



2月



# しょくいく 食育だより

れいわ ねんど がつごう  
令和6年度 2月号

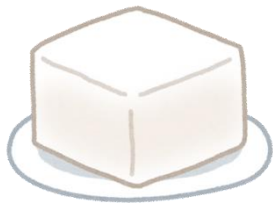
おおさかふきょういくちよう  
大阪府教育庁

2月に入り、まだまだ寒い日が続いていますが、2月3日は「立春」になります。

立春は、春の始まりを表す言葉です。春といえばポカポカと暖かい季節のイメージですがこの日を迎えることで暦上では春になり、「寒さも過ぎ、春が感じられてくる」とされています。どれも昔の暦によって定められたものになるので、1年を通じた気温の変化は場所や時代によって異なるため、現在の日本の気候に合ったものとは限らないのです。

そして立春にも食べるとよい行事食が存在します。豆が邪気を払うことから、大豆や小豆を使用した食べ物は縁起がよいとされます。

## りっしゅんだいきちどうふ 立春大吉豆腐



白い豆腐には邪気を払う力が宿ると考えられ、大豆で作られている豆腐を立春に食べることで、幸福を呼び込み、立春前日に食べることで、罪や穢れを払ってくれるといわれています。

## りっしゅんだいふく 立春大福

近年では、様々な果物を包んだフルーツ大福がありますが、「豆大福」には、豆に加え、あんこの材料である小豆も入っているので2倍の効果がありそうですね



## しょくじちゆう はし いはん 食事の箸のマナー違反 ~気づかぬうちにやっているかもしれない「嫌い箸」(ダメな例)~

誰かと食事することはとてもいいことですが、一緒に食事している人がいやな気持ちになっていないかみなが気持ちよく食事できるように食事のマナーについて見直しましょう!



**さし箸**  
料理に箸を突き刺す



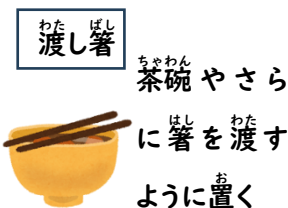
**指し箸**  
料理中に箸で人を指す



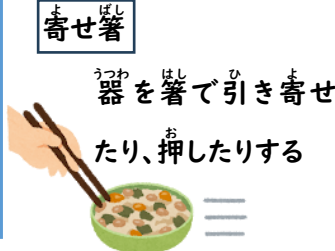
**探り箸**  
器の中を箸でかき混ぜて探す



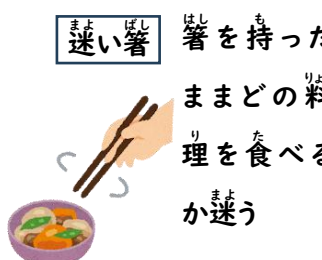
**立て箸**  
ごはんの上に箸を突き立てる



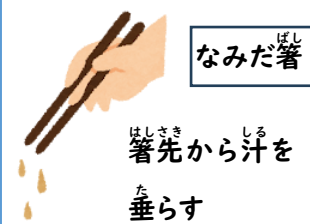
**渡し箸**  
茶碗やさらに箸を渡すように置く



**寄せ箸**  
器を箸で引き寄せたり、押したりする



**迷い箸**  
箸を持ったままどの料理を食べるか迷う



**なみだ箸**  
箸先から汁を垂らす