麻布十番の薬局と飲食店が運営する

麻布十番こども食堂

（あざぶじゅうばん　しょくどう）

記念すべき第一回
今後も継続できるよう
挑戦の毎日です。

2022年
11月19日
No.001

本日の献立

主食　白飯
主菜　鶏竜田揚げ
　　ミートボール
副菜　舞茸と法蓮草煮浸し
　　下仁田葱とチーズの
　　スパニッシュオムレツ
　　茄子オランダ煮
　　梅ひじき

栄養士情報

松嶋博子先生 監修

「鶏肉」は筋肉や皮膚、髪、爪など身体つくるたんぱく質も豊富です。また、お肉の中でもビタミンA（目に良い）が1番多いお肉です。
「ナス」の皮にナスニンという抗酸化作用（老化防止）のもつ栄養素がある為、むかないで使う事が多い野菜です。
「舞茸」はビタミンDがきのこの中でトップ！カルシウムと協力して骨を丈夫にしてくれます。
「ひじき」はお腹の調子を良くする食物繊維や血のもとになる鉄分が入ってます。

献立のこだわり

今回のお弁当に入っている、竜田揚げは**塩麹**で香ばしさと柔らかさ、そしてジューシー感を引き立たせました。
それぞれの惣菜には**季節野菜**をふんだんと使用し、秋を感じながら召し上がっていただきたいと思います。
スパニッシュオムレツには**指定農家（比内地鶏）の卵**を使用しふんわりと仕上げました。
白米には**秋田こまち**を使用し、**羽釜**で炊き上げています。

本日の料理人

地鶏割烹稲垣　麻布十番

稲垣　祐介さん

薬局従業員のなかでも稲垣さんがつくるランチのファンが多い。
夜は秋田比内地鶏を中心にお酒のすすむ料理を提供していただけます。
TEL: 03-6441-2262

協賛一覧（敬称略・五十音順）

ワイズ株式会社　場所提供
地鶏割烹　稲垣　麻布十番　調理提供

地鶏割烹稲垣食べログQR

ボランティアや寄付をご検討の方は、本誌裏面をご参照下さい！

次回開催予定日は **12月17日（土）** です。
詳細はLINEや薬局内掲示で案内します。

麻布十番こども食堂運営にあたっての想い

　この麻布十番こども食堂は、子供の孤食や栄養不足の改善、食育の観点から運営することとなりました。ことの発端としては、子供にいっぱい美味しいご飯を食べさせてあげたい、なにか麻布十番という地域に貢献できる活動ができないかと考えたことです。

　また、全国に薬局は６万店以上あり、コンビニよりも多いとされております。全国の薬局で「薬局が運営するこども食堂」という活動が広まれば、全国各地の子供、その家族が幸せになれると考え、我々が運営する意義があると感じております。

麻布十番調剤薬局だより

　気温も日に日に下がっておりますが、皆様におかれましては元気にお過ごしでしょうか。こんな季節になると、どうしても『風邪』が増えてきますよね。一言で風邪と言っても人によって症状はまちまちです。以前もらった薬が手元にあって、それを使おうにも症状にあった薬選びが重要になります。よくわからなければ薬剤師にご相談ください。ただ、子供の体重は成長に応じて増えてきます。子供の薬の量は体重や年齢に応じて変わってくるので、昔もらった薬がそのまま今使えるかはわかりません。時間が経っていると適量ではないこともあるので、その場合は受診をしましょう。子供の風邪は小児科や耳鼻科を標榜しているところへ行くことをおすすめします。

協賛について

　この活動を公にしてから数々の患者さんや、まだ私達の薬局に来局されたことのない方々から「ボランティアやりたいです」、「寄付をしたいです」といった嬉しいお声を頂いております。

　今回が初めての試みで、私達は何をやらなければならないのか、何が足りていないのかなど手探りなところも多いため、現時点ではボランティアや寄付などをお断りしている状況です。

　しかし、今後この事業を安定的に維持させていくには、このような支援が不可欠であることも理解しております。もし、今後ご支援をいただける企業・個人の方々は、下記連絡先にてお問い合わせいただけましたら、体制が整ったタイミングでご連絡させていただきますので、何卒よろしくお願い申し上げます。

アンケートのお願い（参加者対象）

アンケートフォーム

　これからもこの活動を継続していくためにも、みなさんからの意見を聞き、みなさんと共により良いこども食堂を作り上げていきたいと考えております。

　左記 QR コードよりご回答下さい。

LINE 登録用 QR

お問い合わせ・支援協力

E-mail: azabujuban.kodomo.shokudo@gmail.com