

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
12月9日
No. 012

某キャラクターの徒歩アプリをダウンロードしたので、歩くのがもっと楽しくなりました。

編集者のひとこと



主食 ご飯
主菜 カキフライ 海老フライ
副菜 カリフラワー-木の芽和え
豚バラ生姜焼き
あおさ卵焼き
マカロニポテトサラダ

栄養士情報

松嶋博子先生 監修

「牡蠣」は、亜鉛の含有量がトップクラスです。亜鉛は免疫機能の維持、健康な肌や髪の毛を作る、男性ホルモンの分泌、など多くの働きがある必要不可欠なミネラルです。また、鉄分も多く含まれるので貧血の予防にも役立ちます。

「カリフラワー」は、食物繊維が豊富なので腸内環境を整えてくれる働きがあります。また、カリウムも多く含まれ、高血圧やむくみ解消に役立ちます。

「あおさ」は、不足しがちなマグネシウムが豊富です。カルシウムと深い関係があり健康な骨の維持をはじめ生命活動のために不可欠なミネラルです。海藻類に多く含まれています。

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

「カキフライ&エビフライ」は、フライの2大定番！海のミルクと言われる牡蠣はフライにするとよりジューシーな味わいに。

「カリフラワー-木の芽和え」は、甘みのある冬野菜カリフラワーは木の芽で和えて爽やかな風味をプラス。

「豚バラの生姜焼き」は、ご飯がすすむ甘辛味。生姜で体も温まります。

「あおさ玉子焼き」は、大人気メニュー！あおさの香りが口に広がります。

「マカロニポテトサラダ」は、ポテトサラダにマカロニの食感が楽しい一品。

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



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！

来年1月の開催予定日は **未定** です。
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。

麻布十番子ども食堂運営にあたっての想い

この麻布十番子ども食堂は、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「薬局が運営する子ども食堂」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

いよいよ12月に入り、2023年もラストスパートです。今年もいろいろなことがありましたね。薬局での2023年の話題と言えば、新型コロナウイルス感染症が5類に移行したことでしょうか。あるいは全体的なお薬の不足でしょうか。ただ、お薬の不足は残念ながら2023年で終わる話題では無い状態です。この冬も、次の春も不足状態はしばらく続くと言われております。渡したくても渡せるお薬が無い状況です。皆さん、引き続き健康に気を付けてください。

皆さんにとって今年はどうな年でしたか？お弁当を食べながら団欒の場で、みんなでぜひお話ししてみてください。良かったことは嬉しさや楽しさを思い出して、悪かったことは今年に捨てて、来年2024年を元気に迎えましょう。本年も麻布十番子ども食堂と麻布十番調剤薬局をご利用いただきありがとうございました。来年もよろしく願いいたします。

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子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いたします！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