



# フレアだより

からだ思い・かぞく思いの食事で、毎日を健康に。

令和6年2月号  
NO.250



2月は北海道では一番寒い時期になります。

皆さん、お元気にお過ごしでしょうか。

まだまだ、インフルエンザも流行っています。

手洗い、うがいを欠かさない！しっかり、食事をして、たっぷり睡眠を取っ

て体調を崩さぬよう気をつけましょう。

## ☆栄養士のちょっとした雑学☆



2月3日は節分ですね。節分は悪いものを追い出し、「1年間健康に過ごせるように」という願いを込められた行事になります。今回は節分にちなみ、大豆についてお話します。大豆は「畑の肉」といわれるほどタンパク質が多く含まれる食品です。大豆に含まれる大豆イソフラボンは、骨からカルシウムが溶け出さないように調節する働きをもち骨粗しょう症を予防する効果があります。もやし・豆腐は大豆からできています。フレアサービスでは、もやしや豆腐を使用した料理がたくさん出てきますので、ぜひ食べてみてくださいね。

## ◆おすすめメニュー◆

2月6日 夕食 ささみチーズフライ

2月10日 夕食 チーズ入りハンバーグ

2月13日 朝食 ベイクドエッグ

2月14日 バレンタインデー 昼食 チョコロールケーキ



## ☆営業からのお知らせ☆

こんにちは！いつもお世話になっております！前澤です！

今年のお正月は楽しく元気に健康的に過ごせましたでしょうか？

私はいつもお正月は、おばあちゃんの家で過ごすのですが、おばあちゃんが作るうま煮が大好きでして食べすぎて正月太りならぬうま煮太りしました。絶賛体重を戻すためにお家で出来る簡単トレーニングや夜散歩を頑張ってます。(笑)

皆様には、健康的に過ごしていただきたく、適度に運動や食べ過ぎに気を付けるなどして2月も元気に過ごしてください！

## ☆配達課からのお知らせ☆

いつもお世話になっております！配達課の横井です！令和6年目が始まりましたね。新年早々、北陸地方で大きな地震があったり羽田空港で飛行機同士の衝突があったりと嫌なニュースばかりありましたね、世の中、なにが起こるか分からないのでお互い嫌なことが起こらないように気を付けて行きましょう！さて、お正月がすぎました。皆様はどのようなお正月をすごしました？僕は、皆様がどんなお正月を過ごしていたか気になります。今度、お会い出来た際にでも教えてくださいね！ちなみに、僕はお正月期間は、毎日仕事でした(笑)さて、まだまだ風邪がはやってます。予防をしっかりし、元気に過ごして行きましょう！



## ◆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

お正月は12月29日~1月3日まで事務所はお休みです。  
お休みのご連絡等は下記の携帯へお願いします。  
【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)



Facebook  
もチェック

