



9月 食育便り

2026年8月発行
伊丹市教育委員会
中学校給食センター

夏休みが終わり、いよいよ2学期がスタートします。2学期は文化祭、体育大会などの楽しい行事があり、それに向けての準備で忙しくなりますね。しかし、休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことがありますか？ 休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。

2学期から食器が変わります

今までは磁器食器といって、家庭で使う食器に近く、口当たりもよい食器を使用していました。磁器食器は食べ物のおいしさを感じやすく、最後までおいしく食べることに繋がります。また、割れやすいため丁寧に扱う必要があり、食事のマナーや物を大切にする気持ちを育てる役割も果たしてきました。

このように、磁器食器は大切な役割を担ってきましたが、2学期からは小学校給食と同じ、耐久性の高いPEN（樹脂）食器に変わります。

PEN 食器には次のような特徴があります。

- ・樹脂でできているので、とても割れにくい
- ・軽くて持ち運びしやすい
- ・熱いおかずを入れても、食器が熱くなりにくい



小碗（ご飯等）



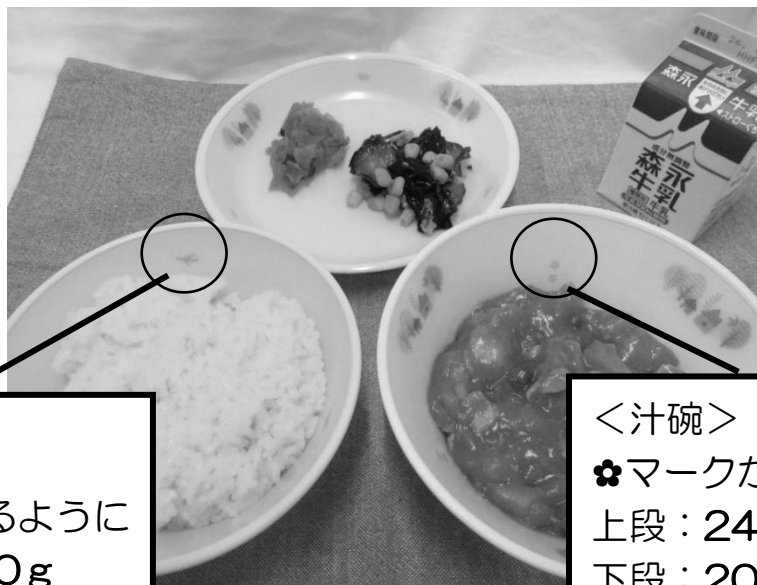
平皿（副菜等）



大碗（汁物等）

また、食器にそれぞれマークがついています。このマークを目印にして配膳すると、中学生の皆さんにとって適正な量を盛り付けることができます。

例えば、ご飯の食器は、✚マークが見えるように配膳すると、中学生のご飯の適正量である210gを盛り付けることができます。「どれくらい入れたらいいのかな？」と迷うことが少なくなるため、配膳がわかりやすくなり、準備時間の短縮にもつながります。みなさんと協力して、スムーズで気持ちのよい給食時間にしていきましょう！



＜ご飯茶碗＞
✚マークが見えるように盛り付けて、210g

＜汁碗＞
✚マークが見えるように盛り付けて、
上段：240cc（汁物・スープ）
下段：200g（煮物など）

しょっき きも 食器の気持ち



これからも食器は大切に扱いましょう！



地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まったり、お店で商品が買えなくなってしまうたりして、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておくことで安心です。最低3日分、できれば1週間分を、家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。

9月の行事クイズ

9/9 重陽の節句

Q. この行事に、健康や長生きを願って料理などに使う花は？

① 桜



② 菊



③ バラ



9～10月ごろ 十五夜 (旧暦8月15日)

Q. 月見団子は、何に感謝してお供えされている？

① 先生



② お金



③ 収穫



③＝収穫 ②＝お金の御重 ☆こたえ☆