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

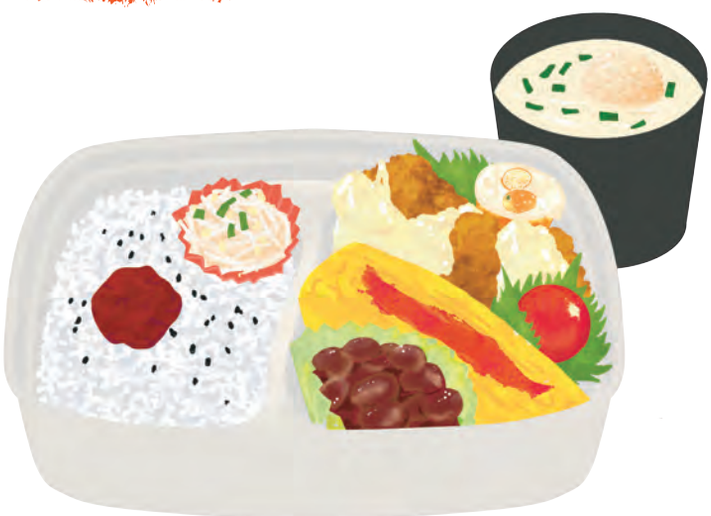
produced by 麻布十番調剤薬局

冬が近づいてきて、
寒さも本格的に！
タッカンマリスープで温まりましょう

編集者のひとこと

2023年
11月25日
No. 011

本日の献立



主食　ご飯（しそ梅と黒胡麻かけ）
主菜　チキン南蛮
副菜　明太玉子焼き
　　もやしナムル
　　ミニトマト
　　金時豆
　　ゼリー
　　タッカンマリスープ

献立のこだわり

「チキン南蛮」は、甘酢を絡めた国産鶏の唐揚げにタルタルソースを付けています。
「明太玉子焼き」は、博多屋台風の明太子玉子焼きを家庭で再現♪卵はほんのり甘く、塩気のある辛子明太子と合わさって絶妙な美味しさです。

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

タッカンマリ大学 食べログ

栄養士情報

松嶋博子先生　監修

「鶏肉」は、タンパク質が豊富で特にメチオニン（必須アミノ酸）が多く含まれているので肝機能を高めたりアレルギーを抑える効果があると言われています。
「卵」は、完全栄養食とよばれ、ビタミンCと食物繊維以外を全て含む良質のタンパク源で手軽に摂れる食材の一つです。卵の脂質は悪玉コレステロールを下げる働きがあると言われています。
「金時豆」は、豆類の中でも栄養価が高く、ポリフェノール（抗酸化作用あり）は大豆の3倍量を含んでいます。
食物繊維も豊富なので腸内環境、美肌効果なども期待できます。

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

Takkanmari University
タッカンマリ大学

ボランティアや寄付を
ご検討の方は、
本誌裏面をご参照ください！

次回開催日は12月9日です！

詳細はLINEでご案内しますので、是非登録下さい。

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

あっという間に秋も深まって 11 月後半です。麻布十番商店街では、酉の市、ハロウィンなど秋は色々なイベントがありましたね。皆さん楽しみましたか？

さて、これから本格的な冬がやってきますが、これからの季節、気になるのが「乾燥」です。

肌が「乾燥」すると皮膚のバリア機能が落ちやすくなるため、痒みやがさつきなどトラブルが起きやすくなります。保湿剤を毎日使用することで肌を守りましょう。お風呂上がりの使用が効果的です。

喉が「乾燥」するとウイルスが付着した後の排除機構が弱まり風邪を引きやすくなります。こまめに水分を摂ったり、飴を舐めたりと喉を潤して予防しましょう。

体調を崩しやすい冬、ぜひ「乾燥」に気をつけてからだを労ってあげてください。

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