

平成30年8月号

No.184

# フレアだより

からだ思い・かぞく思いの食事で毎日を健康に。

# 8月



雨も落ち着きやと夏っぽく暑くなってきましたね！お祭りや花火大会、ビアガーデンなど外に出る機会が多くなりますが怪我や風邪に気を付けて楽しい夏を過ごしましょう☆



## ◆栄養士のちょっとした雑学◆

水分補給をしっかりとしていますか？熱中症や脱水症状などに気をつけて短い北海道の夏を乗り切りましょう！

夏野菜といえば、きゅうりなどからだを冷やしてくれる効果のあるものになります。きゅうりはほとんどが水分で、あまり栄養がないと思われがちですが、カリウムが多く含まれています。利尿作用があり、むくみを解消してくれる効果があります。きゅうりを使用した献立も提供いたしますので、お楽しみにして下さい。

## ◆今月のおすすめ献立◆

「きゅうり」の提供予定日です。

- 8月1日昼食 きゅうりの三杯酢
- 8月18日夕食 きゅうりマカロニサラダ



さっぱりメニューと、マカロニサラダと和えたメニューになっています。



## ☆新入社員ご紹介☆



7月号に引き続き新入社員のご紹介です。  
最後の2名になりました。  
新しいフレアサービスの仲間を  
宜しくお願い致します!!



今年の4月に入社し、北見CKに配属されることになりました、**八巻春希**と申します。なかなかまだ慣れず皆様にご迷惑をお掛けしていることも多いかと思いますが、一日も早く仕事を覚えられるよう頑張ります。宜しくお願い致します。

今年の4月から、クッキングに配属されることになりました、**藤原朱莉**と申します。一日でも早く仕事を覚え、おいしい食事を提供できるように頑張ります。宜しくお願い致します。

## 【お盆のお休み期間 8/14・15・16】

誠に勝手ながら電話業務をお休みさせていただきます。  
変更連絡は配送員にお伝え頂くか、早めの連絡のご協力を宜しくお願い致します。



## ◆お問い合わせはこちらまで◆

株式会社 フレアサービス

フリーダイヤル 0120-39-8981

(10:00~17:00)

代表番号 0166-47-8981

※お急ぎの方は代表番号までご連絡ください。

FAX 0166-40-2585

【日・祝休み】

お弁当の配達は通常通り行っております。



Facebook  
もチェック



毎日更新中!!