

麻布十番の薬局と飲食店が運営する



produced by 麻布十番調剤薬局



本日の献立

2023年
3月25日
No. 006

娘(5)に「私の座り方って何？」
って聞かれました。え？と思いましたが、
「〇〇ちゃんは、正座って言ってたよ！」
ああ、星座のことか-と大人が予期せぬ
発想に笑顔をもらいました。

編集者のひとこと



主食 ごはん 2色そぼろ (卵、鶏)
主菜 チキンカツ (ソース別)
副菜 キャベツ千切り
ブロッコリー塩ゆで
ペンネトマトソース
アスパラベーコン炒め
さつまいもバター
ゼリー
にんじんペースト入り
つくね鶏スープ (ニラ、ごま)

栄養士情報

松嶋博子先生 監修

「アスパラ」から発見されたアスパラギン酸は、体内で多くの役割をする栄養素です。不足すると疲れやすく抵抗力も落ちる原因になると言われています。

「ブロッコリー」に含まれるスルフォラファンは抗酸化作用のある成分です。老化、生活習慣病、ガンの予防効果が期待されています。

「キャベツ」から発見されたキャベジンには胃の粘膜を保護し、胃や腸の新陳代謝を促進する働きがあります。

本日の料理人



タツカンマリ大学

藤村 幸生さん

鶏一羽を豪快に煮込んだタツカンマリ（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、丁寧に仕込んだタツカンマリは、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。

「鶏そぼろ」は軟骨入りのつくねをタツカンマリオリジナルの醤油でお子様食べやすい甘めの味付けで。

「チキンカツ」は岩手県産みちのく清流鶏使用。タツ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。

「さつまいもバター」はさつまいもをシュガーバターで絡めたおかずはもちろんデザート感覚でも召し上がれます。

「スープ」はタツカンマリ大学オリジナルの鶏スープ。

協賛一覧 (敬称略・五十音順)

タツカンマリ大学 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！



タツカンマリ大学
食へのこだわり
タツカンマリ

4月の開催予定日は **4月22日(土)** です。

詳細は LINE や薬局内掲示で案内します。



タツカンマリ大学

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

新生活が始まる4月は、健康管理にとって大切な時期です。新しい環境やストレスにより、体調が崩れることもあります。この時期こそ、十分な睡眠、バランスの良い食事、運動などで健康管理を心掛けましょう。また、薬局が提供するサービスも活用しましょう。医師の処方箋に忠実に服用することはもちろん、副作用の確認や薬の相互作用などの情報提供も行っています。健康に不安を感じた時は、薬局に相談に来てください。

新しい生活に伴い、病院や薬局の場所が変わることもあります。定期的に通院する場合は、新しい場所に慣れる前に予め行き方を確認しておくことも大切です。

健康に気を遣い、新しい生活を楽しみましょう。(この文章は今流行のChatGPTに書いてもらいました。)

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。物品に関する寄付については、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。

以前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