

フレアだより

令和4年4月号
No.228

からだ思い・かぞく思いの食事で、毎日を健康に。

4月

4月は新年度の始まりでお祝い事等が多い季節です。去年に引き続きコロナウィルスも落ち着かない中で年度替わりになりますね。人の出入りも多いので、うがい・手洗い・マスクをしっかりとっ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◆

北海道の桜はまだまだ先ですが、日中は春を感じさせるポカポカ陽気が気持ち良い季節がやってきましたね。そして雪解けが始まり、山菜採りに出掛けようと楽しみにしている方もいらっしゃるかと思います。今回は春に顔を出し始める、“山菜”の栄養についてお話したいと思います。山菜の栄養成分は野菜類と同じで食物繊維が多く、ビタミンやミネラルが豊富なのが特徴です。たらの芽も山菜のひとつで、“タラノキの若芽”のことです。苦味成分のエラノサイドは糖の吸収とインスリンの上昇を抑える効果があるので、ダイエットにも効果的です。

◆今月のおすすめ献立◆

4/29 (金) 昼食 赤飯、たらの芽天ぷら



☆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、朝晩と日中で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☆

ますます春本番の季節になってきましたね。春キャベツ、新玉葱といった旬の食材も登場してきますね。

他にもふきが旬となる為フレアのメニューにもあるふきの煮物などを食べる際は少し注目していただけたいと思います。フレアの食事を食べて心も春のように暖かくなっていただけたら幸いです。

◆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!!