



夜に学ぶ生徒を支える「夕方の給食」と食育

夜間定時制の大きな特徴の一つに、夕方に提供される給食があります。働きながら夜間に学ぶ高校生の健康を守り、食生活の改善につなげることを目的として、夜間学校給食の実施と普及を進める法律が制定されています。本校でも、1限目の後に給食が提供されています。学校給食は、単なる食事の提供にとどまらず、次のような教育的役割を担っています。①栄養バランスのとれた食事の提供、②食文化や食の大切さを学ぶ機会の創出、③望ましい生活習慣の形成

今回は、夜間定時制ならではの「食育」に焦点を当てて特集します。

OGOLD 海苔のふりかけづくり（食育講座）が行われました。

2月4日（水）、食育講座として「GOLD 海苔のふりかけ作り」を実施しました。講師は海苔漁師の松本様です。

講話では、近年の有明海的环境変化により、色落ちした海苔が多く収穫されるようになったことが紹介されました。色落ち海苔は売値が極端に安く、これまでは廃棄されることも多かったそうです。松本様は、この「色落ち海苔」に手を加えることで、新たな商品価値を持つ「GOLD 海苔」へと生まれ変わらせました。黄金色の見た目と商品としての魅力から、この名前が付けられたとのこと。生徒たちは、佐賀県の特産である海苔について深く学ぶとともに、私たちが日々口にしている食品が多くの人々の努力によって支えられていること、そして自然環境の影響を大きく



受けていることを実感しました。また、海苔漁師としての危機をチャンスに変えた松本様の取り組みに、強い感銘を受けていました。講話の後は、「GOLD 海苔」を使ったふりかけ作りに挑戦し、それぞれが好みの味付けを楽しみながら、自宅に持ち帰りました。

○夜間定時制の給食～おいしさと安全を支える給食室のプロたち～

給食室のスタッフは、主任栄養職員と委託業者の調理員3名です。おいしく安全な給食を提供するために、日々さまざまな工夫と努力を重ねています。毎日11時頃に食材が給食室に届き、スタッフは受け入れ時のチェックを行った後、すぐに調理に取りかかります。給食のメニューは、カロリーや栄養バランス、季節感などを考慮し、主任栄養職員が献立表を作成します。本校の献立はバラエティーに富んでおり、同じメニューがほとんど登場しないほど工夫されています。生徒たちも「今日はどんなメニューかな」「どんな味だろう」と、毎日の給食を楽しみにしています。給食は、主食・主菜・副菜（つけ合わせ）・汁物・牛乳で構成されています。



卒業生最後の給食（お祝いメニュー）

毎日、カロリーや栄養価が計算され、健康的でバランスのとれた食事が提供されています。また、給食には安全性と健康面を確保するためのさまざまな制約があります。まず、すべての料理に75℃以上で1分間以上の加熱が必要です。そのため、基本的には生ものを提供することはできません。（果物などは規定の消毒や洗浄で提供）調理員の健康管理や手洗いの徹底はもちろん、食材ごとに作業場・まな板・包丁を分けるなど、衛生管理が細かく定められています。さらに、異物混入等の事故を防ぐために、水道水の塩素濃度、包丁の刃こぼれ、調理室の温度なども毎日チェックされています。こうした丁寧な管理と努力によって、生徒たちが安心して食べられる給食が支えられています。本校の給食では、化学調味料はほとんど使用していません。出汁は必要に応じて昆布や鶏ガラから丁寧にとっています。市販の「〇〇の素」などに頼らず、塩・醤油・こしょうといった基本的な調味料で味付けがされているため、まるでレストランのような自然で深い味わいです。家庭ではなかなか真似できない手間と工夫が、おいしい給食を支えています。

