

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12月号
No.212

北海道の長い冬が始まりを迎えますね。

冬は雪かきで体力をつける季節だと私は勝手に思っています。今年は【3密】を避けるため、家の周りで子供と雪遊び三昧になりそうです…。

皆さんも防寒をしっかりとし適度な運動を心がけましょう。怪我には十分注意してくださいね。

◆栄養士のちょっとした雑学◆

冬になり、受験シーズンが近づいてきました。

今回は頭が良くなる食べ物についてお話ししたいと思います。

大豆は脳の老化防止に効果がある食べ物です。最近では“ブレインフード”というように呼ばれています。大豆は健康にいい食べ物として一般的に知られていますが、脳機能の向上にも効果的です。大豆にはレシチンが含まれており、脳や神経組織に多く存在している成分で記憶力や学習機能の向上に寄与するといわれています。豆腐や納豆、味噌汁などの大豆製品を毎日の食生活に取り入れて頭の働きを良くしましょう。

◆今月のおすすめ献立◆

21日夕食 冬至の為 南瓜のいとこ煮



24日昼食 クリスマスイブの為 タンドリーチキン

31日夕食 大晦日の為 天ぷら盛り合わせ

※健康コントロール食のみの対応となります。



☆配送課からのお知らせ☆

気温もぐっと下がり、本格的な冬の季節になりました。新型コロナも再び流行しております。利用者の皆様も体調管理にお気をつけ下さい。冬季は積雪や天候不良により、夏季に比べ配達時間が遅くなる可能性があります。

ご迷惑をお掛けしないように努力しますが、何卒ご了承下さい様お願い申し上げます。



☆調理課より☆

今年も残すところあと一ヶ月となりました。寒い日が段々増えていきます。冬至のメニューに南瓜のいとこ煮がありますが、南瓜には風邪を予防する栄養がたくさん入っています。また、冬至には柚子風呂に入る風習があります。寿命が長く病氣にも強い柚子の木にならって、無病息災を祈って柚子風呂に入る風習になったと言われていますが、実際柚子風呂は風邪予防に効果が高いようです。南瓜などの栄養価の高い食材を食べて暖かくして風邪に負けないようにしましょう！



◆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います。

緊急時: 080-6095-6947 (9:30~16:00)



jfsm
JFS-B

f Facebook
もチェック



毎日更新中!!