

平成31年2月号

No.190

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。



つい最近新年を迎えたと思ったらあっという間に2月ですね。最近気温の低い日が増え北海道らしい寒さになってきました。インフルエンザもはやっていますので皆様お気を付け下さいね。



◆栄養士のちょっとした雑学◆

寒さがまた一段と増す時期になりました。免疫力を高めて風邪をひかないようにする為には旬の物を食べることが大切です。そこで今回はブロッコリーとカリフラワーについてご紹介します。ブロッコリーとカリフラワーの旬は12月～3月でちょうど今がとても美味しく食べられる時期です。ビタミンCが多く含まれており、ウイルスやストレスに対する抵抗力を高めるほか、風邪の予防や血液を丈夫にする働きがあります。また、カリフラワーはブロッコリーと、ブロッコリーは茄子やトマト・人参・玉葱・あさりやマグロなどと一緒に食べるとがんや動脈硬化・高血圧・貧血の予防にも効果がある食材なのです。今が旬のブロッコリーやカリフラワーを食べて元気に冬をのりきりしましょう。

◆今月のおすすめ献立◆

14日はバレンタインデーです。ケーキを提供いたします。お楽しみください！



☆配送課からのお知らせ☆



お召し上がりになられました後のお弁当容器のご返却にご協力お願い致します。

また、道路状況の悪化や悪天候による配達時間の遅延により一部のご利用者様にご迷惑をお掛けしております。今後は配達遅延が無いように致しますので、ご了承くださいませようお願い申し上げます。

☆調理課より☆



2月3日は節分の日です！！

今年の恵方巻の方角は『東北東』！

恵方巻きには、巻くということから『福を巻き込む』！切らずにたべることから『縁を切らない』という意味が込められています！！

今年も残さず食べて、福を呼び込みましょう！

ですが、海苔は噛みちぎりにくいので、のどに詰まらせてしまわぬよう、急がずゆっくり食べましょう！！

◆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。



Facebook
もチェック



毎日更新中!!