

🔍 日々役立つ知識が満載!!

ハマ弁 TIMES

タイムズ VOL.30

column 部活応援メニュー! 金曜スポーツ弁当

練習 × 睡眠 × 食事 + 努力 = 勝利! ハマ弁は部活動を応援します!

12日 **“持久力アップ弁当”**

- 黒糖パン ■汁なし担々麺
- 野菜の中華和え ■揚げしゅうまい
- パインのシロップ漬け
- わかめスープ

長距離走やサッカーなど、長時間一定の運動を続けるために必要な「持久力」。

持久力アップのためには、試合前日や当日の朝に糖質をしっかり摂ることが大切。糖質はパンやごはんの他、麺類にも多く含まれるので、上手に組み合わせて食べましょう。

ハマ弁献立ポイント

パン+麺料理で炭水化物をしっかり補給!

麺料理は、昨年大好評だった仲尾台中生徒会考案の「汁なし担々麺」です。お楽しみに!

19日 **“カルシウムたっぷり弁当”**

- ごはん ■あじフライ
- ハーブパゲティ ■じゃこサラダ
- 小松菜とコーンのソテー ■チーズ
- 切り干し大根と長ねぎのみそ汁

骨を強くし、成長に必要な栄養素「カルシウム」。筋肉の収縮にも関与しているため、不足してしまうと、筋肉の痙攣や足の攣りにつながることもあります。

カルシウムは牛乳や乳製品の他に、小魚や海草、小松菜などの野菜にも多く含まれます。

ハマ弁献立ポイント

あじ、ちりめんじゃこ、小松菜、切り干し大根、チーズなど「カルシウム」を多く含む食材をたくさん使用しています。

ハマ弁プロデュース! 横浜ビー・コルセアーズ × 岩崎中学校コラボメニュー

2019年11月、横浜を拠点として活躍するプロバスケットボールチーム「横浜ビー・コルセアーズ」所属の小原翼選手と、岩崎中学校男子バスケットボール部生徒のコラボによる「ハマ弁プロデュース」を開催しました。

横浜市の栄養士による、中学生に必要な栄養や、スポーツと食事の関係などの講義の後、生徒は班に分かれてハマ弁「スポーツ弁当」を小原翼選手と一緒に考案しました。班ごとにテーマを決め、小原翼選手からたくさんのアドバイスをいただきながら、笑顔で献立を完成させました。今月は「中華風スタミナ弁当」と「身長伸びのび弁当」、来月は「マッスル!筋肉弁当」と「夏バテ対策弁当」がハマ弁に登場します。お楽しみに!

5日 **“中華風スタミナ弁当”**

- ごはん ■油淋鶏
- 豆腐のそぼろあんかけ
- 切り干し大根の中華和え
- こまつな和え ■春雨スープ

すべてのスポーツにおいて、最後まで全力で戦い抜くために必要なのが「スタミナ」。

エネルギー源となる「炭水化物」や「脂質」の他に、エネルギーを効率よく使うために「たんぱく質」もしっかりと摂ることが大切です。

ハマ弁献立ポイント

鶏肉や豆腐を組み合わせて、たんぱく質も十分に摂れる組み合わせにしました。また中華料理に統一し、野菜も美味しく食べられるよう工夫しました!

26日 **“身長伸びのび弁当”**

- 胚芽パン ■チキンステーキ
- ミニグラタン ■ブロッコリー
- 人参しりしり ■青菜炒め
- 具だくさんスープ

より身長が伸びることを期待するためには、体をつくるものになる『たんぱく質』と骨を強くする『カルシウム』をしっかり摂ることに加え、ビタミンやミネラルをバランスよく摂ることが大切です。また食事だけでなく、適度な運動と質の良い睡眠がとても重要です。

ハマ弁献立ポイント

たんぱく質とカルシウムをしっかり摂れるように、人気のチキンステーキやミニグラタンを取り入れました。『胚芽パン』には、ビタミン・ミネラルが豊富に含まれています。

Pick Up!

夏越の祓(なごしのはらえ)献立 6/30 火

『夏越の祓』とは、1年間のちょうど半年目にあたる6月30日ごろ、日本各地の神社で行われている伝統行事です。

半年間、無事に過ごせたことに感謝し、残りの半年間の健康と厄除けを祈願します。『夏越の祓』では厄落としのために神社の境内に作られた大きな茅の輪をくぐり抜ける習わしがあります。

ハマ弁では、『茅の輪』をイメージした『えびいかかき揚げ』や、季節の食品『梅』のほのかな香りが食欲をそそる『豚肉と野菜の梅香炒め』を取り入れました。

どうぞお楽しみに!

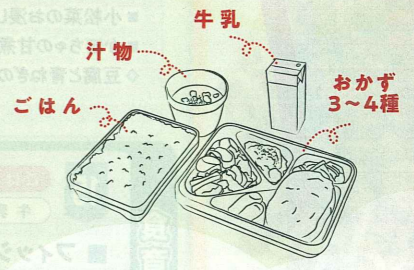


ハマ弁ご注文方法

ハマ弁注文サイトおよびアプリの「一括注文」機能は、1度のご注文でご卒業までのハマ弁が一括して注文できます。毎月自動更新のため注文漏れがなくなり安心です。是非「一括注文」をご利用ください。毎月のご注文数が自動計算され、クレジットカード決済でお支払いいただけます。※自動更新した注文のキャンセルは2日前まで可能です。キャンセルした場合はポイントで返還いたします。

1 4種からご希望の組み合わせをお選びください

- ごはん、おかず、汁物、牛乳
- ごはん、おかず、汁物
- ごはん、おかず、牛乳
- ごはん、おかず



詳しい注文方法は、ハマ弁ホームページ、ハマ弁サポートセンター、パンフレット等からご確認ください。

2 ごはんのサイズ(大/中/小)をお選びください

- ハマ弁HP・アプリの場合
- 献立表に記載されたアドレス・QRコードから利用者登録。
 - ハマ弁の注文画面よりお申込みください。
- 【注文締切】実施日の7日前(クレジットカード払い)
実施日の10日前(コンビニ払い)

- FAXの場合
- 各学校にあるハマ弁利用者登録用紙で利用者登録。
 - 各学校にある申込用紙をご利用ください。
- 【注文締切】実施日の前月20日(銀行払いのみ)

教育委員会からのお知らせ

利用登録の案内

ハマ弁を注文される際には、利用者登録をしておく必要がありますので、是非、登録をお願い致します。利用者登録時の不明点につきましては、遠慮なくハマ弁サポートセンターまでご連絡ください。

ハマ弁を注文できる日について

ハマ弁が注文できる日は、各中学校・各学年の行事等によって異なります。ご注文前には、お手数ですが学校から配布される行事日程等をご確認ください。

ハマ弁スタッフを募集しております!

横浜市内の公立中学校でハマ弁の受渡しをしてくださるスタッフを募集しております(月~金のお昼前後の3時間程度)。詳細につきましては、お気軽に下記宛お問い合わせください。

お問合せ先

【鶴見区】※一部募集していない学校もございますので、以下のお問い合わせ先にお問い合わせください。
株式会社 美幸軒 TEL:045-509-1500(担当:龍崎)

注文方法・締切・アレルギー表記・産地に関して

0570-03-4580

ハマ弁サポートセンター (平日9時~17時)

ハマ弁 検索

<https://www.hamaben.jp>

こちらのQRからもハマ弁HPへアクセスできます!

