

フレアだより

令和3年1月号
No.213

からだ思い・かぞく思いの食事で、毎日を健康に。



今年も利用者様、並びにご家族の皆様が幸せで、健康な一年となりますようお祈りいたします。コロナが引き続き猛威を振るっていますが、少しでも早く収束し皆様に笑顔が戻ることを祈るばかりです。2021年もどうぞ宜しくお願い致します。

◆栄養士のちょっとした雑学◆

あけましておめでとうございます。寒い日が続いていますね。この季節は空気も乾燥して風邪やインフルエンザのかかりやすくなります。そこで今回は免疫力を高める食事・食材をご紹介します。免疫機能は全身に存在しますが、特に腸内に集中していると言われています。そして、腸内環境を整える主な食品は食物繊維です。主な食品はゴボウ・きのこ類、海草やリンゴなどの果物です。食物繊維を摂ることで腸内の善玉菌が増え、免疫力も上がります。食事から健康管理をして、冬を乗り切りましょう！

◆今月のおすすめ献立◆

1月1日～2日にお正月を感じられる献立を入れています。

また、1月11日は鏡開きの為いもちでお汁粉風を提供させていただきます。お楽しみにしてください！

※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☆

あけましておめでとうございます。本年も配送員一同よろしくお願い致します。現在新型コロナへの対応として、お弁当の置き配や現金集金から口座引落への切り替えなどをお願いしております。また配送員もマスクを着用しておりますが、感染拡大防止のため、ご了承くださいますようお願い申し上げます。



☆調理課より☆

お正月といえばお餅です。お正月のお餅といえば鏡餅ですよね。自宅で餅つきをして鏡餅を作る方や今はお手軽さを重視して鏡餅の形をして中に小パックのお餅が入っているものを買って飾られる人がいると思います。そんな鏡餅を割る日がありますそれが鏡開きです。北海道の松の内は1月7日まで鏡開きは1月11日です。鏡餅には神様が宿っていて特別な力があると言われ松の内が過ぎてから鏡餅をお雑煮やお汁粉などにして、無病息災を願って食べる風習があります。

このご時世なので改めて健康に気を付け一年を過ごしましょう！

◆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おります。

緊急時:080-6095-6947 (9:30~16:00)



毎日更新中!!

