

フレアだより

令和2年2月号
No.202

からだ思い・かぞく思いの食事で、毎日を健康に。

北海道は2月が一番寒くなりますね。
今年の冬は雪も少なく過ごしやすですが、
インフルエンザがすごく流行りました。
まだまだ気を抜かず注意して鬼と一緒に菌も
外にはらってしまいましょう！！

◆栄養士のちょっとした雑学◆

1月もあっという間に終わり、2月に入りました。
まだまだ寒い時期が続くので体調管理に気をつけて下さい。
2月3日は節分です。立春の前日を節分といいます。季節が冬から春に変化するという意味があります。豆まきをして1年の無病息災を願います。北海道では落花生をまくご家庭が多いと思います。落花生は肥満防止やコレステロールを抑制する作用のあるオレイン酸・リノール酸が豊富に含まれています。またビタミンEも豊富で動脈硬化や心筋梗塞などの生活習慣病の予防にも効果があります。ですが、非常にカロリーが高い食品でもありますので食べすぎには注意しましょう。

◆今月のおすすめ献立◆

3日 夕食 甘納豆

14日 昼食 バレンタインチョコ

2月は節分とバレンタインデーのイベント日があります。少しでも季節感を感じて頂ければと思います。お楽しみにして下さい。

※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☆

お届けしたお弁当につきまして、
なんらかの理由（外出や体調不良等）で
お召し上がりにならなかったものは、配達員がお客様に
そのままお召し上がりになれるか、ご返却していただ
くかご確認させていただいています。ただしお届けから
お時間が経ったお弁当につきましては、衛生上ご返却を
お願い致します。



☆調理課より☆

2月14日はバレンタインデーですね。

【本命チョコ】【義理チョコ】【友チョコ】【逆チョコ】い
ろいろありますが、皆さんは何チョコですか？最近、
芸能人やファンの人に贈る【ファンチョコ】や男性が自
分用で買う【俺チョコ】も増えているそうです。
糖分の取りすぎには気を付けながら、年に一度のバレン
タインデーを楽しみましょう。



◆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!!