

7月12日（金）

きょうは、“ジュリエヌスープ”についてのお話です。

まず“ジュリエヌスープ”の「ジュリエヌ」とは、フランス語で千切りという意味があります。18世紀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、名前の由来とされています。さて、
きょうの“ジュリエヌスープ”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、鉄分などの
栄養が含まれています。

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。