

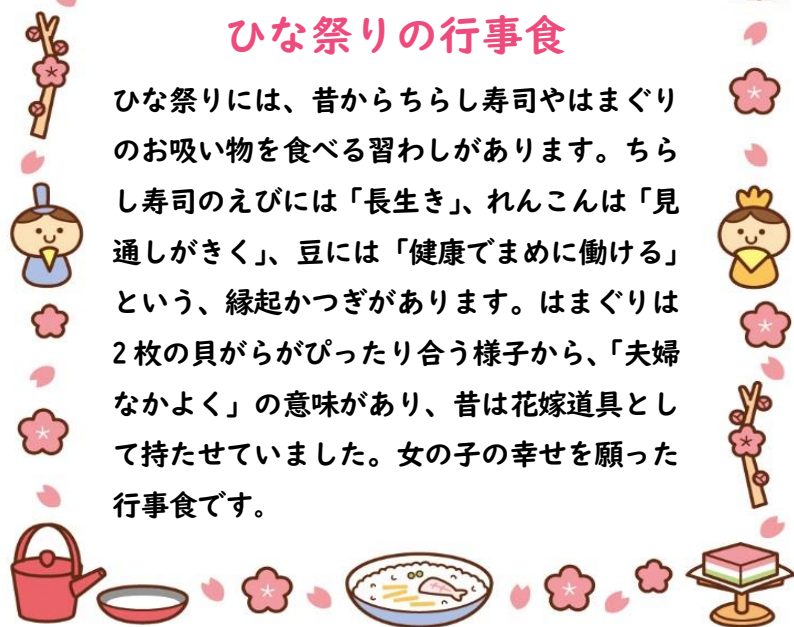


## 給食だより 3月



### ひな祭りの行事食

ひな祭りには、昔からちらし寿司やはまぐりのお吸い物を食べる習わしがあります。ちらし寿司のえびには「長生き」、れんこんは「見通しがきく」、豆には「健康でまめに働ける」という、縁起かつぎがあります。はまぐりは2枚の貝がらがぴったり合う様子から、「夫婦なかよく」の意味があり、昔は花嫁道具として持たせていました。女の子の幸せを願った行事食です。



ひな祭りのお供え物にある雛あられやひし餅に使われている3色は、ピンク⇒桃、白⇒雪、緑⇒草を意味しています。



### 春の果物『いちご』でいちごのムース



#### (材料 4 個分)

- ・粉ゼラチン: 5g
- ・牛乳: 50cc
- ・いちご: 150g
- ・砂糖: 65g
- ・プレーンヨーグルト: 200g
- ・レモン汁: 大さじ 1
- ・バニラエッセンス: 少々
- ・飾りいちご: 適宜

#### (作り方)

- ①粉ゼラチンを分量の牛乳に振り入れて、湯煎にかけて溶かす。
- ② いちごはヘタを取り、ポリ袋に入れて手で潰す。  
(飾り用はよけておく)
- ③ボールに②と残りの材料を混ぜ、①のゼラチンを加えて混ぜ合わせ、型に流し入れ冷蔵庫で冷やし固める。

