

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3年10月号
No.222



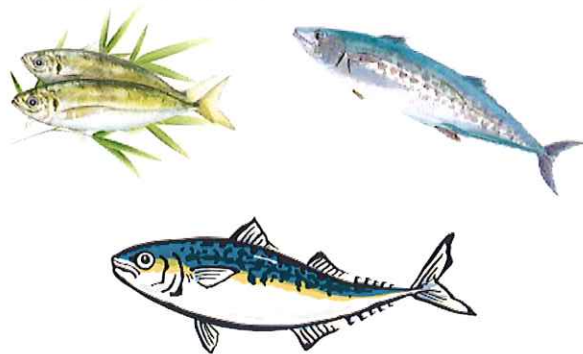
少しずつ肌寒くなり、空も高くなってきましたね。山もちらほら葉が色付き始め、景色を眺める事が増えました♪コロナウィルスがなかなか落ち着かない日々ですが、窓から眺める景色に癒されます。朝晩は冷え込みますので、温かい服装でお過ごしくださいね。

◆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食材についてご紹介したいと思います。秋と言えば、さつまいもやきのこ類、果物などが収穫を迎えます。また、野菜以外にも青魚（さんま・いわし・さば）が美味しい季節となります。健康食材としても知られている青魚はDHA・EPAが豊富です。血液のコレステロールを減らし、血液をサラサラにする効果があるので旬で美味しい時期にたくさん食べて頂きたいです！

◆今月のおすすめ献立◆

10/13（夕食） あじの竜田焼き
10/14（昼食） さわらの照り焼き
10/23（朝食） さばの胡麻みそ煮



☆配送課からのお知らせ☆

お弁当容器を返却していただいた際に、お弁当容器や保冷バッグの中に利用者様が服用されていると思われるお薬がそのまま入っていることが度々ございます。食後に服用される場合は、飲み忘れにご注意くださいますようお願い申し上げます。また、お弁当容器と一緒に家庭ゴミが入っていることもございましたので、家庭ゴミについては利用者様の方で処理をお願い致します。



☆調理課より☆

10月が旬な食材は様々ありますが、今回はフレアでも使用頻度の高い人参をピックアップしたいと思います！人参の旬は10月～12月です。産地が幅広く、全国から一年中出荷されていますが旬のものは甘みが増し、栄養価も高いです！さらに免疫力を高め、がんや心臓病の予防によいとされる成分「カロテン」を豊富に含んでいます。先端が丸みを帯びているものを選ぶと良いそうです！

◆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)



毎日更新中!!

