１１月２０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。最近は、朝晩を中心に寒さが厳しくなってきていて、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。