

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
6 月 24 日
No. 009

夏場のこども食堂の実施方法に
悩み続ける今日このごろ。

編集者のひとこと



主食 コーンバターライス
主菜 国産鶏の照り焼き
副菜 チーズ入りスクランブルエッグ
チンゲンサイとツナポン酢和え
つくね入りタッカンマリスープ
ミニトマト
ゼリー

栄養士情報

松嶋博子先生 監修

「青梗菜」は、鉄、カルシウムなどを多く含む栄養価の高い野菜です。動物性タンパク質（肉、魚、卵）と組み合わせることで鉄の吸収率が高まります。

「とうもろこし」は、食物繊維が豊富で便の容量を増やしたり、腸内の善玉菌を増やすことでおなかの調子を整える働きがあります。

「鶏肉」は、筋肉、皮膚、髪、爪など、身体をつくるタンパク質が豊富です。他のお肉よりビタミン A（目に良い栄養素）が多く含まれています。

本日の料理人



タッカンマリ大学

カンデル スシルさん

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

「国産鶏の照り焼き」は醤油を基本にした甘みのあるタレを食材に丁寧に絡めながら焼きあげました。

「コーンバターライス」は、色鮮やかな黄色と甘み、コーンの食感とバターがご飯によく合います。

「チーズ入りスクランブルエッグ」は、鶏卵に牛乳と塩コショウ、チーズを入れて優しくふんわり仕上げました。

「チンゲンサイとツナポン酢和え」は、旨味たっぷりのツナとチンゲン菜をさっぱりとポン酢で味付けしました。

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！



タッカンマリ大学
食ハロウ
タッカンマリ大学
食ハロウ

7 月の開催予定日は **未定** です。
詳細は LINE でご案内しますので、是非登録下さい。



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

最近、地震が多くて子どもたちは怖い思いをしていませんか？ここ港区においては、将来的に首都直下型地震や南海トラフ巨大地震などに被災するリスクがあります。地震というものはいつ来るかは現代の科学技術では予見することができませんが、ロングスパンでみると必ず起こる現象です。そんなときのために皆さんは防災対策はお済みでしょうか？もし被災した場合、いつも必要としているものは手に入らないかもしれません（新型コロナウイルス流行初期のマスクが手に入らなかったときを思い出してください）。大地震はかならず来るものと考え、備えられるうちに備えておきましょう。私達も災害時でも医療を継続的に提供できるよう、非常用バッテリーや防災用品で備えます。また、当薬局の物販コーナーにおいても防災用品をいくつか販売しております。思い立ったが吉日、こどものためにもご検討よろ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