



## 冬休み



進路決定率 **78.9%** 12/21現在

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57			

## 超簡単レシピで料理デビュー

断言します、「料理を楽しめると人生が豊かになる」!

4月から、進学や就職でひとり暮らしデビューをする久米高生も多いと思います。

自炊なんて面倒、と感じているあなた! **準備不要で作れるものを、試しに一度作ってみてください。**  
大丈夫、食べられる「何か」にはなりますよ(^\_^) ひとり分だけ作るとなると、必ずしも節約にならないという可能性もあるのですが、それでも、週に一度でもいいので、ぜひ料理をやってみて欲しいと思います。

### おすすめする理由♪

- その1! 早いものなら数分程度で完成するので、短時間で**達成感が味わえます!** もちろん食べる喜びも!
- その2! 材料を切ったり炒めたりする作業に没頭することで、**日常の様々な心配ごとやストレスから解放され、心が落ち着いたりスッキリしたりする(マインドフルネス)!**

### 料理が楽しみになるポイント

「**時間に余裕があるときに**」  
「必ずしもバランスが取れたメニューでなくてもいいので、**好きなものを、成功失敗気にせず気軽に**」、そして、可能であれば「**ともだちや家族など、"いっしょに食べたい人"と一緒に作る!**」

以下、簡単レシピをご紹介します。インターネットには、電子レンジのみで出来るレシピや包丁を使わず作れるレシピなど色々ありますので、検索して試しに作ってみてください。

### ピーマンあったら迷わずコレ! ツナピーマン

レシピを保存



これだけの材料で、なぜこんなにおいしいのか!? ピーマンが苦手でもぜひ試していただきたい。あつという間にペロリです。



#### 材料 (2人分)

ピーマン	3~4個
ツナ缶(小)	1缶
しょうゆ	小さじ1

やることはピーマン切るくらい・・・こんなに簡単で美味しいレシピはない

### 新生活応援



これらもハードル高いと感じるあなたは次ページへ

(粗めの)みじん切りくらいできまっせという中級者(?)はこちらを~ (バラ肉オススメ)  
白米食べすぎ注意!

### 甘辛タマネギがきめて! 最強の★豚肉炒め

レシピを保存



母直伝のめちゃうま豚肉料理☆甘辛の玉ネギだれでご飯が進みすぎちゃいますよ! 豚は分厚いものより薄切りのロースやバラがお勧めです。



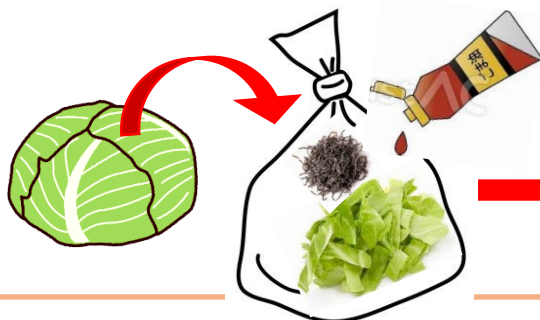
#### 材料 (4人分)

豚肉(ロースやバラなどお好み)	350グラム
タマネギ	大1個+a
●醤油	30cc
●みりん	30cc
●さんおん糖	少々



キャベツをちぎってビニール袋に入れ、塩昆布とごま油を入れシャカシャカもみもみ。以上。

お好みでにんにくチューブ足しても♡



### 「使える」スター食材たち

調理道具を揃えるよりも、まずは包丁も火も使わない「混ぜるだけ」「チンするだけ」のできるレシピで色々実験することから始めてみると○。「私が旨いと感じればそれでよし！」



がんばれ受験生!



令和 4 年度  
大学入学者選抜に係る  
大学入学共通テスト

## 持ち物編

# 受験案内



### 鉛筆は何本?消しゴムはいくつ持っていく?

チェックポイント～鉛筆～ 転がらないのは大前提!

- 削り直しに休憩時間を取られないよう最低 5 本
- 計算用にシャープン併用もアリ

チェックポイント～消しゴム～汚れてないのは大前提

- 鉛筆の転がり防止のためにも 2 個以上
- 大きなものだと計算スペースが足りなくなったり一気に消せて便利という意見も (小さめよりも大きい方がいいとの意見多し)

その他  
マークシート専用用品は、「使える」の声多数



### あって便利&助かった!モノ

- 休憩時間に、友達同士で答え合わせをしたりおしゃべりする人などの雑音をイヤホンや耳栓でシャットアウト!
  - 腹が減っては戦は出来ぬ! 個包装のチョコなど、手を汚さず糖分補給できるお菓子をつまんでホッとひと息♪
  - 靴下を余分に1つ持参するのもアリ。感染症対策による換気で予想外に寒いかも知れない会場。サッと重ねばきすれば防寒に(この場合は少し大きめサイズがベター)。
- または、万一急な雨で濡れてしまった場合などに履き替えられれば快適♪