

5月8日（月）

きょうは、“ジュリエーヌスープ”についてのお話です。

まず“ジュリエーヌスープ”の「ジュリエーヌ」とは、フランス語で千切り^{せんぎ}という意味があります。18世紀^{めい}のフランスの名コック、「ジーン・ジュリエン」が1785年に、千切り^{せんぎ}にした野菜を入れたコンソメスープを作ったのが、名前の由来^{ゆらい}と言われています。さて、きょうの“ジュリエーヌスープ”には、レタスが使われています。レタスには、ビタミンA、B₁、B₂、C、E、カルシウム、鉄分^{てつぶん}などの栄養^{ふく}が含まれています。

レタスのほかにも、たまねぎやにんじん、セロリなどの野菜がたっぷり使われていて栄養たっぷりですので、残さずにしっかり食べましょう。