

麻布十番の薬局と飲食店が運営する

麻布十番 **二番食堂** 

produced by 麻布十番調剤薬局

本日の献立



2023年
4月22日
No. 007

娘が保育園で友達に「歯が抜けたよ」マウントを取られまくっているストレスなのか、家でめっちゃマウントを取られます。

編集者のひとこと



主食 ひじきご飯
主菜 あおさ卵焼き
タコウィンナー
ささみフライ
副菜 ポテトサラダ
ほうれん草とコーンのソテー

栄養士情報

松嶋博子先生 監修

「ささみ」は低脂肪、高タンパクの代表的な部位です。さらに肉体や脳の疲労回復に効果大のイミダペプチド（鳥が不眠不休で飛ぶパワーの源といわれる）を多く含んでいます。

「じゃがいも」は抗酸化作用のあるビタミンCが豊富です。そのビタミンCはデンプンに保護されているので加熱しても分解されにくくなっています。

「ほうれん草」は鉄を多く含みます。ビタミンCも多いので鉄の吸収率がさらに高まり貧血を予防する効果があります。

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

献立のこだわり

「ひじきご飯」は以前までの白米同様羽釜で炊き上げたご飯で作っております。おこげも一緒にお楽しみください。

「あおさ卵焼き」は稲垣定番の一品です。あおさの風味をご堪能ください。

「タコウィンナー」は皆さんご存知お弁当の定番ですね。ちょっとでもお子さんに喜んでもらえるよう作りました。

「ささみフライ」はパサツカないようにしっかりと仕上げしておりますので、美味しく召し上がれます。

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



地鶏割烹稲垣食ハロ
QR地鶏割烹稲垣
食ハロQR
稲垣割烹地鶏食

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！

5月の開催予定日は **未定** です。

後半の土曜日に実施したいと考えています！

決まり次第 LINE でご案内しますので、しばしお待ちください。

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

新生活にはもう慣れてきましたか？新生活に順応するのは大変なもので、生活に慣れなかつたり、気を使ったりと体調を崩しやすいです。漢方薬でも補中益気湯という体力を補う目的で使われるものがあつたりもします。個人的には薬にばかり頼る生活というのはおすすめしないので、規則正しい生活を送ったり、食事を3食しっかりとったり、適度な運動をしたりといったことをおすすめ致します。どうしてもそんな時間が取れなかつたり、余裕がない場合には一度医師に相談してみるのも良いかと思ひます。

ゴールデンウィーク後少しです。あまり無理せず過ごしていきましょう。暑い日が続いたり、急に寒くなつたりと、負担がかかりやすいのでご自愛ください。

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