

フレアだより

令和4年2月号
No.226

からだ思いかぞく思いの食事で、毎日を健康に。



コロナウィルスの変異株が少しずつ拡大してきていますね。早い収束を願うばかりです。2月は北海道では一番寒い時期になりますが、体調を崩さぬよう温かくしてお過ごし下さい。まだまだ冬は終わりませんが、元気に過ごせるよう体調にはお気を付け下さいね。



◆栄養士のちょっとした雑学◆

寒い日が続きますが、体調管理は万全でしょうか？
今年の節分は2月3日（木）です。

「節分」とは立春の前日のことを言います。最近では豆まきと恵方巻きが恒例行事ですね。今回は節分にちなんで、「大豆」の効果についてお話します。大豆の効果として骨粗しょう症を予防してくれます。大豆はカルシウムが豊富な上、大豆に含まれるエストロゲンには骨にカルシウムを蓄えておく働きがあり、骨を強くしてくれます。



◆今月のおすすめ献立◆

2/3 昼 チラシ寿司、甘納豆
2/14 昼 チョコのロールケーキ



☆配送課からのお知らせ☆

天候や道路状況の悪化により、配送時間が普段より遅延する可能性がございます。遅延がないよう努めさせていただきますが、万一配送時間が大幅に遅延する場合には、こちらからご連絡致しますのでご了承ください。

また、足元が大変悪くなっておりますのでお出掛けの際はお気を付け下さい。

☆調理課より☆

最近雪もかなり降ってきて寒いですね。気温が下がると体調も崩しやすいので、沢山ご飯を食べて体力を付けましょう。



◆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!!