

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

外を歩きやすい気候に
なってきた嬉しいです。

編集者のひとこと

2024 年
3 月 30 日
No. 014



主食 / 主菜
チキンオーバーライス

副菜
ラタトゥーユ
ポテトサラダ

栄養士情報

松嶋博子先生 監修

「鶏肉」は皮の裏の部分の脂肪にはビタミン A が多く含まれています。皮膚や粘膜、視力を保ったり、抗がん作用もあると言われてます。

「トマト」は抗酸化力の高いリコピンが多く含まれていて、油と一緒に摂ったり、加熱調理すると吸収率がアップします。リコピンは骨の健康を保つこともわかっています。

「パプリカ」はピーマンと比べるとビタミン C は約 2 倍、カロテンは約 7 倍でカロテンにはガン予防に効果があると言われています。特に赤パプリカが栄養素を多く含みます。

本日の料理人

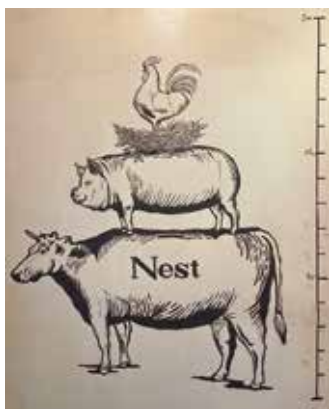
29 bistro nest

河原 大作さん

麻布十番の端っこでひっそり隠れ家的なお店です。使うお肉はシェフの実家、鹿児島より取り寄せてる、お肉にこだわり有りのお店です。

why not nest?(ネストでいいんじゃない?)
と言って来てもらえるような気軽に行ける
お店やってます!

TEL: 03-6459-4376



29 bistro nest 食べ



29 bistro nest 食べ

献立のこだわり

「チキンオーバーライス」は鹿児島の鶏肉 (桜島鶏) を使用してます。ターメリックとサフラン使用のライスに甘辛のレッドソース、甘酸っぱいホワイトソースで食欲を刺激するニューヨークではポピュラーな屋台飯を今回 nest 風に調理してお届け!

協賛一覧 (敬称略・五十音順)

ワイズ株式会社 場所提供
29 bistro nest 調理提供
不動産トラブルバスター 鳶田 竜也 様

協賛飲食店様
大募集中!!

4 月の開催予定日は **未定** です。

開催が決まりましたら、公式 LINE より通知いたしますので、
ご登録よろしくお願いします。

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

暖かい日が増えて、いよいよ春到来です。春の薬局といえば花粉症の季節です。1月から花粉症のお薬を求めて来局される患者さんが増え始めて、3月～4月にピークを迎えます。薬局内はバタバタとしております。混雑の中、皆様にはお待ちいただきありがとうございます。今後もしできる限り迅速に行動するよう心がけて参ります。

さて、編集者も花粉症ですが、毎年こっそりやっているテクニックがあります。それは「鼻の穴の入り口にワセリンをぐるっと塗っておく」です。花粉をそこで付着させて、奥の粘膜に辿り着きにくくさせることでアレルギー反応を起こしにくくしよう、という魂胆です。ワセリンはドラッグストアなどで販売されており手に入りやすいので気になった方は試してみてください。

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