

MINATO SHOKUDO

みなと食堂

第5回

2025 11.13
NOVEMBER

7:30-8:00

1F 学食

横浜市立みなと総合高等学校

津田校長先生

高校生ボランティア

おいしい朝食をありがとう

118名
来場

この日も開店前からたくさんの生徒のみなさんが集まってくれました。回を重ねるごとに「いつもありがとう」「おいしいです」と笑顔で話しかけてくれる人が多くなりました。

Menu

さつまいもごはん
厚揚げコーンクリーム
チーズ
豚汁、レモン寒天
ヨーグルト、バナナ、
牛乳、R-1、納豆、
キレートレモン

2025
11.13^{THU}
OPEN

調理班朝6時から
がんばってます

朝ごはんの大切さを知った
家族にふるまいたい

みなと食堂！今年度5回目の開催です。
調理を手伝う生徒たちに話を聞きました。



なぜ朝6時から参加しているのですか？

「朝ごはんの楽しさ、大切さを実感してるので、家族にも作ってあげたくて参加しています」

「朝食ってこんなにレパートリーがあると知り、調理を習いたくて参加しています。毎回楽しいです」

素敵なメニューを考え、調理をしてくださっている、しのぶ食堂のみなさん いつもありがとうございます。

Thank you

みなと食堂 報告書

Sponsoring companies

しのぶ食堂様、利塾様、富士シティオ（株）様、
タカノフーズ（株）様、（株）ニップン様、
ポッカサッポロフード&ビバレッジ（株）様、
みたけ食品工業（株）様、（株）明治様、
森永乳業（株）様、雪印メグミルク（株）様、
横浜丸中青果（株）様

次回は今年度最後！2025.12.11（木）開催



納豆大好き！
朝ごはんて元気



牛乳もR-1も
ありがとうございます



こんなにおいしいバナナ
食べたことない！

第4回 みなと 食堂レポート



横浜市立みなと総合高等学校



メニュー

塩昆布とかぼちゃの炊き込みご飯
肉団子の甘酢あえ
お味噌汁
バナナ・ヨーグルト・納豆

日付 2025年10月9日(木)



準備段階

今回は、面談期間中の実施ということもあり、いつもより少ない3名の生徒のお手伝いとともに準備しました。前回の反省を受けて、ヨーグルト用のスプーンを用意しました。お皿洗い、60合の洗米、食堂へ運搬、大変でしたが全ては当日の成功のため！

10月9日当日の様子



利用者インタビュー

美味しい、秋っぽくて良い、今寒いから暖かいのがいい、スプーンがあって嬉しい、お皿の数が減って、お皿洗いが楽になった。

メニューの数が多くて食べるのが楽しい。炊き込みご飯が美味しい。など

みんな楽しんで参加してくれました！
来てくれた皆さん、ありがとう！！

提供企業様(コメントはタカノフーズ様)

- ・初回から人が増えた、美味しそう
- ・食育もできてコミュニケーションもとれていいイベント

納豆、木綿豆腐提供

- ・納豆が一種類では楽しめないと思って種類を増やして提供している
- ・すごい納豆ゴールドが人気
- ・自由度が高くてびっくりした

当日の様子



メニュー↓



前回から、洗い物を少なくし、時間短縮のためにワンプレートで提供してます⇒

朝6時から調理してます！



先生も楽しく参加↓



次回のお知らせ

次回は11月13日(木)7:20~8:00です！限定120食！事前予約制！チケット配布は、2F保健室にて！！希望者は保健室へGO!!!メニューは校内ポスターを見てください。

フードロス削減のために、チケットをもらったら必ず食べに来てください(^o^)

みなと食堂もあと2回です！みんな朝ご飯を食べて元気に過ごそう！！

第3回みなと食堂レポート

横浜市立みなと総合高等学校



メニュー

米粉のパンケーキ
具たくさんミネストローネ
じゃがいもとチーズのサラダ
バナナ・牛乳・R-1ドリンク・ヨーグルト
納豆

日付 2025年9月11日(木)



準備段階

今回は、事前の準備を2日間に分けて行いました。初日は9/8。4名の生徒がお手伝いをしてくれました。平皿とお箸なんかを数えて、洗うところまで準備しました。2日目は10日。スープ皿やその他のアイテムを数えて洗って、食堂に運びました。

提供企業様コメント

利塾 植木様



3回目の参加です。前回より、生徒のみんなもスムーズに仕事できていて、成長を感じます。

利塾スタッフはご縁をいただき、社会貢献に参加できて嬉しく思います。日頃学んでいるコミュニケーション力が試される良い機会となっています。

提供企業様(コメントはタカノフーズ様)



自分自身が高校生の頃、朝食をあまり食べない子だったので、この様なイベントなら楽しく参加できますね。自分の高校にもあればよかったと思います。

学校で食べられるのは時間の余裕もできるし、授業にも集中できるし、素晴らしい取り組みですね。

当日の様子

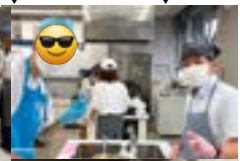
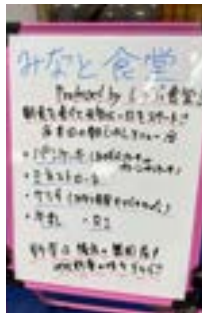
第3回みなと食堂の参加者 生徒112名・教職員18名でした！！
パンケーキやスープのおかわりに来る生徒も多く、大盛況でした！！

朝6時から調理してます！



メニュー表↓

校長先生も参加↓



次回のお知らせ

次回は10月9日(木)7:20~8:00です！限定120食！事前予約制！チケット配布は、2F保健室にて！！希望者は保健室へGO!!!

フードロス削減のために、チケットをもらったら必ず食べに来てください(^o^)

6月開催 みなと食堂 報告書

6月開催のみなと食堂では、

- ・生活リズムを整えるきっかけとする。
- ・朝食の大切さを考えるきっかけとする。
- ・外部の方とのコミュニケーションを通して、人として成長する。

この3点を目標に、多くの企業の方やボランティアの方々に支えていただきながら開催することができました！

今回は、ご協力いただいた企業の紹介、栄養士、参加者の方に答えていただいたインタビューをまとめました。



【株式会社 明治様】

- ・「ご提供していただいた商品」

明治おいしい牛乳、明治プロビオヨーグルトR-1、明治北海道十勝カマンベールチーズ

- ・「自社製品でおすすめの商品」

明治ブルガリアヨーグルト味わい芳醇 アカシアハチミツ、明治ブルガリア フローズンヨーグルト デザート

- ・「こだわり」

美味しくなるように加工した牛乳、切れて食べやすいカマンベール、タンパク質を取れるような食材豊富



【タカノフーズ株式会社様】

- ・「ご提供していただいた商品」

絹美人（豆腐）、極小粒カップ3（納豆）

- ・「自社製品でおすすめの商品」

すごい納豆 S-903

（花粉症、インフルエンザ対策に効く免疫を鍛えてくれる納豆だから）

- ・「こだわり」

大豆由来の商品が多くて、植物性タンパク質が豊富

- ・「みなと食堂の感想」

スタッフの数が多い、規模も大きくて驚いた



【富士シティオ株式会社様】

- ・「ご提供していただいた商品」

みかん缶（今回は使われず、7/10に使われるそうです）

- ・「どんな会社か」

神奈川中心に営業しているスーパー、地元密着型で地元の力になることを目的にしている

- ・「会社の目的」

その日の食卓だけではなく生涯の健康を培いたい、地元に寄り添い信頼を築くスーパーになる

【食べた人からの感想】

- ・ボリューム満点
- ・朝から野菜や魚が食べられる
- ・喋りながら食べられて美味しい
- ・知らない人とも仲良く食べられる
- ・とにかく美味しい
- ・お腹いっぱいになる



【栄養士 吉野久美子様】

- ・「メニューで心がけていること」

家でも簡単に作れるようなメニューを心がけている。さらに旬の野菜や自主的に食べることが少ない魚を取り入れ、日本食を感じてもらうために主食が白米のメニューにした。

- ・「みなと食堂の感想」

スタッフのやる気があって、美味しいと言ってもらえて嬉しかった。朝食を食べて元気に1日をスタートしよう！！

協賛・協力

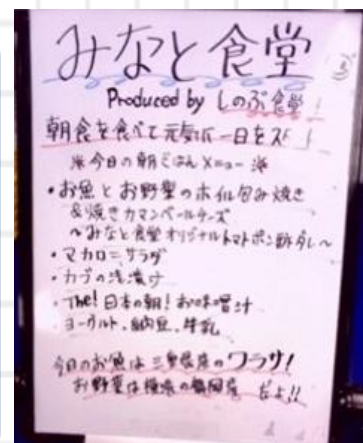
- ・しのぶ食堂(代表高野しのぶ様 栄養士吉野久美子様 ボランティアスタッフの皆様)・植木利永子様(利塾代表 肉魚類提供)
- ・長島由佳様(料理研究家)
- ・県内外各企業様(食品の提供:タカノフーズ株式会社、ポッカサッポロフード&ビバレッジ株式会社、株式会社ニッポン、森永乳業株式会社、みたけ食品工業株式会社、横浜丸中青果株式会社、株式会社明治、雪印メグミルク株式会社、富士シティオ株式会社)

参加者

保健委員会

料理研究部

みなとカフェ食育スタッフ&その他有志



～次回は7月10日開催になります。おいしい朝食を用意しているのでぜひご参加下さい！～