

7月6日（月）

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」という人が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素えいようそがたくさん含まれています。

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えいようたっぷりですので、残さずにしっかり食べましょう。