

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



商店街の酉の市イベントで
綿あめを作りました！
顔と腕が飴だらけ（笑）

編集者のひとこと

2024 年
11 月 30 日
No. 017



主食 / 主菜

魯肉飯（るーろーはん）

副菜

半熟煮卵

菜の花のお味噌と
炒りごまの和え物

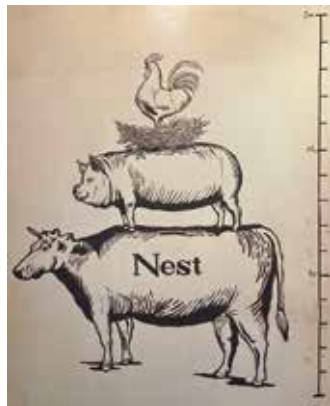
栄養士情報

松嶋博子先生 監修

「菜の花」のつぼみの部分に多く含まれる辛味成分のインチオシアネートは免疫力を高める効果やデトックス効果があります。ビタミン C の量は野菜の中でもトップクラス。免疫力アップや美肌効果が期待できます。

「豚肉」に多く含まれるビタミン B1 は、糖質を体内で燃やしエネルギーへと変えるために不可欠です。疲れやすい・太りやすいといった場合には、ビタミン B1 が不足している状態かもしれません。

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

献立のこだわり

「魯肉飯（るーろーはん）」は台湾の角煮飯です。

今回は鹿児島の黒豚を鹿児島のお醤油と奄美の黒糖で炊きました。風味付けに五香粉（うーしゃんふん）と言うエスニックスパイスを使っております。

「半熟煮卵」は魯肉飯の煮汁に少しお酢をいれてつけております。

「菜の花」は今が旬です。

協賛一覧（敬称略）

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

株式会社サイラボ えんぴつ提供

協賛飲食店様
大募集中！！

次回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ひします。



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

やっと、暑い日々も終わり、秋を通り越し冬を感じる日もちらほら出てきています。今季もお弁当配布ができること、嬉しく思います。本当のところは定期的開催したいのですが、なかなかうまく運営できていないことを申し訳なく思います。

さて、急に冷え込んできた翌日は鼻水や喉の違和感を訴えて医療機関を受診する患者さんも多くなったと感じております。小児科領域では、マイコプラズマ肺炎や溶連菌など、子育て中の親御さんを悩ませる疾患が続いておりますので、皆様のご家庭におかれましてもご注意ください。

お子さんが病気にならないことも大切ですが、まずは親御さんも日々の体調管理に注意しましょう。当薬局でハーブティーを販売しており、喉をすっきりさせたいときはソノールというハーブティーをおすすめしております。本格的なオーガニックハーブティーはいかがでしょうか？

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