



Hamaben (ハマ弁) は3月で終了します
給食開始に伴いリニューアルする予定です。お楽しみに!

最終号

Hamaben通信

ハマ弁のホットな情報を紹介する、教職員向けの広報誌です (隔月配信)

令和3年3月25日
発行：教育委員会健康教育課
ky-chushoku@city.yokohama.jp

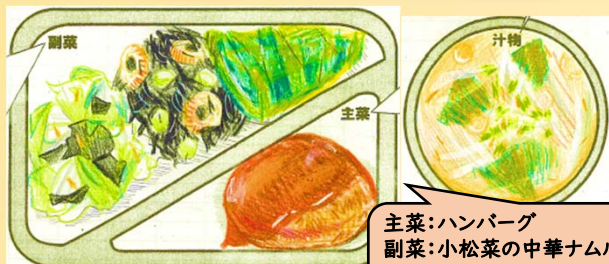


ハマ弁メニューコンクール 優秀賞決定しました!!

応募総数
210作品

家庭分野の授業や、保健委員会の活動などの場で、個人またはグループで献立を作成していただきました!

菅田中 第2学年 「カルシウムと肉で元気UP」

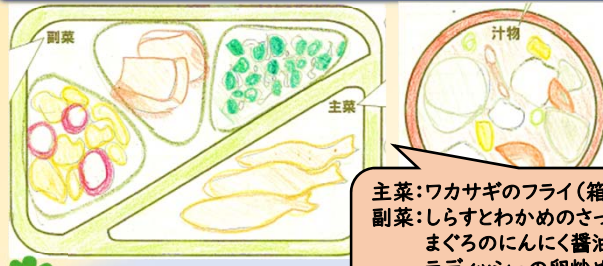


主菜:ハンバーグ
副菜:小松菜の中華ナムル、ひじきのもの、塩キャベツののりあえ
汁物:もやしとわかめの中華スープ

工夫したところ

海藻を多く使いカルシウムがとれるよう工夫しました。冷めても美味しくなるよう、おかずはシンプルなハンバーグとし、あまり好まれていないイメージがある緑黄色野菜をあえて選んでみました。

平戸中 第1学年 「神奈川県のご郷土料理」

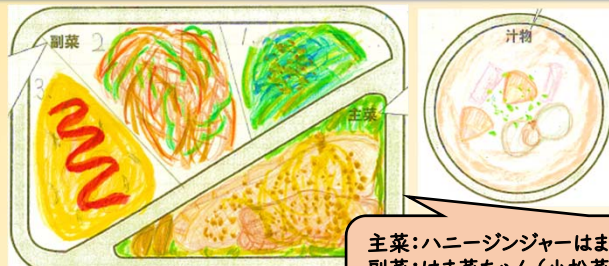


主菜:ワカサギのフライ(箱根)
副菜:しらすとわかめのさっぱり和え(湘南)
まぐろのんにく醤油ソテー(三浦)
ラディッシュの卵炒め(鎌倉)
汁物:建長汁(北鎌倉)

工夫したところ

神奈川の郷土料理や食材を主に使っています。主菜のワカサギがポイントで、秋が最も美味しく、骨が柔らかく丸ごと食べられるので、カルシウムも補給でき、その吸収を助けるビタミンDや鉄分なども含まれているため、栄養満点です。

高田中 第1学年 「地産地消で僕らの成長期サポート弁当」



主菜:ハニージンジャーはまぼく
副菜:はま菜ちゃん(小松菜)とカルシウムたっぷりしらす炒め、三色きんぴら、ひじきたっぷりきのこチーズオムレツ
汁物:コーンクラムチャウダー

工夫したところ

1群で筋肉、2群で骨作りの強化を図ります。しょうがをたっぷり使い、さっぱりしながらも食欲をそそるよう工夫しました。また、地域の野菜を使用し、地産地消の視点も取り入れています。

優秀賞の3作品は
令和3年7月以降
中学校給食メニュー
に登場します!
お楽しみに!!

※1群...魚・肉・卵・豆・豆製品などのたんぱく質を多く含む食品群
2群...牛乳・乳製品・小魚・海藻などのカルシウムを多く含む食品群
*6つの食品群(同じような栄養成分の食品を6つにグループ分けしたもの)より

審査の視点

- ・栄養バランスがとれている
- ・家庭分野の学習を生かして献立を考えている
- ・中学生にとって魅力的な献立である
- ・中学校給食として製造することが可能である
- ※一部材料や調理方法を変更することがあります

審査員メンバー

- ・中学校校長会代表
- ・技術・家庭科研究部会代表
- ・栄養教諭・学校栄養職員研究会代表
- ・栄養指導主事
- ・家庭分野指導主事
- ・ハマ弁製造事業者

ハマ弁を教材として活用し、メニューコンクールを通じて実際に生徒に献立を作成してもらうことで、**家庭分野で学んだ知識を身に付け、「食」への興味と関心を高めてもらうこと**がメニューコンクールのねらいです



**メニューコンクールは
来年度も実施します
ぜひご応募ください!**

審査員の声

- どれも魅力的で素敵な献立でした。
- 参加して下さった先生方の意欲を感じた。授業にも取り上げていただき感謝したい。
- 実際に作る時は、どのように作るのかといった目線でも見させてもらった。
- 選ばれなかったものも一品として使いたいものもたくさんあった。
- 甲乙つけがたい良い作品ばかりだった。



令和3年4月

ハマ弁から



じゃじゃーん!



中学校給食へ

給食になって
何が変わるのかな??



1食330円(教職員も同額)ごはん・おかず・汁物・牛乳のセットで

給食費330円はすべて
食材を購入する費用に

「給食」では、製造費や配送費等は市で負担することが決められていて、給食費330円はすべて食材費に充てることになります。

ハマ弁の食材費
270円から
60円アップ



地産地消の推進
季節を感じる
旬な食材・行事食

横浜発祥の「牛鍋」や神奈川県産の豚肉を使った「蒸ししゅうまい」、春が旬の「めばるの照り焼き」など、食育を意識したメニューを提供します。

4月は「金曜・春を感じよう献立」♪



オール横浜で応援!
地元企業等ともコラボ

横浜DeNAベイスターズや横浜ビー・コルセアーズ、横浜FC、横浜F・マリノスの地元プロスポーツチームをはじめ、様々な地元企業等とのコラボメニューが充実します!

生徒に魅力的な給食を目指します♪



「学校給食法」に則って提供します

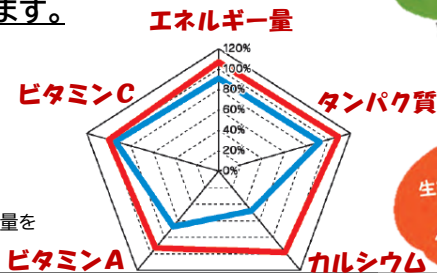
成長期に必要な栄養バランスを
文部科学省「学校給食摂取基準」に基づく献立作成

成長期は、骨をつくる働きが最も活発となります。特に、牛乳を飲むことで、カルシウムなどたくさんの栄養を補うことができます。

給食における
栄養摂取量の違い

牛乳あり
牛乳なし

※給食1食あたりに必要な栄養摂取量を100%とした場合



楽しく食べて学べるように

たくさんの生徒が笑顔になってくれますように...心を込めて考えます

厳しい衛生管理基準を
クリアするために

教育委員会の責任のもと、「盛り付け後、4時間以内の喫食」「厳格な温度管理(食中毒を防ぐため、おかずは19℃以下など)」を徹底します。

調理従事者の手洗い・身だしなみなど細かい所までチェック!



給食の開始に伴い、より一層の食育の推進を

生徒の健康と身体をつくる「食の充実」
成長期の食習慣の大切さを、生徒も、先生方も

「食」は人が生きていくうえで欠かせないものです。成長著しい中学生が「健全な食生活」を送ることは、心身の健康の基礎を作り、生涯にわたる健康な生活につながります。給食のスタートに合わせて、すべての先生方に「食」の重要性を再確認いただくとともに、食育に触れる機会を増やしていただきたいと考えています。

中学校及び義務教育学校後期課程「食に関する指導の手引」をすべての小・中学校に配布していますので、ぜひご覧ください。クラウドキャンパスでeラーニングも配信中!!!



給食を活用した
日常的な食育の推進を

健康教育課が毎月発信する「ぱくぱくだより」や「献立表」などぜひご活用ください!

各校の取組事例を前号(第6号)で紹介しています♪



そこで!

※「ハマ弁」という名称は3月までとなります。4月からは「中学校給食(デリバリー型)」となります。