



フレアだより

令和6年11月号
NO.259

からだ想い・かぞく想いの食事で、毎日を健康に。

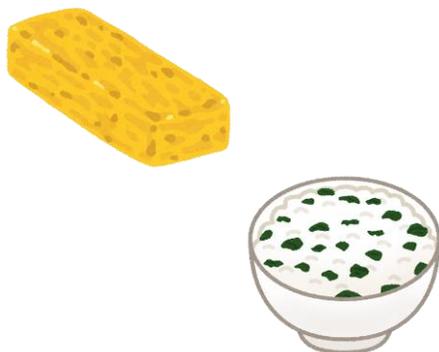


☆栄養士のちょっとした雑学☆

冬に近づくにつれ、秋の寒さもだんだん厳しくなってきましたね。体を温めてくれる効果のある食材のひとつに生姜があります。生姜にはジンゲロールという辛み成分が含まれています。血行促進作用や体を温める働きがあり、冷え性改善にもつながります。ただし、胃への刺激が強いため食べ過ぎには注意が必要です。

◆おすすめメニュー◆

- 11月1日 朝食 厚焼き玉子
- 11月3日 昼食 わかめご飯
- 11月8日 昼食 ちゃんちゃん焼き
- 11月11日 夕食 手作りハンバーグ
- 11月20日 夕食 さばの味噌煮



☆配達課からのお知らせ☆

お世話になっております、配達課の横井です。とうとう10月に入りましたね。僕の住んでいる鷹栖町では、稲刈りを終え田んぼや畑のお片付けをしている農家さんをよく見かけます。又、配達先でお客様の畑で採れたお野菜を頂く事がありました。大変美味しくいただきました。その際はどうもありがとうございました！また来年も楽しみにしています。話は変わり、最近外では雪虫が飛び始めてきました。雪虫が飛び始めて2週間経過したら雪が降ると小さい時間いたことがあります。この噂誰が言い始めたのでしょうか？（笑）でも本当にこの噂が当たる事が多らしく、旭川や旭川近郊では雪が降り始めてきます、、、でも2週間後ってなったら11月なので初雪が降っても不思議じゃないですよ！北海道の冬は夏よりも長いのでお互い頑張って乗り越えていきましょう！！

☆営業からのお知らせ☆

皆さん、段々冷え込んできてますが、風邪などで体調を崩していませんか？風邪をひいてから、中々本調子に戻れない秋山です！とうとう、葉っぱも色付き秋ですねえ～私事ですが、最近、焼き芋にハマってまして、スーパーにも色々な種類の焼き芋がありますよね？鳴門金時、紅はるか、安納芋と色々ありますよね。薩摩芋には食物繊維が豊富です！お通じも良くなるので、薩摩芋を食べましょう！通じが良くなると、お肌もよくなりますよ(o^-^o)でも、慌てて食べて喉つまりしないように、お気を付けください！また、フレアサービスのおせちもそろそろチラシを配りたいと思うので、良かったらご購入お願いします！！

☆8月にいただいたお客様からのご意見☆



お客様

揚げ物が多い。



お客様

さば以外の魚を食べたい。



お客様

色々な種類のお魚を提供できるよう商品開発いたします。



栄養士



栄養士

◆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 0166-62-258。

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)



