

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。

令和2年6月号
No.206



本来であれば6月からはイベントが増えてくる時期ですが、中止や延期になっていますね。

暖かい日は【3密】を避けハイキングなど自然を楽しむのはいかかでしょうか。緑は目にもいいですし空気もきれいで気分がよくなりますよ。

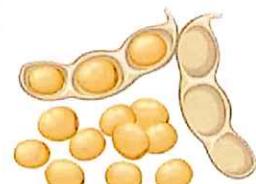
◆栄養士のちょっとした雑学◆

6月になると旬を迎える野菜が変わります。フレアサービスでも提供しているオクラは6月が旬を迎えます。このおくらのネバネバ、実は食物繊維の仲間なんです。そのため、腸の調子を整えてくれます。腸活が大事！と言われているので免疫を高めるためにもオクラを食べましょうね！



◆今月のおすすめ献立

6月4日（虫歯の日）昼食 …大豆じやこご飯
虫歯予防にカルシウムを取りましょう！
※健康コントロール御膳のみの対応です



☆配送課からのお知らせ☆



先月から気温が高くなる日が増え暖かい季節になりました。お届けしたお弁当については、暖かい場所に置きっぱなしですと傷むおそれがあるため、お召し上がりになるまでは、冷蔵庫にて保管していただきますようお願い申し上げます。
※ご不在の場合は保冷剤を入れた発泡にお弁当を入れて対応させていただきます。

☆調理課より☆



じわじわと暑さと湿気が増してきました。冬場はノロウィルスなどの「ウィルス性食中毒」がありました
が、今の時期はO157やサルモネラ菌などの「細菌性食中毒」に気をつけたいところです。配送課からのお知らせにもありますが、細菌を増やさないためにも食材は冷蔵庫や保冷剤などで低温で保存するようにしましょう。また、多くの細菌は熱に弱いので、加熱をしっかりとすることも大事です。もちろん、睡眠や運動で免疫力を高めることも食中毒対策になります！

◆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)



毎日更新中!!