

9月29日（月）

きょうは“けんちん汁”^{じる}についてのお話をします。

“けんちん汁”^{じる}の「けんちん」という名前は、中国から伝えられた料理の一つである、細切りにした食材を、崩した豆腐^{くず とうふ}と一緒に炒めたものを、湯葉^{ゆ ば}や油揚げ^{あぶら あ}で巻いた「巻繊（けんちん）」^まという料理が元^{もと}であると言われています。しかし日本では、細く切らず、さらに巻^まかなくても、その具材が使われていれば「けんちん」という名前になっています。

栄養^{えいよう}たっぷりですので、しっかり残さずに食べて、カゼなどの病気に負けない身体^{からだ}をつくりましょう。