

11月25日（金）

きょうは、「ペーザンヌスープ」についてのお話をします。

“ペーザンヌ”という言葉は、みなさん聞き慣れない言葉だと思
います。この“ペーザンヌ”とは、フランスの言葉で「農民の」とか
「田舎風の」という意味があります。つまり、「ペーザンヌスープ」
とは、「田舎風スープ」という意味になります。そして、スープの具
に入っている“かぶ”は、白い根の部分がビタミンCなどを多く含む
淡色野菜に分類され、緑の葉っぱの部分は、カロテンなどの栄養を
多く含む緑黄色野菜に分類されます。両方食べることで、それぞ
れの効果を期待できる、とってもお得な野菜です。最近、朝晩は寒
く、昼間は暖かく1日の中でも温度差があって体調を崩しやすい
ので、しっかり栄養を摂って、丈夫な体をつくりましょう。