フレアだより

令和２年１０月号
Ｎｏ.２１０

からだ想い・かぞく想いの食事で、毎日を健康に。

10月

そろそろ暖房が必要かなと思うくらいになりました。寒くなって来るとお鍋が恋しくなりますね。インフルエンザも流行ってくる時期なので、温かい食事とマスク・手洗いうがいで年越しまで元気に乗り切りましょう！！

◆栄養士のちょっとした雑学◆

夏の暑さもすっかり落ち着き、食欲の秋がやってまいりました！
今回は秋に旬を迎える鯖(さば)についてご紹介したいと思います。
さばはDHA・EPAが豊富に含まれており、血液の流れをスムーズにします。中性脂肪を減らし、高血圧や脳卒中を予防する効果があります。さらにカルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富なので、骨を丈夫にする役割があります。

◆今月のおすすめ献立◆

●10月のおすすめメニュー●
5日朝食　南瓜入り玉子焼き
9日昼食　南瓜の含め煮
29日夕食　南瓜のゴマ和え
10月はハロウィンがあるため、南瓜の提供日をおすすめしております。
ぜひお楽しみに！

☆配送課からのお知らせ☆

暑さも落ち着き、朝晩も肌寒いぐらいの季節になりました。
季節の変わり目は体調を崩しやすいため、利用者の皆様もお体にお気を付け下さい。配送時に不審な点（お弁当が手つかず、郵便物が溜まっている等）が見受けられた場合は、ご本人・もしくはご家族等の連絡先へご連絡の対応させていただく場合がありますので、ご了承ください。

☆調理課より☆

10月といえばハロウィンが有名ですが10月2日は豆腐の日です
豆腐はタンパク質や脂質など体の基礎的な栄養素のみでなく、体を調節して健康を維持増進させる食品「機能性食品」としても注目を集めています。また、豆腐は副菜のイメージがありますがカロリーを抑えることができる上、お料理に使った際のボリューム感もお肉に負けません。
フレアサービスでも栄養士の方がみなさんの健康を考え、豆腐を使った様々なお食事を提供しています。

◆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）

jfsm JFS-B

Facebook もチェック

毎日更新中!!