

フレアだより

令和4年11月号

No.235

からだ想い・かぞく想いの食事で、毎日を健康に。



あっという間に雪の季節になりますね。

山菜が美味しい季節ですが足元も悪くなりますので、山菜採りや紅葉狩りには十分気を付けて下さいね。

また、季節の変わり目は体調を崩しやすいので、温かい服装と適度な運動を心掛けましょう。

◆栄養士のちょっとした雑学◆

秋の寒さも段々と冬に近づくにつれて厳しくなってきましたね。寒いからといって、こたつでじっと座りっぱなしでは体に良くないですよ。体を動かした方が健康にいいので、ラジオ体操をしたりお家の中でも体を動かしてはいかかでしょうか。体もポカポカして温まり、灯油代なども高くなってきている世の中なので少しでも節約になるかと思えます。また、食べ物だと生姜や玉葱、香辛料も代謝や血行を良くしてくれます。また、食後は代謝量が増えているので体温も上がります！なので、しっかり3食食べて北海道の寒い冬を乗り越える準備をしましょうね。

◆今月のおすすめ献立◆

11月3日 夕食 鮭のちゃんちゃん焼き

11月23日 夕食 栗ごはん



☆配送課からのお知らせ☆

フレアだよりは毎月利用者の皆様に配布させていただいておりますが、紛失された場合については配送員にお声掛けいただければ再度配布させていただきますので、配達の際にお声掛けください。また、ご家族・ご友人の方等で、当社の配食について興味のある方がいらっしゃいましたら、お電話でのお問い合わせ、もしくは配送員へお気軽にお声掛けください。

☆調理課より☆

先月からグッと冷え込み、一気に冬到来！といった感じですね。11月11日は鮭という漢字のつくりの部分【圭】を分解すると、【十・一・十・一】となる事から「鮭の日」に制定されているそうです。これから寒い日が続きますし、鮭がたくさん入った石狩鍋なんて丁度いいのではないのでしょうか？ちなみに鮭は皮にもコラーゲンやビタミン類、DHAなどたくさんの栄養があるので、皮も食べるとういかもしれませんね。

◆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!!