麻布十番の薬局と飲食店が運営する

麻布十番こども食堂

produced by 麻布十番調剤薬局

やっとこども食堂を再開できます！
皆さんにお会いできることを
楽しみにしております！

編集者のひとこと

2023年
10月28日
No.010

本日の献立

主食　ご飯
主菜　煮込みハンバーグ
副菜　スパムたっぷりポテトサラダ
　　ゆでたまご
　　ミニトマト
　　ゼリー
　　ポテトフライ
　　タッカンマリスープ

栄養士情報

松嶋博子先生 監修

「しめじ」は、アミノ酸の１つのオルニチンがしじみよりも豊富という事が近年の研究でわかりました。肝機能を改善する他、免疫力向上などの働きがあります。
「ゆで卵」は、ビタミンＡやビタミンＤ、ビタミンＢ群が多く含まれています。
「ミニトマト」は、リコピン（強力な抗酸化物質）が豊富です。リコピンは細胞を酸化から守り、悪玉コレステロールの酸化を防ぐことで、心血管疾患やがんのリスクを減少させる可能性があります。

献立のこだわり

「煮込みハンバーグ」はしめじ、デミグラスソースを使いハンバーグに合うよう仕上げして、柔らかな中にもしっかりした肉粒感のあるジューシーなハンバーグです。
「ご飯」は、茨城県産コシヒカリが大きく旨味の強いお米の上に胡麻塩かけて提供致します。
「スパムたっぷりポテトサラダ」は、北海道士幌周辺のおいしい男爵いもにドレッシングをひかえめに和えたゴロッとしたスパム、クリムチーズ入れたタッカンマリ大学特製ポテトサラダです。

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

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！

11月も開催予定です！

詳細はLINEでご案内しますので、是非登録下さい。

Takkanmari University
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

今年の６月を最後に、夏季の活動を休止させていただいておりましたが、やっと秋らしい気候になり、今月より活動を再開することができ嬉しく思います。夏季は食中毒のリスクが付きまとうためやむなく活動を休止しておりました。お弁当作りのプロである駅弁屋さんも食中毒を起こすという事案もあったため、この判断に間違いはなかったと確信しております。しかし、次の夏はなにか別の形でも活動を継続できたらと考えております。

さて、お薬関連の話になりますが、現在インフルエンザや感冒症状が猛威をふるっております。そして、お薬の需要と供給のバランスが崩れ、薬局も薬を仕入れることが出来ず、処方された薬も準備できないことが日常茶飯事です。皆様におかれましても、今一度日々の健康管理に気をつけていただければ我々も助かります。そして医療崩壊も防ぐことができると思います。

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。

以前回答頂いた方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