

# フレアだより

令和元年10月号  
No.198

からだ想い・かぞく想いの食事で、毎日を健康に。

# 10月

今年も残すところ2ヶ月となりましたね。  
10月になると朝晩は気温が低くなり北海道は  
一気に冬に近づきます。インフルエンザなども  
流行ってきますので、手洗いうがいや  
マスク着用など予防を心がけましょう。

## ◆栄養士のちょっとした雑学◆

10月に入り暑さも一段落し、だんだんと秋らしくなってきました。  
秋に旬を迎える食材といえばきのこを思い浮かべる方も多いと思  
います。きのこには多くの種類があり、肌荒れやシミ・そばかすの発  
生を抑える舞茸、食物繊維がきのこの中で1番多く便秘やむくみ・  
高血圧を予防するエリンギ、疲労回復効果のあるえのきたけ、肝機  
能を強化するぶなしめじ、免疫力を高めたり、老化防止に効果のあ  
る椎茸など沢山の種類があります。

汁物や煮物・鍋・サラダなど様々な料理に使用できるので今の旬な  
時期に食べてみてはいかがでしょうか。

## ◆今月のおすすめ献立◆

10月1日朝食 豆腐の和風きのこソース

10月24日朝食 ウインナーときのこのソテー

10月15日昼食 芋としめじのカレー炒め

様々なきのこが入っていますのでこの機会に食べてみて下さい。

※健康コントロール御膳のみの対応となります。



## ☆配送課からのお知らせ☆

暑さも落ち着き涼しい季節になりましたが、  
お届けしたお弁当につきましては、お召し上がりにな  
るまでは冷蔵庫で保管していただきますよう  
お願い致します。



## ☆調理課より☆

暑い夏が終わり、だんだん肌寒くなってきました。季節の  
変わり目は風邪をひきやすくなるので、体調管理に気をつ  
けてお過ごしください。

寒くなると暖かいものを食べたくくなります！野菜は加熱  
することで食べやすくなる野菜が多く、また、生野菜にく  
らべ胃腸に負担をかけないようです。

もやしは他の食材から出た汁を吸って旨みを増し、きのこ  
は香りが引き立つなど、いい事たくさん！

## ◆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!!