

# 東部第一各校事務職員不定期日記(21/11/26掲載)

## 11月1日 深まる秋♪♪♪



学校周辺も色付き始め、紅葉の秋を楽しませてくれています。

【桃栗3年柿8年】、共同実施???年(^ ^ ;)

「何事をするにも、成果が出るまでは時間がかかるということ」ですが私の場合は、プラス【石の上にも3年】も必要かな…「冷たい石の上でも3年座り続ければ暖まってくる」という意味から、たとえ辛くても、がまん強く耐えていれば、やがて報われ・必ず成功するということがすぐに諦めてしまいがちな事でも辛抱辛抱!!私も努力の天才になろう!!と常日頃思っているのですが、つい楽な方、楽な方になってしまう。反省反省!!



### 【女心と秋の空】

女の男に対する愛情は、秋の空模様のように変わりやすいということ。でも【男心と秋の空】が本来のかたちで「飽きやすく変わりやすいことのとえ」で使われていたそうです。もともと変わりやすいのは「男心」だったのですね♪♪♪(笑)

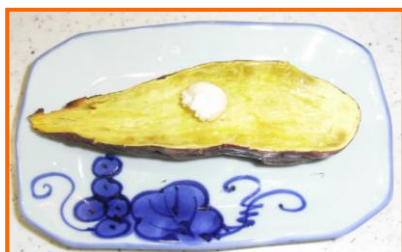


### 【さつまいも】

天高く馬(私)肥ゆる秋、秋茄子(秋鯖)は嫁に食わずな、食欲の秋、とも言われるように、秋はおいしい食べものがたくさんあります。その中でもさつまいもはビタミンCが豊富で、一本(約200g)で1日の必要量を摂取できます。ビタミンCはコラーゲンの生成を促進し、メラニン色素の沈着を抑制します。ビタミンEは過酸化脂質の生成を妨げ、細胞の老化を防ぐ効果があり、ビタミンCとEの相乗効果で、美肌作用が期待できます。さつまいもを切った時に出る白い乳液はヤラピンという成分で、便通をよくし、大腸ガンの防止にもつながります。カリウムも豊富で、体内の塩分バランスを調整して高血圧に効果があります。

### 【みんな大好き??簡単さつまバター】

- ①よく洗ったさつまいも(中サイズ)の水気をふき取って、ラップで包む
- ②電子レンジで4分チンしたら、ひっくり返して、あと2分チンする



- ③ラップを外し、縦半分に切り、オーブントースターやガスコンロの魚焼きグリルで焦げ目をつける。
  - ④アツアツのうちにバター、好みでお塩をふりかける。
- さつまいも?で秋を堪能できたらいいですね♪♪