

日々役立つ知識が満載!!

ハマ弁 TIMES

vol.31

column 金曜スポーツ弁当

スポーツと食を通して、中学生のカラダづくりを考えよう!

10日 “疲労回復弁当”

- ロールパン
- ポークガーリックマトソース煮
- チキンナゲット
- 枝豆
- キャベツのレモンマリネ
- 玉ねぎと人参のスープ

運動後は心身ともに疲労が溜まりやすい状態です。体に疲労が蓄積すると、運動だけでなく、勉強や日常生活にも影響を及ぼします。エネルギーのもとになる『炭水化物』や『ビタミンB群』をしっかり摂り、筋肉の修復に必要な『たんぱく質』も十分摂るようにしましょう。

ハマ弁献立ポイント
ビタミンB1はブドウ糖をエネルギーに変換する際に必要な栄養素です。ビタミンB1が豊富な豚肉の他、トマトやレモン等、疲労回復効果のあるクエン酸を多く含む食材を組み合わせています。

17日 “高カルシウム弁当”

- 麦ごはん
- 変わり五目豆
- あじの竜田揚げ
- じゃこサラダ
- なめこのみそ汁

骨の成長に欠かすことのできない栄養素『カルシウム』。スポーツで大量の汗をかくと、カルシウムの一部が汗と一緒に体外へ排出されてしまうため、食事からしっかり摂取することが大切です。

ハマ弁献立ポイント
カルシウムを多く含む『大豆製品』と『魚類』を組み合わせました。“まごはやさしい”のすべての食品を摂取することができる、栄養バランスのよいお弁当です。牛乳もおすすめします。

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 第3・4弾!

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メニュー第3・4弾! 今月は『夏バテ対策弁当』と『筋肉マッスル弁当』をご紹介します。

3日 “夏バテ対策弁当”

- ごはん
- 豚肉の生姜炒め
- パンバンジー
- 豆腐のそぼろあんかけ
- ミックスフルーツ
- じゃが芋と玉ねぎのみそ汁

夏はそうめんや冷や麦など、炭水化物中心の食事に偏りやすく、栄養バランスが崩れて夏バテしやすくなります。肉・魚・卵・大豆などのたんぱく質に加え、ビタミンやミネラルが豊富な野菜や果物もしっかり摂りましょう。

ハマ弁献立ポイント
主菜の『豚肉の生姜炒め』は夏バテ対策におすすめの一品です。豚肉には良質なたんぱく質の他、体内で効率のよいエネルギー変換を助けるビタミンB1が豊富に含まれており、生姜にはデトックスや食欲増進効果があります。

8日 “筋肉マッスル弁当”

- ごはん
- 旨塩からあげ
- ブロッコリー
- 人参しりしり
- 大豆とじゃこの炒り煮
- こまつな和え
- 豆腐とねぎのみそ汁

筋肉を作るために必要な主な栄養素は『たんぱく質』ですが、たんぱく質ばかりを摂っているだけでは、その効率はあまりよくありません。筋肉を作るための補助をする『ビタミン』や『ミネラル』、エネルギーを作るものになる『炭水化物』もバランスよく摂りましょう。

ハマ弁献立ポイント
からあげに使用している鶏肉だけでなく、副菜にも『たんぱく質』を多く含む食品を使用しました。さらに、飲み物にはこう乳を取り入れているため、ビタミンやミネラルも効率よく摂取できます。

PickUp! 根岸中学生徒考案メニュー 7/6月
～2年生家庭科「ハマ弁の献立を考えてみよう!」～

昨年度、根岸中学校では家庭科の時間に、成長期である中学生に必要な栄養について学び、ハマ弁の献立を考える活動を行いました。6つの基礎食品群からバランスよく食品を使用したり、主食・主菜・副菜の割合(3:1:2弁当箱法)や調理手順、時間配分、彩りや予算を考慮するなど、苦勞しながらも創意工夫を凝らした素敵なハマ弁献立が数多く出来上がりました。

今月の献立に採用した「まぐろのからあげ弁当」は、冷めても美味しい“まぐろのからあげ”、彩りのよい“かぼちゃサラダ”、栄養価の高い“ひじきの炒め煮”を組み合わせ、嬉しいデザート付きです。おいしさや栄養価はもちろん、楽しく食べることができるよう工夫されています。どうぞお楽しみに!

【3:1:2弁当箱法】
主食3:主菜1:副菜2

今後もハマ弁を活用した、学校における食育の活動を応援していきます。

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

2 ごはんのサイズ(大/中/小)をお選びください

牛乳 汁物 おかず 3~4種

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。

ハマ弁HP・アプリの場合
① 献立表に記載されたアドレス・QRコードから利用者登録。
② 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
① 各学校にあるハマ弁利用者登録用紙で利用者登録。
② 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)