



芸術の秋、読書の秋、スポーツの秋、と言われるように、秋はいろいろなことに取り組むのよい季節です。また旬のおいしい食べ物が出まわる「食欲の秋」でもあります。秋の味覚を楽しんでくださいね。

## おやつ

### あなたにぴったりのおやつのとしかたは？

#### 夕食が早い人は

軽めにします。間食が多いと、夕食の時ににおなかがすかず、必要な栄養素がとれなくなってしまいます。

#### 塾や習いごとで夕食が遅い人は

出かける前におにぎりなど軽い食事をとることで、帰ってきてから食べ過ぎるのを防ぎます。

#### スポーツをしている人は

主食のごはんをしっかり食べ、間食は三食で足りない栄養素を補うようにします。果物や乳製品がおすすめです。



## 間食3か条

1. 時間や量を決めて食べよう！
2. 不足しやすい栄養素を補おう！
3. 栄養成分表示を見て、脂質・糖質・塩分のとり過ぎを防ごう！

## きゅうしょくレシピ

### <とんみそ(4人分)>

- ・豚肉スライス . . . 200g
- ・油 . . . . . 小さじ1
- ・にんじん . . . . . 40g
- ・たまねぎ . . . . . 160g
- ・★赤みそ . . . . . 32g
- ・★みりん . . . . . 小さじ2
- ・★さとう . . . . . 大さじ2弱
- ・★酒 . . . . . 小さじ2
- ・かたくりこ . . . . . 小さじ1/2
- ・水 . . . . . 大さじ1



生姜焼き用な  
ど少し厚めの  
肉がおすすめ

### <作り方>

1. 豚肉は一口大に切り、お湯でさっとゆでる。
2. ★の調味料を合わせて混ぜておく。玉ねぎはうす切り、にんじんはいちょう切りにする。
3. 油を熱し、にんじん、たまねぎの順に炒め、★の調味料を加える。
4. 1の豚肉を加え、水溶き片栗粉で好みのとろみがついたら完成。

## 食の豆知識

### クイズ

新米の季節です。新米と表示できるのは、いつまでに袋につめたお米のことでしょう？

- ① 収穫された月の翌月まで
- ② 収穫された年の12月31日まで
- ③ 収穫された次の年の秋ごろまで



給食では、10月から新米を使用しています。