

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**



**栄養士情報**

松嶋博子先生 監修

「サバ」の油の部分に多く含まれているDHAは脳を活性化させ記憶力UPする効果などがあります。  
「菜花」のつぼみの部分に多く含まれる辛味成分のイソチオシアネートは免疫力を高める効果やデトックス効果があります。  
「あおさ」には海苔の10倍の量のマグネシウムを含んでいます。骨、歯、筋肉、神経、血压などに関係し身体に欠かせない栄養素です。

**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

2月はタツカンマリ大学さんと  
DiDiGRANDEさんのお弁当です！

2月は2回開催します！

予定日は**2月18日(土)**と**28日(火)**です。

詳細はLINEや薬局内掲示で案内します。

2023年  
1月28日  
No. 003

処方せんの有効期限は「その日を含めて四日間」  
こどもの時から覚えてほしいルールです。

編集者のひとこと

主食 羽釜で炊いた白飯  
主菜 塩サバ竜田揚げ  
副菜 豚バラ肉と菜花の炒めもの  
あおさの卵焼き  
トマトサラスパ  
南瓜茶巾

和歌山県の農家さんから「甘いみかん」を提供頂きました！  
食後のデザートにご賞味ください

**献立のこだわり**

塩サバ竜田揚げは鯖の塩味を活かしてカリッと揚げました。  
豚バラ肉と菜花の炒めものは豚からでる脂で炒めることで旨味を出しました。  
あおさの卵焼きは稲垣弁当定番の一品です。  
トマトサラスパは子供が好き？なサラスパを少し大人風に仕上げました。  
南瓜茶巾は出汁で炊いた南瓜を食べやすく茶巾にしました。

**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  
株式会社 Farmers Liner Kinokuni みかん提供



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！

## 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

ついに、この季節がやってきました。そうです。花粉症シーズンです。この記事を読まれている方の中でも花粉症を患われている方は多いのではないのでしょうか。花粉症は内服のアレルギー薬で治療したり、症状によっては点眼や点鼻のお薬を使用することがあります。また、昨今ではスギ花粉などの舌下免疫療法により、花粉症シーズンの症状を楽にする治療法もございます。もしこれらの治療が気になる方が入れば、近隣の耳鼻咽喉科さんに相談してみましょう。

この1月から3月にかけてインフルエンザや花粉症の患者さんが非常に多く、薬局に来てもお待たせしてしまうシーンがあるかと思えます。一種のハイシーズンにあたる場所なのでご容赦いただけますと幸いです。我々も少しでも早くお薬をお渡しできるよう最善を尽くします。

## 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。

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