

# フレアだより

令和4年9月号

No.233

からだ想い・かぞく想いの食事で、毎日を健康に。

北海道の短い秋がやってきますね。

紅葉狩りの季節です！！

食欲の秋でもありますので、旬の美味しい食材を食べ程よく運動もし、冬に向けて寒さに負けない体づくりをしていきましょうね！

## ◆栄養士のちょっとした雑学◆

9月に入り、少しずつ涼しくなって来ましたね。

秋が旬と言えばキノコやさつま芋！

旬というのは他の時期よりも栄養や甘みが増してより一層おいしく頂ける時期です。きのこにはビタミンDが多く含まれています。

ビタミンDは脂溶性で油で炒めたり、マリネなどオリーブオイルなどで和えたり、油を使うことで体への吸収がアップします。

ちなみに、ビタミンDは歯や骨の形成や神経伝達や筋肉の収縮にも関わっています。



## ◆今月のおすすめ献立◆

9/19 敬老の日 (昼食) 赤飯

9/23 (昼食) きのごはん



## ☆配送課からのお知らせ☆

7月8月と、30℃を超える非常に暑い日が続きましたが、9月中旬ごろから最高気温が20℃を下回るような日が増え、急激な気温変化により体調を崩される方がいらっしゃいます。ご利用者の皆様も体調管理の方、お気を付け下さい。



## ☆調理課より☆

夏に多いイメージのある食中毒ですが、基本的には年間を通して発生しています。これから涼しくなる季節となりますが、気温の変化で体調を崩しやすく、また、夏バテなどで体力も落ちているので、日ごろから食中毒予防を心がけてください。

秋は山菜やきのこなど、自然毒が原因の食中毒が多くなるようです。



◆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!!