

VOL.05 Pago de almuerzos Hama-Ben

El pago será diferente según el método de pedido. En caso de pedidos a través de Internet, se podrá pagar con tarjeta de crédito, en tiendas konbini o mediante puntos^{*1}. Asimismo, en caso de pedidos por FAX^{*2}, se pagará mediante transferencia bancaria. Ahora bien, en ningún caso habrá intercambio de dinero en efectivo en las escuelas.

- ※1 Desde el 1 de mayo de 2017, hemos iniciado un servicio de puntos por el cual, si se compran de antemano puntos Hama-Ben, se pueden usar estos para hacer pedidos de almuerzos Hama-Ben. Hasta ahora, era necesario realizar un pago con tarjeta de crédito o en una tienda konbini cada vez que se hacía un pedido, pero, si compra puntos de antemano, podrá realizar sus pedidos a Hama-Ben sin tener que realizar un reembolso en cada ocasión.
- ※2 Será necesario ingresar, en la cuenta bancaria indicada, la cantidad resultante de multiplicar el precio de venta por el n.º de unidades encargadas y después enviar un FAX al que se haya adjuntado el comprobante de transferencia de la entidad financiera. Si no se adjunta este, el pedido no será válido. Ahora bien, la tarifa por la transferencia correrá a cuenta del usuario.

VOL.06 Fecha límite de pedidos

- A. En caso de pedidos por Internet o mediante la aplicación**
 - Pago con tarjeta de crédito: 7 días antes del día de reparto (hasta las 23:59)
 - Pago en tienda konbini: 10 días antes del día de reparto (hasta las 23:59)
- B. Solicitud por FAX**
 - Transferencia bancaria anterior al pedido: fecha límite de pedidos para el mes siguiente, hasta el día 20 del mes anterior del día de reparto

*En caso de haber utilizado puntos, la fecha límite de pedido será también la misma que la del método de pago que se haya seleccionado en Mi página (pago con tarjeta de crédito o pago en tienda konbini).

VOL.07 Plazo de cancelación

- A. En caso de pedidos por Internet o mediante la aplicación**
 - Pago con tarjeta de crédito / en tienda konbini / por puntos: 2 días antes del día de reparto (hasta las 16:00)
- B. Solicitud por FAX**
 - 2 días laborables antes del día de reparto (hasta las 16:00)

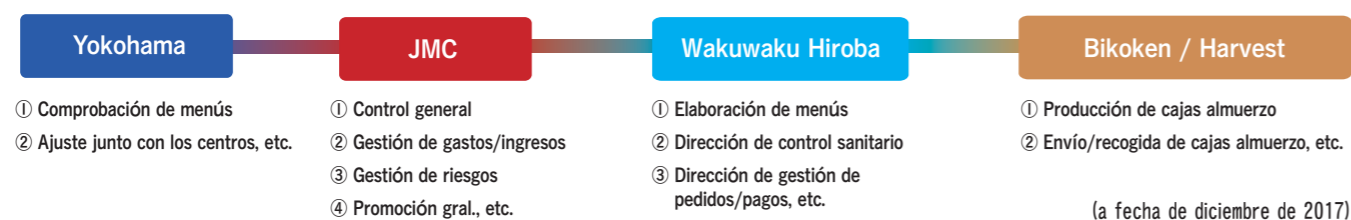
*Los sábados, domingos y festivos se excluyen de los días laborables.

Atención • Al procesar los casos de cancelación descritos arriba, se devolverá la totalidad de los puntos Hama-Ben.
• En caso de catástrofe natural, cierre del colegio por gripe o similares o cierre temporal de la escuela, se interrumpirá el servicio Hama-Ben.
Atención: en caso de interrupción o cancelación pasados los plazos de cancelación A o B descritos arriba, no se devolverán los puntos en ningún caso.

VOL.08 Esquema empresarial

Gráfico de puesta en práctica de Hama-Ben

Las operaciones del sistema Hama-Ben se llevan a cabo mediante acuerdos de colaboración con empresas seleccionadas por un método de propuestas con el objetivo de aprovechar la experiencia de empresas privadas en varios de los aspectos pertinentes, como el suministro de menús e ingredientes, el precio de venta o similares. El ayuntamiento de Yokohama controla la totalidad de la iniciativa, llevando a cabo el acondicionamiento del entorno y costearo los gastos según sea necesario, mientras que las empresas llevan a cabo la preparación de los almuerzos Hama-Ben, el procesamiento de los pedidos o la distribución. De esta forma, ponemos en marcha Hama-Ben (consulte la siguiente gráfico).



*Para conocer los precios de las cajas de almuerzo Hama-Ben, consulte la lista de precios.



Los almuerzos de las escuelas de secundaria básica de Yokohama se adaptan al estilo de vida y las circunstancias de su hogar. Combinando las cajas de almuerzo (bento) Hama-Ben, las cajas de almuerzo caseras y las profesionales en un sistema de opciones que usted puede utilizar, Hama-Ben es un servicio de reparto para el almuerzo que se implementa en todas las escuelas secundarias.

Características de Hama-Ben

- ★ ¡Proporcionamos arroz y sopas calientes!
 - Mediante el uso de recipientes especiales para el transporte y materiales que conservan el calor, el arroz y las sopas se entregan a los alumnos aún calientes.
- ★ ¡Proporcionamos menús con un contenido nutricional equilibrado!
 - Los menús son elaborados por los nutricionistas de las empresas de acuerdo con los Criterios nutricionales para los japoneses de 2015.
 - Los menús elaborados por las empresas son todos comprobados por nutricionistas del gobierno de Yokohama.
- ★ ¡Se puede seleccionar el alimento principal y la cantidad de arroz!
 - Se puede elegir entre 2 tipos de alimento principal y 3 cantidades de arroz.
 - Se puede elegir combinando preferencias, equilibrio nutricional o cantidad de comida.
 - También es posible pedir únicamente leche o sopa.
- ★ ¡Comodidad al hacer los pedidos y al pagar!
 - ¡Comodidad al hacer los pedidos y al pagar!
 - Además, hacer los pedidos es ahora aún más cómodo gracias a la aplicación exclusiva para smartphones.
 - Compatibilidad con múltiples formas de pago, como tarjetas de crédito, pago en tiendas konbini o mediante puntos.
 - También se puede elegir el método de pedido por FAX y pago por transferencia bancaria.

*El sistema Hama-Ben se lleva a cabo en 145 centros, entre escuelas de secundaria básica municipal y centros de enseñanza obligatoria que imparten el ciclo secundario (no se incluyen los centros de secundaria básica adscritos a un centro municipal de secundaria superior).

Consultas

Centro de Atención de Hama-Ben

0570-03-4580

Secretariado de la Junta de Educación del Ayuntamiento de Yokohama, División de Educación para la Salud 045-671-3277

Junta de Educación del Ayuntamiento de Yokohama

VOL.01 Aplicación para smartphones

Ahora también es posible pedir las cajas de almuerzos Hama-Ben mediante la aplicación para smartphones. Desde septiembre de 2017, se han añadido las siguientes funciones y hacer los pedidos es ahora aún más cómodo. No dude en descargarse la aplicación y hacer uso de ella.

- 1 Función de reconocimiento de huellas dactilares (TouchID) que aumenta la seguridad (solo en dispositivos compatibles) *La función TouchID es de uso exclusivo en terminales iPhone.
 - 2 Aumento de la usabilidad mediante la fijación del menú principal en la parte inferior de la pantalla
 - 3 Aumento de la usabilidad mediante la introducción/visualización de un menú lateral
 - 4 Se han añadido al calendario de la pantalla de inicio las funciones de pedido/cambio/cancelación
 - 5 Se ha añadido una función de notificación de favoritos mediante el registro de los menús preferidos
 - 6 Se han añadido al calendario de pedidos las funciones de selección/anulación de productos por lotes
 - 7 Se ha añadido la función de comprobación del historial de compras al calendario de la pantalla de inicio
- *Las funciones ④, ⑥ y ⑦ también se pueden utilizar al operar mediante un ordenador.



VOL.02 Los menús de Hama-Ben y el equilibrio nutricional

Los menús de Hama-Ben se basan en los Criterios nutricionales para los japoneses de 2015. Son menús que disponen de un contenido nutricional equilibrado, elaborados por empresas y comprobados por nutricionistas de la Junta de Educación. A su elaboración se ha dedicado un gran esfuerzo, como el seguimiento de la «norma 3:1:2 de las cajas de almuerzo», que indica una proporción de 3:1:2 para, respectivamente, el alimento básico, el alimento principal y el alimento de acompañamiento.

Valores nutricionales de referencia (media para alumnos/as entre 12 y 14 años)

Valores nutricionales por comida	Valor energético		Proteínas		Grasas		Sodio		Calcio		Magnesio	
	Hierro	Zinc	Vitamina A	Vitamina B1	Vitamina B2	Vitamina C	Fibra alimentaria					
	717-967 kcal		23-48g		16-32g		2.3-2.7g		233-283mg		82mg	
	2.8mg	2.5mg	175µgRAE	0.4mg	0.33mg	27mg	5.5g					

1 Menús con gran variedad de ingredientes y buen equilibrio nutricional.

Teniendo en cuenta el consumo apropiado de nutrientes (hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas o minerales) apropiado para cada comida, elaboramos menús en los que introducimos ingredientes variados, con especial énfasis en los ingredientes de temporada.

2 Esfuerzos para evitar excesos en los métodos de preparación.

Los alimentos fritos o a la plancha están deliciosos, pero concentrarse en ellos propicia un exceso en el consumo de aceite, que es una de las causas de la obesidad o de la dislipidemia. Por otro lado, los alimentos hervidos o las verduras aliñadas no necesitan aceite, con lo que se modera el aporte de calorías, pero propician un exceso en el consumo de azúcares o sal y pueden causar diabetes o alta tensión arterial. En la preparación de las cajas de almuerzo Hama-Ben, se equilibra muy bien el empleo de fritos, alimentos a la plancha o aliñados, con lo que intentamos evitar excesos en los métodos de preparación.

3 Elección del alimento principal.

Como alimento principal se puede elegir entre A (carne) y B (pescado). Hemos hecho del alimento principal, fuente de aporte de proteínas, un contenido esencial que los alumnos de secundaria básica, en edad de crecimiento, deben comer adecuadamente. Al ofrecer la elección entre carne y pescado para el alimento principal, facilitamos también que se equilibre el almuerzo con las comidas que se hacen en casa.

Supervisión nutricional de los almuerzos Hama-Ben

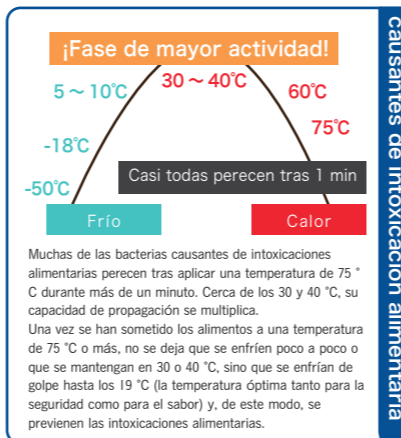
Los menús elaborados por las empresas están bajo la supervisión de nutricionistas de la Junta de Educación. Aunque no resulta posible proporcionar comidas sin alérgenos, en el momento de hacer el pedido por Internet, es posible consultar información detallada sobre el uso de los 7 ingredientes alergénicos especiales, como el trigo o los huevos, y los otros 20 artículos de los que se recomienda su etiquetado. También respondemos a sus consultas en el Centro de Atención de Hama-Ben. Asimismo, también es posible comprobar del mismo modo la procedencia de los ingredientes.

*Los palillos y las cucharas las deberá preparar cada usuario.

VOL.03 Control sanitario de los almuerzos Hama-Ben

En las instalaciones de elaboración se llevan a cabo, por supuesto, varias pruebas de control sanitario de forma periódica. Una vez al mes, una institución independiente especializada en el control sanitario lleva a cabo una prueba de microorganismos (en la que se mide la cantidad de bacterias en almuerzos Hama-Ben ya elaborados) y, dos veces al año, se realizan inspecciones mediante visitas a las instalaciones (con inspección visual de la línea de elaboración y comprobación de los registros de control sanitarios, etc.).

- 1 En las instalaciones de elaboración se llevan a cabo, por supuesto, varias pruebas de control sanitario de forma periódica. Una vez al mes, una institución independiente especializada en el control sanitario lleva a cabo una prueba de microorganismos (en la que se mide la cantidad de bacterias en almuerzos Hama-Ben ya elaborados) y, dos veces al año, se realizan inspecciones mediante visitas a las instalaciones (con inspección visual de la línea de elaboración y comprobación de los registros de control sanitarios, etc.).
- 2 Los fritos se cocinan de forma uniforme mediante una freidora automática.
- 3 Los productos asados o al vapor se preparan en hornos de vapor con convección.
- 4 Al calentar muy bien la parte interior de los alimentos a más de 85 ° C, se evitan las intoxicaciones alimentarias.
- 5 Para prevenir las intoxicaciones alimentarias, la temperatura de los alimentos principales se reduce de golpe hasta los 19 ° C en el interior de una máquina de refrigeración por vacío.
- 6 Todas las cajas de almuerzo terminadas se distribuyen tras atravesar un detector de metales.



Fases de actividad de bacterias causantes de intoxicación alimentaria

VOL.04 Pedidos Hama-Ben

Sitio web de pedidos Hama-Ben <https://www.hamaben.jp/>

Los pedidos se pueden realizar por Internet (ordenador o smartphone) o también por FAX. Ahora bien, para realizar los pedidos es necesario haberse registrado previamente como usuario.

Se aceptan registros de usuario mediante Internet o mediante correo postal. Para obtener más detalles, consulte el sitio web de pedidos Hama-Ben.

Ordenador / tableta

- STEP 0 **Registro de usuario**
Pulse el botón « 利用者登録 » (Registro de usuario) para registrarse.
- STEP 1 **Inicio de sesión**
Se inicia sesión con la dirección de correo electrónico de registro y la contraseña.
- STEP 2 **Apertura del calendario individual**
Se abre el calendario individual de pedidos de la página de inicio. Se dispone también de la cómoda función de compra por lotes.
- STEP 3 **Comenzar el pedido**
Se abren los detalles del día para el que se quiere realizar el pedido y, tras seleccionar los productos, se pulsa el botón « にごに入れる » (Añadir a la cesta).
- STEP 4 **Comprobar los productos seleccionados**
Open the list with " かごを見る " (View my basket) in the menu and confirm, alter or cancel the order.
- STEP 5 **Seleccionar método de pago**
Quedará seleccionado el método de pago que se haya establecido en Mi página. Tras seleccionar si se van a utilizar puntos, se pulsa el botón « 次へ » (Seguir).
**El método de pago se puede cambiar en «Mi página».*
- STEP 6 **Comprobación final**
Se realiza la última comprobación de los contenidos del pedido y el método de pago. Si no hubiera problemas, se pulsa el botón «Confirmar pedido».

STEP 7 Pago

En caso de pago con tarjeta de crédito

Introduzca los datos de la tarjeta y pague

Tras introducir los datos de la tarjeta, se realizará el pago.
**En caso de haber seleccionado « 登録済みカードを使う » (Usar tarjeta registrada) en el Paso 5, se omitirá el Paso 7.*

En caso de pago en tiendas konbini

Compruebe el n.º de pedido y el plazo de pago

El n.º de pedido es necesario en el momento de realizar el pago. Por favor, no olvide apuntar este con detalle.
El plazo de pago será de 3 días tras haber realizado el pedido.
El pedido se cancelará si se supera el plazo de pago. Por favor, realice el pago antes de que se termine el plazo.

En caso de pago con puntos

Si compra puntos de antemano, no será necesario hacer un reembolso con cada pedido.

STEP 8 Pedido finalizado

*Cuando se complete el pedido, se enviará un correo de confirmación de pedido. No olvide comprobarlo.
Si se diera el caso de que, por ejemplo, no llegara el correo de confirmación de pedido, póngase en contacto con el Centro de Atención.

Aplicación para smartphones

- STEP 0 **Descarga de la aplicación**
Descárguese la aplicación Hama-Ben, desde la App Store, en caso de usar un iPhone, y desde Google Play, en caso de usar un dispositivo Android (use el código QR).
- STEP 1 **Registro de usuario**
Pulse el botón « 利用者登録 » (Registro de usuario) para registrarse.
- STEP 2 **Inicio de sesión**
Se inicia sesión con la dirección de correo electrónico de registro y la contraseña o bien mediante TouchID.
- STEP 3 **Apertura del calendario individual**
Se abre el calendario individual de pedidos de la página de inicio. Se dispone también de la cómoda función de compra por lotes.
- STEP 4 **Comenzar el pedido**
Se abren los detalles del día para el que se quiera realizar el pedido y, tras seleccionar los productos, se pulsa el botón « にごに入れる » (Añadir a la cesta).
- STEP 5 **Comprobar los productos seleccionados**
Con la opción « かごを見る » (Mirar cesta), se abre una lista en la que se comprueban/cambian/eliminan los contenidos del pedido.
- STEP 6 **Seleccionar método de pago**
Quedará seleccionado el método de pago que se haya establecido en «Mi página». Tras seleccionar si se van a utilizar puntos, se pulsa el botón « 次へ » (Seguir).
**El método de pago se puede cambiar en «Mi página».*
- STEP 7 **Comprobación final**
Se realiza la última comprobación de los contenidos del pedido y el método de pago. Si no hubiera problemas, se pulsa el botón « 注文確定 » (Confirmar pedido).

STEP 8 Pago

En caso de pago con tarjeta de crédito

Introduzca los datos de la tarjeta y pague

Tras introducir los datos de la tarjeta, se realizará el pago.
**En caso de haber seleccionado « 登録済みカードを使う » (Usar tarjeta registrada) en el Paso 6, se omitirá el Paso 8.*

En caso de pago en tiendas konbini

Compruebe el n.º de pedido y el plazo de pago

El n.º de pedido es necesario en el momento de realizar el pago. Por favor, no olvide apuntar este con detalle.
El plazo de pago será de 3 días tras haber realizado el pedido.
El pedido se cancelará si se supera el plazo de pago. Por favor, realice el pago antes de que se termine el plazo.

En caso de pago con puntos

Si compra puntos de antemano, no será necesario hacer un reembolso con cada pedido.

STEP 9 Pedido finalizado

*Cuando se complete el pedido, se enviará un correo de confirmación de pedido. No olvide comprobarlo.
Si se diera el caso de que, por ejemplo, no llegara el correo de confirmación de pedido, póngase en contacto con el Centro de Atención.

FAX

- STEP 0 Llene los apartados necesarios en los formularios de registro de usuario de Hama-Ben que hay en cada una de las escuelas y envíe el formulario por correo postal (la tarifa de envío correrá a cuenta del usuario).
- STEP 1 Una vez se haya distribuido la lista con los menús del mes siguiente, consulte la lista y decida los días y los contenidos que quiere pedir.
- STEP 2 Vaya marcando con un círculo los apartados apropiados en el formulario de solicitud y calcule la suma total.

Dirección de envío:
060-0061 Hokkaido, Sapporo-shi, Chuo-ku, Minami-Ichijo Nishi, 6-15-1
Sapporo Aoba Building 5F
Centro de Atención de Hama-Ben, Sección de Registro de Usuarios

STEP 3 Haga una transferencia por la suma total a la cuenta indicada del Banco de Chiba (la tarifa por la transferencia correrá a cuenta del usuario).

Banco de Chiba, sucursal de Urayasu
Cuenta de ahorros ordinaria: 3722451
Nombre del titular: わくわく広場 (Wakuwaku Hiroba)

STEP 4 En el nombre del ordenante de la transferencia, escriba «Código del centro - Curso del alumno - Clase - Nombre del alumno». Pegue el formulario de transferencia al formulario de solicitud por FAX en el lugar prescrito y envíelo por FAX (antes de las 16:00 del día 20 del mes anterior).
N.º de FAX: 011-351-2994 (Centro de Atención de Hama-Ben)