

## 3月16日（月）

きょうは“けんちん汁”<sup>じる</sup>についてのお話をします。

“けんちん汁”<sup>じる</sup>の「けんちん」という名前は、中国から伝えられた料理の一つである、細切りにした食材を、崩した豆腐<sup>くず とうふ</sup>と一緒に炒めたものを、湯葉<sup>ゆば</sup>や油揚げ<sup>あぶらあ</sup>で巻いた「巻織（けんちん）」<sup>ま</sup>という料理が元<sup>もと</sup>であると言われています。しかし日本では、細く切らず、さらに巻かなくても、その具材が使われていれば「けんちん」という名前になっています。

栄養<sup>えいよう</sup>たっぷりですので、しっかり残さずに食べて、カゼなどの病気に負けない身体<sup>からだ</sup>をつくりましょう。