

2月13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。