



ハマ弁・始まりました!!

ハマ弁が7月から横浜市立中学校12校で開始されました。今年度中には全市立

中学校・義務教育学校（後期課程）でハマ弁の提供が始まります。

ハマ弁の栄養バランスの考え方～3:1:2弁当箱法～

中学校の家庭科では、中学生に必要な栄養の特徴について理解し、中学生の

一日に必要な食品の種類とだいたいの量について知り、主食・汁物（飲み物）・主

菜・副菜を組み合わせることでバランスのよい一日分の献立を考えるという学習をします。

このバランスのよい献立を考えるための手立てのひとつとして、必要量のエネルギーと

同じ大きさ（650Kcal だったら 650cc）の弁当箱の中に、主食・主菜・副菜を3:1:2

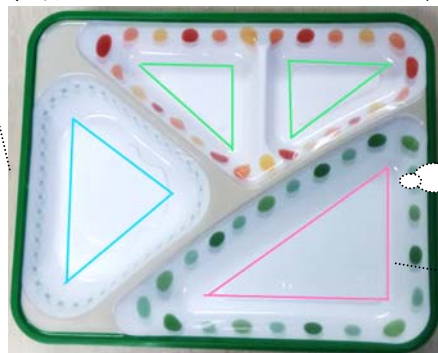
の割合で詰めることにより、栄養のバランスがよくなるという「3:1:2弁当箱法」と

いう考え方があります。ハマ弁は、この考え方を実践した詰め方をしているので、献立

作りのお手本になります。また、献立のレパートリーが豊富なので日々のお弁当献立のヒ

ントにもなります。

副菜（ブルー1枠・グリーン2枠）
 ビタミン・無機質・食物繊維の供給源
 （野菜炒め・おひたし・ごまあえ・きんぴらごぼう・ひじきの煮物など）



ハマ弁おかず容器

面積比は、
 主菜…1
 副菜…2
 になっています。

主菜（ピンク1枠）
 たんぱく質と脂質の供給源
 （焼き肉・焼き魚・卵焼きなど）

汁物・飲み物について

家庭からの弁当持参の場合にも体を温める汁物や成長期に必要なカルシウムが

豊富な牛乳を選ぶ点も特徴です。

べん た ハマ弁を食べてみました！

しょうがっこう きんむ しょく せんもんか
小学校に勤務している食の専門家

えいようきょうゆ ちゅうがっこう べん た
栄養教諭が中学校でハマ弁を食べ

させていただきました。

ハマ弁メニュー

ごはん ぎゅうにゅう
ごはん 牛乳

《A 献立》フライドチキン

《B 献立》しろみざかなのフライ タルタルソース

《A・B 共通》

ブロッコリー・やさいのトマト煮に マカロニサラダ・チーズポテト
ほうれんそうとベーコンのミルクスープ

えいようきょうゆ
栄養教諭とは・・・

こんだて かんが ちょうりいん ちょうりほうほう
献立を考え、調理員に調理方法

えいせいかんり しどう おこな じどう
や衛生管理の指導を行ったり、児童

せいと しょく かん しどう おこな
生徒に食に関する指導を行ったりする

せんもん きょういん
専門の教員のことです。



こんだて
A 献立 (フライドチキン)

エネルギー 890kcal
たんぱく質 32.2g

しゃしんのごはん りょう
写真のご飯の量は、
ふつうりょう
普通量 (230g) です。

ほうれんそうとベーコンのミルクスープ

あたたかくやさしい味のスープでした。

副菜3種

ブロッコリーまで含めると4種類の副菜が入っていました。

やさいのトマト煮の中には、スッキーニ・なす・たま
ねぎ・あかピーマン・とまとの5種類の野菜が使われて
いました。

こんだて しろみざかな
B 献立 (白身魚のフライ
タルタルソース)

エネルギー 917kcal

たんぱく質 32.8g

しゅさい
主菜は、カリッと揚がっていました。

ぎゅうにゅう
牛乳

つめたく冷えていました。



うけ わた よう す
受渡しの様子



えいようきょう ゆ た かんそう
栄養教諭の食べた感想

えいようばらんす べんとう てほん つ かた
・栄養バランスのよいお弁当のお手本となる詰め方でした。

いろいろ なつ やさい はい いろど
・色々な夏野菜が入っていて彩りがよかったです。

やさい き かた おべんとう ちようど おお
・野菜などの切り方はお弁当に丁度よい大きさでした。

やさ あじ そざい あじ い
・優しい味で素材の味が活かされていました。

ふくさい しゆるい おお しょく あじつ くふう
・副菜の種類が多くて1食でいろいろな味付けの工夫がされていました。

にもの に こ べんとう む あじつ おも
・煮物はしっかり煮込むともっとお弁当向きのしっかりとした味付けになると思いました。

せいちようき ふそく かるしう む ぎゆうにゆう てん
・成長期に不足しがちなカルシウムをとるための牛乳をつけられる点がよかったです。

しるもの あた じようたい だ
・ごはん・汁物が温かい状態でお出されるので、

さむ きせつ からだ あた おも
寒い季節には体が温まりそうでよかったです。



※ごはん^{しる}と汁^{ほおん}ものは保温容器^{ちくねつざい}に蓄熱材^いを入れて

暖^{あた}かさを保^{たも}つ工^く夫^{ふう}をしています。

小学校の給食から

2016年夏季オリンピック
開催国である

給食にブラジルの料理を取り入れました！

7月の給食に今回のオリンピック開催国であるブラジルの家庭料理、

「カンジャ・デ・ガリーニャ」と「ピカジーニョ」を取り入れました。

「カンジャ・デ・ガリーニャ」に入る白米には横浜市でとれた「さとじまん」

がJ Aの協力のもと市内で一斉に取り入れられました。

横浜でも米が作られていること、ブラジル料理にも米が使われていること

を知り、米の生産に興味を持ってもらうことにより、地産地消や国際理解

に焦点を当てた食育を進めました。

よこはま
横濱市内でとれた
「さとじまん」



ろう特別支援学校の取組



掲示物もクイズで「ブラジル料理について関心を持てる内容になっています。」



「ピカジーニョ」は、ごはんと混ぜて食べます！！

「ピカジーニョ」についての食指導も行われました。



カンジャ・デ・ガリーニャ

◆材料 (4人分)

鶏肉 (小間)	100g
じゃがいも	中 1個
たまねぎ	小 1個
トマト	小 1個
にんじん	1/2本
セロリー	5cm
パセリ	少々
にんにく	少々
精白米	1/4カップ
オリーブ油	少々
塩	小さじ 2/3
こしょう	少々
チキンブイヨン (固形)	1個
水	3カップ

◆作り方

1. トマトは1.5cmの角切り、じゃがいも・たまねぎ・にんじんは1cmの角切り、セロリー・パセリ・にんにくはみじん切りにする。
2. 米は洗って、ザルに入れ
3. 鍋にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れてよく炒める。
4. 鶏肉・セロリー・にんじん・じゃがいもを入れて炒める。
5. 水・チキンブイヨン・トマト・米を入れて15分位煮る。
6. 煮えたら塩・こしょうで調味し、パセリを入れる。



給食室で作っている様子



ポルトガル語で「カンジャ」はスープ、「ガリーニャ」は鶏肉のことで、お米が入っているのが特徴です。ブラジルでは、かぜをひいた時など少し体が弱った時に作って食べるスープです。夏が旬のトマトも入っています。

ピカジーニョ

◆材料 (4人分)

豚肉 (小間)	120g
じゃがいも	中2個
たまねぎ	大1個
トマト	中1/2個
にんじん	1/3本
にんにく	少々
オリーブ油	少々
酢	小さじ1
塩	小さじ2/3
パプリカパウダー	少々
クミンパウダー	少々
黒こしょう	少々
水	1/2カップ

◆作り方

1. じゃがいも・たまねぎ・トマトは1.5cmの角切り、にんじんは8mmのいちようきり、にんにくはみじんきりにする。
2. じゃがいもはゆでる。
3. 鍋にオリーブ油を入れ、豚肉・たまねぎ・にんじん・トマトを炒める。
4. 水を入れ、煮えたら塩・黒こしょうで調味し、じゃがいもを加える。
5. 酢・パプリカパウダー・クミンパウダーを加え、仕上げる。



給食室で作っている様子



小さく切った野菜と肉を煮込んで作ります。塩とこしょうのほかに、香辛料のパプリカとクミンで味付けをします。ブラジルでは、ごはんとおかずを混ぜて食べる習慣があります。