

麻布十番の薬局と飲食店が運営する  
あざぶじゅうばん しょくどう  
**麻布十番こども食堂**

produced by  
麻布十番調剤薬局



## 本日の献立



肌が乾燥する時期です。  
保湿剤はたっぷり  
厚めに塗りましょう。

2023年  
2月18日  
No. 004

編集者のひとこと

主食 白飯  
主菜 清流鶏の鶏唐揚げ  
副菜 ミートボールとヤングコーン串  
ホタテとほうれん草のバター炒め  
ポテトサラダ  
チャプチェ春巻き  
煮玉子  
ゼリー  
つくね入りタッカンマリスープ

## 栄養士情報

松嶋博子先生 監修

「ほうれん草」は鉄分やカリウムを多く含みます。カリウムは体内の余分な塩分を排出する為、むくみ対策になります。

「卵のカラザ(白い小さな塊)」はシアル酸(免疫力を高める)やビタミンなどの栄養素が多い部分です。捨てずに食べるのがおすすめです。

「ホタテ」には栄養ドリンクでよく聞くタウリンが多く含まれています。胆汁酸と結びつきコレステロールの排出が促されるので血液がサラサラになることが期待できます。

## 本日の料理人



タッカンマリ大学

藤村 幸生さん

鶏一羽を豪快に煮込んだタッカンマリ(食べるエステ)は、鶏から出るたっぷりのだしが繊細な味を生んでいます。国産鶏を使用し、丁寧に仕込んだタッカンマリは、体が喜ぶ優しい味。辛くて酸っぱい特製だれにつけていただきます。

TEL: 03-6721-0117

## 献立のこだわり

「白飯」は青森県産まっしぐら使用。粒が大きく旨味の強い米です。

「鶏唐揚げ」は岩手県産みちのく清流鶏使用。タッカンマリでも使用している柔らかく味わいのある銘柄鶏。

「ホタテとほうれん草のバター炒め」北海道産のホタテとほうれん草をバター醤油で炒めました。

「チャプチェ春巻き」はタッカンマリ大学の定番メニューチャプチェを食べやすく春巻きにしました。

「スープ」はタッカンマリ大学オリジナルの鶏スープです。

## 協賛一覧(敬称略・五十音順)

タッカンマリ大学 場所・調理提供

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!



3月も実施予定ですが、現時点では未定です。  
決まり次第 LINE にて連絡を行いますので、  
公式 LINE のお友だち追加をお忘れなく!



タッカンマリ大学

## 麻布十番こども食堂運営にあたっての思い

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

過去に3度のこども食堂を開催していますが、開催のたびに通りがかりの方々に「何をやっているんですか?」、「どうやったら参加できるんですか?」といった質問や、ひと目見ただけで募金をしてくれる方々もいらっしゃいます。それだけ、注目度が高く、この活動に対して好意的に捉えてくれる人が多いのだなと実感しています。私どもといたしましても、小さなお子さんがいらっしゃる家庭にはどなたでも参加できる活動にしていきたい、この活動を普及していきたいという思いがあり、誇りを持って運営を行っています。

もし周りの方に「こんな活動があるんだよ」といった形で話を広げていただければと、より多くの方と接することができると思いますので、今後とも宜しくお願い申し上げます。

## 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。

この度、Syncable からクレジットカードや銀行振込を利用して、寄付することができるようになりました。クレジットカードを利用すると単回もしくは毎月定期で寄付いただくことができます。

また、薬局の店頭においては募金箱も設置させていただいております。物品に関する寄附については、下記お問い合わせ先までご連絡いただけますと幸いです。

ボランティアに関しても現在検討中でございますので、今しばらくお待ち下さい。

クレジットカードや  
銀行振込で寄付をする



## 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。

前回回答頂いたもまたお願いします！励みになります！

LINE 登録用 QR



## お問い合わせ・支援協力

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