

## 1月10日（金）

きょうは、「ペイザンヌスープ」についてのお話をします。

“ペイザンヌ”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“ペイザンヌ”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、「ペイザンヌスープ」  
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素  
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。最近では、寒さが  
特に厳しく、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。