

令和元年6月号

No.194

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。



6月になるとお祭りなどイベントが多くなってきますね。これからは気温も上がってきますので、お出掛けの際は水分補給を忘れず、帰宅後もうがい手洗いで菌を寄せつけないようにしましょう。



◆栄養士のちょっとした雑学◆

6月になり雨が続いて気分も沈みがちになりますよね。そして間もなくやってくる本格的な夏に備えて滋養のある食材を摂り、体調を整えておきたいものです。今回はピーマンとパプリカの紹介をします。この2つは年中スーパーで見かけますが実は6月頃からが美味しい旬の時期になります。

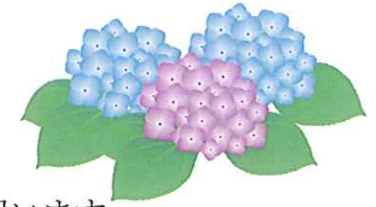
ビタミンC・カロテンが豊富で風邪の予防や疲労の回復・髪健康維持や視力維持、喉や肺などの呼吸器系統を守る働きがあります。炒め物や揚げ物・煮物・サラダにも合いますので、様々な調理方法で食べてみてはいかがでしょうか。



◆今月のおすすめ献立◆



27日は散らし寿司の日のため、散らし寿司を提供いたします。お楽しみにしていて下さい。



☆新入社員ご挨拶☆

今年の新入社員をご紹介したいと思います。フレアサービスの新しい仲間を宜しくお願い致します!!

今年の4月から入社致しました、管理栄養士の梶畑佐奈と申します。今はまだ覚えることが多く、たくさん不慣れな点もありますが、皆様に美味しい、また食べたいと感じてもらえるような食事を提供できるようこれから精一杯頑張りたいと思います。宜しくお願い致します。



今年の4月から栄養課に配属となりました、栄養士の吉田早織と申します。皆様に美味しく安心安全な食事を提供できるよう頑張りたいと思います。まだ不慣れなため皆様にご迷惑をおかけするかもしれませんが、早く仕事に慣れ1日でも早く戦力になれるよう努めていきます。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 フレアスマイル

フリーダイヤル 0120-39-8981

(10:00~17:00)

代表番号 0166-62-8981

FAX 0166-62-2585

【土・日・祝休み】

お弁当の配達は通常通り行っております。

緊急時:080-6095-6947 (9:30~16:00)



Facebook
もチェック



毎日更新中!!