

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9月号
No.209



蒸し暑い日が増えたと思ったらもう秋ですね。

年々北海道の夏も気温が高くなり体調を崩したりはしていないでしょうか。

まだまだ残暑は続くと思いますので、うがい・手洗いと食事をしっかり取り乗り切りましょう！！

◆栄養士のちょっとした雑学◆

9月に入り、徐々に暑さも和らぎ、秋に近づいてきました。

今回は秋の味覚の一つ、さつま芋を紹介したいと思います。

さつま芋はビタミンCが豊富な食材です。芋類に含まれるビタミンはデンプンに守られているため熱にも強く調理過程で損失が少ないという特徴があります。

茹でてそのまま食べるのはもちろん、フレアサービスではきんぴらや胡麻和えなど様々なメニューで提供しています。また、不溶性の食物繊維やヤラピンも含まれていて腸内環境を整えてくれるためオススメです！

◆今月のおすすめ献立◆

●9月の新メニュー●

12日朝食 生揚げの照り焼き

31日夕食 白菜のポン酢炒め

●9月のイベント●

21日昼食 敬老の日 赤飯&さんまの塩焼き



☆配送課からのお知らせ☆

お弁当を温める際に、オーブンや直接容器を火にかけて加熱しますと、容器が変形しますので、必ず電子レンジを使用していただきますようお願い申しあげます。（1分30秒～2分程度の加熱で温まります） 万が一容器が破損してしまった場合については、配送員に声をかけていただくか、お電話にてお伝えくださいますようお願い申し上げます。

☆調理課より☆

9月1日は防災の日です。

防災の日とは1923年9月1日に発生した

関東大震災の惨事を教訓として、防災の意識を高めるために毎年全国で防災訓練が行われています。最近では雨や地震などいろんな災害が多く発生していますのでそれに対応した防災グッズを家に用意しておきましょう！

また、防災グッズでも非常食はとても大切なものです。

乾パンやレトルト食品も今は技術も発達しいろんな非常食が開発され美味しさが増していますので、普段のごはん時にも合うでしょう。

◆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います。

緊急時:080-6095-6947 (9:30～16:00)



毎日更新中!!