



3月3日

ひな祭り



「ひな祭り」は3月3日の桃の節句に、女の子の誕生を祝い、健やかな成長を祈る行事です。その起源は1200年以上も昔、平安時代まで遡ります。

ひな祭りの食べ物

はまぐり



対になっている貝殻以外、絶対に合わないため、**良縁**を意味します。

ちらし寿司



縁起の良い具材が入っています。**将来の見通しがよい**「蓮根」、**魔除け**や**長寿**の「海老」、黄身と白身で金銀の**財宝**を表す「錦糸卵」、**まめで健康に**「豆」。そして、「でんぶ」は桃の花。

ひし餅



“菱”は繁殖力が高い植物であることから**子孫繁栄**の意味を持ちます。三色はそれぞれ、桃色 = **魔よけ**、白色 = **清浄・純潔**、緑色 = **健やかな成長**を表します。

雛あられ



ひし餅を外に持っていけるかたちにしたのが由来といわれており、三色の意味はひし餅と同じです。

ひな祭りの パンナコッタ



材料 (3個分) 牛乳 200cc、生クリーム 150cc、粉ゼラチン (ふやかす必要の無いもの) 小さじ1、抹茶 小さじ1、いちごジャム 大さじ3、上白糖 大さじ4、お好みのトッピング (いちご、ホイップ、雛あられ等)

作り方 ①ボウルに抹茶を入れ少量の水で溶く。②鍋に牛乳、生クリーム、上白糖を入れ火にかける。沸騰直前で火を止め、粉ゼラチンを入れよく混ぜる。③②を3等分に分ける。一つは①に入れ、一つはいちごジャムを加えて混ぜる。④抹茶液を氷水にあて、混ぜながら冷やす。⑤④にとろみがついてきたらカップに入れ、冷蔵庫である程度冷やす。⑥プレーン液、いちご液も同様に④、⑤を繰り返す。⑦しっかり中まで固まったら冷蔵庫から出し、上にトッピングをのせて完成♪



歯間のお掃除していますか？

歯ブラシだけでは歯と歯の奥まで毛先が届かず、**60%程度**の汚れしか落ちないといわれています。歯間ブラシやデンタルフロスを併用することで、**90%以上**のプラーク(歯垢)を除去することが可能です。そして、口臭予防や虫歯・歯周病のリスクを減らすことにつながります。1日1回程度、歯間ブラシやデンタルフロスも使って歯のお掃除をしましょう。

医療法人社団健昌会
在宅療養支援歯科診療所
なかに歯科クリニック訪問部
Tel : 078-599-6440
Fax : 078-599-6443
(9時～18時)

