

平成30年9月号

No.185

# フレアだより

からだ想い・かぞく想いの食事で毎日を健康に。

9月

朝晩が肌寒くなってあっという間に秋になりましたね。

お出掛けの際は天気良くても羽織れるものを持ち歩くなど急な天候の変化に気を付けて風邪などひかないように気を付けましょう！



## ◆栄養士のちょっとした雑学◆

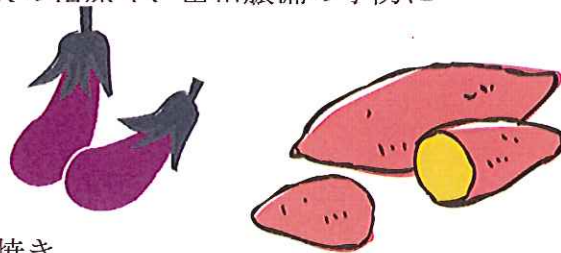
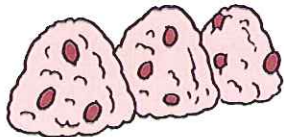
厳しい暑さもやわらいできて、涼しい季節の秋がやってきました。「食欲の秋」と呼ばれているこの季節です。秋の食材といえば、薩摩芋や茄子があります。薩摩芋は、食物繊維が非常に多く含まれており、腸内環境を整えてくれます。茄子は、カロリーが低くヘルシーな食材です。実の部分だけではなく、ヘタも黒焼きにして食べることで口内炎の治療や、歯槽膿漏の予防に繋がります。

## ◆今月のおすすめ献立◆

◎旬がきました◎

9/16 昼食 お赤飯&さんまの塩焼き

秋を感じて頂きたいです！



## ☆配送課からのお知らせ☆

7月8月と気温の高い日が続いたためか、お客様からご返却していただいた弁当容器ですが、容器も中でカビが発生していたり、ハエやアリなどの虫が湧いていることが度々ございました。容器につきましては都度ご返却をしていただき、長期間置きっぱなしにならないようご協力をお願い申し上げます。

よろしく  
お願いします

## ☆調理課より☆

少し前までは毎日が暑く夏らしい日でしたがここ最近急激に温度が下がり、寒くなってきました。季節の変わり目は体調を崩しやすいので健康管理はしっかりとしましょう！  
そのためには、温かい格好をして温かいご飯をお腹いっぱい食べて心も体もポカポカに！！  
健康な体で平成最後の秋を満喫しましょう！！

## ◆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。



f Facebook  
もチェック



毎日更新中!!