

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



娘の歯が、抜けました！
初抜歯に大号泣でしたが
大人の階段をまた一つ
登りました。

2024年
2月24日
No. 013

編集者のひとこと

主食 羽釜で炊いた白飯
主菜 蒸し鶏
海老カツ
シュウマイ
副菜 梅なめ茸おろし
紫キャベツコールスロー
あおさ卵焼き
菜花煮浸し

栄養士情報

松嶋博子先生 監修

「梅」に含まれるクエン酸には細菌の増殖を抑制する効果やカルシウムの吸収を促進する効果、疲労を回復する効果などがあります。

「なめたけ」に多いビタミンはすべてビタミンB群。その中のナイアシンはシミ・ソバカスを改善してくれる栄養素です。二日酔いの予防や疲労回復にも効果的です。

「紫キャベツ」の鮮やかな赤色のアントシアニンとは、天然色素で、ポリフェノールの一種です。活性酸素を取り除き、酸化の働きを抑える抗酸化物質です。

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

「蒸し鶏」は鶏本来の味を楽しめるよう、しっとり仕上げました。

「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。

「梅なめ茸おろし」の子供にとって梅が苦手な子いるかもしれませんが、チャレンジ品目としてお召し上がりください。

「紫キャベツのコールスロー」は豊富な栄養素に加え、お弁当の彩りを豊かにして食欲を高めます。

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



協力していただける
飲食店さん
絶賛募集中！！

3月の開催予定日は **3月30日（土）** です。

ただ、協力飲食店さんの予定が直前までわからないため、

実施するとしても、案内が直前になるかもしれません。ご了承ください。

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

2024年に入ってから初めてのこども食堂が、皆さまのご協力のおかげで開催することができました！この月には、雪の日もあれば初夏を思わせるような日もあり、寒暖の差が非常に激しく、体調を崩される方も多いのではないのでしょうか。寒暖差疲労は気温の差が7℃以上あると起こりやすいと言われております。生活習慣、特に食生活を通じて予防することも可能ですので、どうぞ皆さん、自分を大切にしてください。

お薬の供給が未だに不安定で、ご来局いただく皆さまにご迷惑をおかけし、申し訳なく思っておりますが、麻布十番調剤薬局一同は皆さまの健康を心から願っております。

今回の献立には、疲労回復効果のあるメニューも含まれていますので、日々の献立の参考にしていただければ幸いです。元気に春を迎えられるよう、準備しましょう！

協賛について

現在、麻布十番でお弁当作りに協力していただける飲食店さんを募集しております。提供食数は飲食店さんのキャパシティに合わせて設定できればと考えております。また、飲食店さんが協力するためのハードルをなるべく下げられるよう、食材費や消耗品の費用に関しましては麻布十番こども食堂が拠出致します。この活動は飲食店さんの協力無しには継続が難しい仕組みですので、何卒前向きにご検討いただけますと幸いです。協力方法に関しましては、お問い合わせいただけましたら、貴店に伺いご説明させていただきますので何卒よろしくお願い申し上げます。

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