

学校名	福島県立福島中央高等学校	校長	星 浩 次
住 所	福島県福島市渡利字七社宮 17		
T E L	024-523-4740	ホームページアドレス	<a href="http://www.fukushimachuo-h.fks.ed.jp/">http://www.fukushimachuo-h.fks.ed.jp/</a>

## 「今日の給食、なに？」 ～決まった時間に、質のよいものを、バランスよく～

### 取組みの概要

本校は、創立64年を迎える定時制高校です。勤労を重んじ、責任感の強い、心豊かな人材の育成を目指しています。

本校の生徒の約7割は、昼間働いた後、夕方5時30分からの授業に臨みます。そのため、本校では完全給食を実施しています。働きながら学ぶ生徒たちを支える給食を中心に、体と心を健康に育む「食育」を推進しています。

### 活 動 内 容

～自分で正しい食事ができるようになるために～

#### (1) 毎日食べるおいしい給食

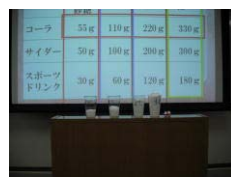
1校時の授業が終了した午後6時15分。1～4年生の全生徒が食堂に移動して給食を食べます。

- ①献立は一汁三菜が基本です。栄養士がバランスを考えて献立を工夫しています。
- ②福島の食材を生かし、調理員が温かい給食を作っています。
- ③セルフサービス式で、配膳にも気を配ります。多くの仲間と同じ食事をとることによって好ましい人間関係を育成します。



#### (2) 食育講座「みらいのあなたが」

南部学校給食センターの栄養教諭・長嶺恵美子先生を講師に招き、高校生の食生活の問題点と食事の留意点について話をうかがいました。栄養素ビンゴゲーム、生活リズムクイズ、食品添加物実験など多方面からアプローチしていただきました。



### 生徒の感想

#### 《給食について》

温かいご飯や汁物を毎日少ない人数の調理師さんが作ってくれている。仕事で疲れた体や心をいやしてくれる存在でもある。休み時間や放課後には話しかれないことを話す場所にもなっている。学校の中でも安心できる場所で、学年関係なく交流できる場所でもある。

#### 《食育講座について》

食生活を見直して、病気になる体づくりをしていきたいと思います。ちなみに前回の講演の後に食生活を改善するダイエットを4ヶ月してみたところ、なんと10kgもやせました。やっぱり「食」って大事だなと思いました。