

平成30年11月号

No.187

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。



木々も色付きすっかり秋になりましたね。
もう少ししたら雪も降ってきてしまいますね…。
北海道の秋は短いですが、焼き芋や栗・
きのこなど美味しい季節です！
本格的に冬が来る前に秋を満喫しましょう！

◆栄養士のちょっとした雑学◆

すっかり外も寒くなり、みなさん体調を崩してはいないでしょうか。
この時期の旬と言えばさんまですね。
さんまもこの時期になると寒さに耐えるために
脂のりが良くなります。
このさんまや同じ青魚のさばの脂には DHA といわれる成分を多く
含んでおり、記憶力向上、脳の老化防止の効果があるとされています。
ぜひ食べて頂きたいと思います。



◆今月のおすすめ献立◆

23日は勤労感謝の日です。
栗ご飯&さんまの塩焼きの予定です。



外は寒く冬の準備が進みますが食欲の秋を
楽しんで頂ければと思います◎



☆配送課からのお知らせ☆

お弁当を配達させていただく際、ご不在にされる場合などに保冷バッグに保冷剤とともにお弁当を入れてお渡しすることがありますが、保冷剤は一時的に冷蔵状態を維持するためのものですので、すぐにお召し上がりにならない場合は、冷蔵庫にて保管していただきますようお願い申し上げます。(翌日の朝食については、すぐに冷蔵庫に入れてください) ※常温や直射日光の当たる場所などにお弁当を置きっぱなしにすると、中身が傷む原因となりますのでご注意ください。

☆調理課より☆

今年もあと2カ月になりました。
台風などの影響なのでしょうか、肌寒さを通り越して急激に寒くなってきましたね、そろそろ雪も降り始めるころでしょうか。寒くなると体調の方を崩しやすくなりますが、寒い日は鍋物など温かいご飯がより一層おいしく感じられるので、おいしいご飯をいっぱい食べて体調管理の方は十分に気を付けて今年の寒さをしのぎましょう！！



◆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】

お弁当の配達通常通り行っております。



Facebook
もチェック



毎日更新中!!