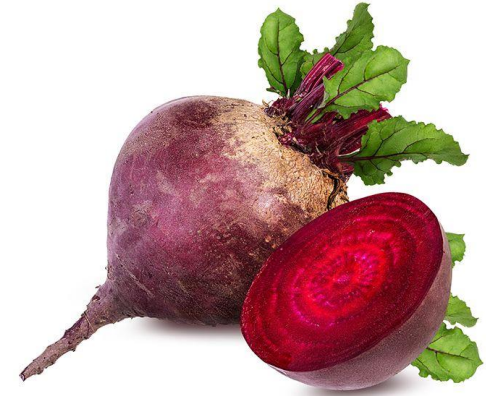


# ボルシチ

ボルシチはウクライナやロシアなど、

<sup>とうおう</sup> <sup>くに</sup> <sup>でんとうてき</sup> <sup>りょうり</sup>  
東欧の国の伝統的な料理です。



<sup>せかいさんだい</sup> <sup>み</sup> <sup>め</sup> <sup>あざ</sup> <sup>あかいろ</sup>  
世界三大スープともいわれ、見た目が鮮やかな赤色をしてい

ます。この色は、<sup>いろ</sup> **ビーツ** <sup>こんさい</sup> <sup>つち</sup> <sup>なか</sup> <sup>そだ</sup> <sup>やさい</sup> <sup>いろ</sup>  
という根菜（土の中で育つ野菜）の色で

す。1年生は、<sup>ねんせい</sup> <sup>あいだ</sup> <sup>しょくいくこうざ</sup> <sup>で</sup>  
この間の食育講座で出てきましたね。

<sup>とく</sup> <sup>おお</sup> <sup>ふく</sup> <sup>めんえきりよく</sup>  
特に、**ポリフェノール**が多く含まれているので、免疫力を

<sup>たか</sup> <sup>ろうか</sup> <sup>ふせ</sup>  
高めたり、老化を防いだりしてくれます。