



10月16日は“世界食料デー”
 国連によって世界の食料問題を考える日として制定されました。1人ひとりが協力し合い、「すべての人に食料を」を実現し、世界に広がる飢饉などを解決していくことが目的です。私たちは当たり前のように食事をしていますが、世界には食べる物すら少ない地域があります。この機会に食料問題について考えてみましょう。



月	火	水	木	金	土
2 野菜そぼろ丼 すまし汁 きゅうりのピクルス 果物	3 カレーライス サラダ 果物	4 ご飯、わかめスープ ポークビーンズ キャベツのパンサラダ 果物 (小豆蒸しパン)	5 ご飯、味噌汁 焼きちゃんぽん 野菜の胡麻和え 果物 (スイートポテト)	6 ご飯、すまし汁 鶏むね肉の胡麻味噌焼き 切干し大根としらすの炒り煮 果物	7 モーモー祭り ステージ出演
9 スポーツの日	10 ご飯 味噌汁 豚肉と野菜のカレー炒め かぼちゃ蒸し 果物	11 ご飯、コーン味噌汁 豆腐の五目焼き チンゲン菜のとろみ炒め 果物 (フルーツプリン)	12 丘陵公園コスモス見学 保育園でお弁当を作ります。	13 ご飯 豆腐味噌汁 肉じゃが きゅうりの酢の物 果物	14 パン 牛乳
16 きのこのハヤシライス ヨーグルトサラダ	17 ご飯 すまし汁 鶏肉のもみじ焼き 白和え 果物	18 ご飯、味噌汁 厚揚げのそぼろあん きゅうりのゆかり和え 果物 (野菜蒸しパン)	19 ご飯、豆乳汁 ししゃもの胡麻焼き 春雨ともやしのソテー 果物 (黒糖わらび餅)	20 さつま芋ご飯 すまし汁 筑前煮 豆腐のコーン味噌焼き 果物	21 パン 牛乳
23 中華丼 煮豆 果物 (マシュマロコーンフレーク)	24 ご飯 味噌汁 たらの磯辺焼き 凍り豆腐と人参の煮物 果物	25 ご飯 スープ 揚げ鶏の五目和え フルーツカクテル (フルーチェ)	26 ご飯 豆腐味噌汁 スペイン風オムレツ じゃが芋炒め 果物	27 ご飯 コーンスープ ハンバーグ 蒸し野菜 果物	28 パン 牛乳
30 さんまの蒲焼き丼 味噌汁 ひじきの煮物 果物	31 かぼちゃのシチューライス 鶏の唐揚げ ゆでブロッコリー 果物 (ハロウィンゼリー)		しっかり食べて体を動かそう! 過ごしやすい季節になりました。バランス良く食べて、適度な運動をすると毎日元気に過ごせます。また、成長期は筋肉や骨、内臓などが発育します。そのため適度に運動することは丈夫な体をつくるためにも大切です。		