



# 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7年8月号  
NO.269



【8月14日・15日・16日・17日】は電話受付業務がお休みになりますので、変更連絡等はお早めをお願いいたします。この期間は緊急時の携帯番号へご連絡をお願いいたします。

携帯番号【080-6095-6947】※9:30~16:00

☆栄養士のちょっとした雑学☆

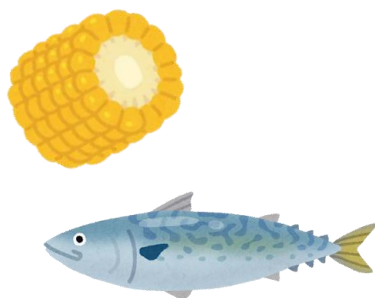


8月になり、本格的に暑くなってきましたね。この時期は暑さで食欲が落ちたり、体のだるさを感じる方も多いと思います。夏バテ予防には、たんぱく質やビタミンを摂る必要があります。おすすめの食材としては、「豚肉」があげられます。十分な睡眠と栄養をとり、暑い夏を乗り越えましょう。

## ◆おすすめメニュー◆



8月11日 昼食 茹でとうもろこし・たこ焼き  
8月12日 朝食 ベイクドエッグ  
8月22日 夕食 さばのみそ煮



## ☆配送課からのお知らせ☆



お世話になっております。配送課の横井です。

8月になりました、最近猛暑日が続いてますね・・・僕のお家の向かえにきゅうり用のハウスをたてたご家庭がいます。早朝から夕方までハウスに入りきゅうりの収穫や余分の葉っぱ採りを行っているのを見ることがあります。ハウスの中って凄く暑く1分もたたないうちに汗が湧き出してしまうほどの暑さなんです。配達まわっている時でもハウスの中で作業している方を見かけますが水分摂取等、熱中症対策忘れずに作業行って欲しいです！（過去に僕はハウスの中できゅうり採りのお手伝いしてました。）

※お弁当の取り扱いにも注意してください！早めに冷蔵庫へ入れて置くように宜しくお願い致します。

## ☆営業からのお知らせ☆



お世話になっております。秋山です。8月は北海道は七夕ですね☆皆さんはどんな願い事しますか？私は『お腹一杯おいしいものを食べたい！』とか書こうかと思ったのですが、もう、いい大人なので『家族みんなが健康で楽しく過ごせますようにお願いします(o\*。\_)oぺコッ。』っと書こうと思っています。さて、8月になり暑さも厳しくなってきましたね。旭川は最近、熊が出没しています。農作業や山に行く場合皆さん熊除けや鈴等で対策してから行ってくださいね。宜しくお願いします。

## ☆7月にいただいたお客様からのご意見☆



お客様

カレーライス・八宝菜が食べたい。

カレーライスは特別メニューでご提供させていただくこともありますが、八宝菜はまだ提供できていませんので、提供できるよう検討いたします。



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 0166-62-2585  
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

