

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4年7月号

No.231



コロナも落ち着いてきてお祭りなど再開し始めていますね。これからイベントが多くなる時期ですので、コロナだけでなく怪我や体調にも気を付けて楽しい夏を迎えましょう！



◆栄養士のちょっとした雑学◆

北海道も7月になり、一段と暑くなってきましたね！やはり、この時期気を付けたいのは熱中症です。人は呼吸をするたびに水分を体外に出しています。呼吸で1日に約400mlの水分が失われていると言われています。水分補給をする際に、カフェインが含まれる飲み物、コーヒー、緑茶、紅茶などは、利尿作用がある為、余計に水分を体の外にだしてしまいます。なので、夏は、ノンカフェインの麦茶がおすすめです！

また、室内にいるから大丈夫と侮っていませんか？室内でも熱中症になってしまいます。温度や湿度を気にして頂き、室内の風通しを良くし、適度な水分を取り、暑い夏を元気に乗り切りましょう！

◆今月のおすすめ献立◆

新メニューです！

7月31日 夕食 鶏肉のレモン塩麴焼き



☆新入社員ご挨拶☆

4月から新たに4名がフレアグループの仲間に入りました！！

2名ずつご挨拶させていただきます。

皆さま宜しくお願い致します！！



今年の4月から山鼻工場に配属になりました、栄養士の齊藤七海と申します。分からないことばかりで、ご迷惑をお掛けすることもあるかもしれませんが、一日も早く仕事を覚え、会社の一員として貢献できるよう頑張ります。よろしくお願い致します。

同じく山鼻工場に配属で工場勤務となりました、荒川歌音と申します。多くの事を学び、たくさん仕事をこなして、皆さんの力になれるよう頑張っていきたいと思っています。宜しくお願ひいたします。

◆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!!