

令和元年7月号

No.195

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。



北海道の短い夏も本番になってきましたね！
日中の暑さと朝晩の冷え込みの寒暖差が激しいので
夏バテしないよう水分補給と栄養のある食事で
元気に夏を乗り越えましょう！！

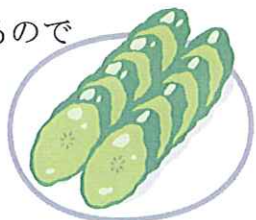
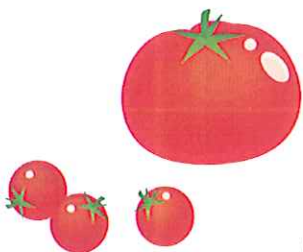


◆栄養士のちょっとした雑学◆

7月になり夏本番になりましたね。
北海道でも野菜を収穫できる時期になってきました。
夏野菜でぱっとでてくるのがトマトやきゅうりですね。
トマトやきゅうりにはたくさんのカリウムが含まれています。
このカリウムは余分な塩分を出す役割があるのでむくみなどに効果があります。また、夏野菜には火照った体の体温を下げる効果もあるので気付かないうちに熱中症…。
なんてことも防いでくれます。ぜひお弁当にも入っているので食べてくださいね◎

◆今月のおすすめ献立◆

3日夕 鶏と野菜のトマト煮
25日昼 きゅうりの和え物
31日昼 大根ときゅうりのサラダ
上記で紹介したトマトときゅうりのメニューです◎



☆新入社員ご挨拶☆

今年の新入社員をご紹介します。
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、調理課の竹内杏です。
上司や先輩方とコミュニケーションを沢山とり、より良い食事を作るようにミスを減らし、丁寧な作業を心がけて頑張りたいです。ご迷惑をおかけすることもあると思いますが宜しくお願い致します。



今年から入社致した、調理課の熊谷奈々です。
ミスをしないように確認をしっかりとって美味しい食事を提供できるように頑張ります。工場の中の皆さんとコミュニケーションを沢山とってチームワークを深めていけるように頑張りたいです。これから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!!