランスがとれます。また、スパイスには食欲増進、消化促進の効能もあり、暑さで食欲がなくなりがちな夏の食生活の救世主です。
2. スパイスにふくまれる「カプサイシン」。これに発汗促進作用があります。これによって食後は体がすーっと冷めて清涼感を感じることができます。
3. カレーで夏冷えからくる不調を改善できます。カレーのスパイスには体を温める作用があります。エアコンで冷えすぎてなんとなくくだるい体を回復させてくれます。

4. カレーは鍋一つで簡単に作れます。暑い夏は料理を作るのも大変！カレーは材料を切って炒めて煮込めば OK。おまけにカレーのスパイスには防腐効果もあります。

まだしばらくは暑い日が続きそうです。カレーを食べて元気に残暑を乗り切りましょう！

