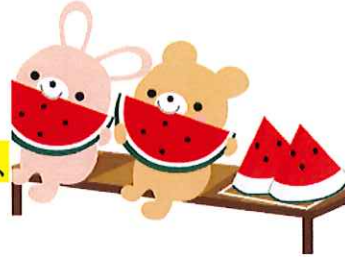


フレアだより

令和3年8月号
No.220

からだ想い・かぞく想いの食事で、毎日を健康に。

8月



梅雨が明けたと思ったら気温がぐんと上がりましたね。暑いですが……。ただ、暑いからといってクーラーにばかりあたっていると冷えすぎて体調を崩してしまうので気を付けて下さいね。

【8月13・14・15は誠に勝手ながらお盆休みの為、電話業務は休業となります】

◆栄養士のちょっとした雑学◆

8月になり、北海道も夏本番を迎えました。この時期は夏バテや夏風邪など体調不良を起こしやすい時期でもあります。また夏は食欲がわかないという方が多いと思います。そんな酷暑の時期にぜひ食べていただきたいのが【カレー】です。カレーには香辛料（スパイス）がたくさん使われており、辛い食材には食欲増進、整腸作用、発汗作用により体を冷やす良い効果が期待されます。カレーを日々の食生活にうまく取り入れて、暑い夏を乗り切りましょう！



◆今月のおすすめ献立◆

8/8 昼 大豆ミートしゅうまい
8/31 夕 カレーハンバーグ



☆配送課からのお知らせ☆



7月に引き続き、気温の高い日が続いております。お届けしたお弁当につきましては、お召し上がりになるまでは冷蔵庫で保管をお願い致します。（常温での保管は避けて下さい）また配達時にご不在の方については、発泡や保冷バッグに保冷剤と一緒に弁当を置かせていただいておりますが、お戻りになられましたら、冷蔵庫にて保管していただきますようお願い致します。

☆調理課より☆



7月も終わりいよいよ夏本番の8月ですね。年々暑さがまして今年の夏も猛暑日が多いでしょう。暑い日には熱中症、夏バテには気をつけてください！外ではもちろん熱い空気がこもってしまうお家のなかでもこまめな水分補給を欠かさずに！栄養があるトマト・きゅうり・ナス・とうきびなど夏野菜をふんだんに使った料理なども食べて今年の夏も乗り越えていきましょう！！

◆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!!