

フレアだより

令和4年3月号
No.227

からだ想い・かぞく想いの食事で、毎日を健康に。



日に日に温かい日が増えてきましたが、朝晩はまだまだ冷え込みますね。

なかなか外に出ずらいですが、太陽光を浴びる事で免疫力が上がりますので天気の良い日は少しでも散歩などして、免疫力・体力を付けたいところですね。



◆栄養士のちょっとした雑学◆

今年は例年に比べると雪が多い気がします。北海道の雪解けの季節はもう少し先ですが、旬の食材は一足先に春の訪れを感じさせてくれます。これからの季節に旬を迎える食材にはキャベツやかぶ、ブロッコリー・カリフラワーなどがあります。

これらの野菜は「アブラナ科野菜」とも言われ抗酸化作用のある物質を多く含んでいます。ガン予防や肥満、糖尿病などの予防効果も期待されるのでぜひ旬のこれからの時期にたくさん味わってほしい野菜です。



◆今月のおすすめ献立◆

- 3/3 昼食 ひなまつり ホタテの炊き込みご飯
- 3/7 朝食 かぶの煮物
- 3/18 夕食 菜の花塩タレ和え



☆配送課からのお知らせ☆

日中の気温が高くなる日も増え始め、日も長くなり少しずつ春に近付いてきましたが、毎年除雪中等の事故がニュースで報道されております。除雪などで軒先を通る際には十分にご注意ください。また路面も滑りやすくなっておりますので、転倒にもご注意下さい。



☆調理課より☆

少しずつ暖くなる3月にはいろいろなイベントがありその中でも始めに来る行事が「ひなまつり」です！ひなまつりが近くなると女の子がいるご家庭ではひな人形が飾られ美味しいごはんやお菓子が食べられますね！！散らし寿司・桜餅など食べれば、まだ雪は溶けてはいませんが少しだけ先に春を感じられ暖かい気持ちになれると思います！

◆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!!