

フレアだより

からだ思い・かぞく思いの食事で、毎日を健康に。

令和3年4月号
No.216



晴れ間がのぞくようになり温かくなってきましたね。
4月は新年度の始まりでお祝い事等多い季節です。
人の出入りも多いので、うがい・手洗い・マスクを
しっかりして元気に新年度を迎えましょう！！

◆栄養士のちょっとした雑学◆

雪が溶け始め、北海道も春の訪れを感じられる
時期になりました。今回は春に旬を迎える
“キャベツ”の栄養についてお話ししたいと思います。

キャベツにはビタミンU(別名:キャベジン)という成分が含まれます。ビタミンUは胃の働きや粘膜を修復し、正常に保つ働きがあります。キャベツの栄養を効率良くとるには、キャベツの煮浸しなど煮汁ごととれるような調理法をオススメします。緊張やストレスによって、胃腸の調子が悪い方にもってこいの食材です。



◆今月のおすすめ献立◆

4月29日昼食が昭和の日の為
【赤飯&たらの芽天ぷら】を提供予定です！
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。

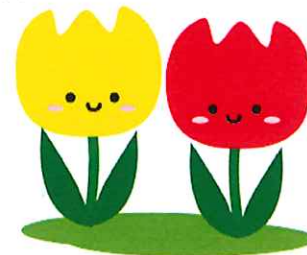


☆配送課からのお知らせ☆

外の気温も上がり始め、ようやく春が近付いて
きましたが、季節の変わり目、特に暖かくなったり、氷点下ま
で冷え込んだりと、気温変化の激しいこの時期は体調を崩しや
すいため、利用者の皆様も体調管理にお気をつけください。

☆調理課より☆

4月といえば、自分はエイプリルフールが真っ先に思い浮か
ぶのですが、調べてみると毎日様々な記念日が制定されてい
るようです。面白いなと思ったのが、4月25日の「しあわ
せニッコリ食で健康長寿の日」です。健康長寿には「運動・
食事・交流」が重要ということで、
福岡の企業がいくつか制定した記念日の
1つだそうで。おいしいものを楽しく
食べて、適度な運動をして、健康な体で
長生きしたいですね。



◆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!!