



夏越の祓 / 2024.6.30



- ◆ 夏越ごはん
- ◆ 沢煮碗
- ◆ わかめ卵豆腐
- ◆ 茄子と胡瓜の梅肉和え

無病息災

1年の終わりの大晦日には、その年の厄災を払い清める「年越しの祓」がありますが、1年の半分が終わる6/30にも「夏越の祓」があります。夏越の祓で厄災を払い、新たな気持ちで残りの半年を迎えてみませんか？



無病
息災

夏越の祓に「夏越ごはん」



夏野菜を使った、
茅の輪をイメージした
丸い食材



粟や豆などが入った
雑穀ごはん



6月30日は「夏越ごはんの日」。古来より全国の神社で行われている「夏越の祓(なごしのはらえ)」の神事に合わせ制定されました。神社では、鳥居の下や拝殿の前などに茅や藁で作った大きな輪を掛け、8の字を描くように3回くぐり抜ける「茅の輪(ちのわ)くぐり」を行います。粟や豆などの雑穀が入ったごはんに向の夏野菜を丸いかき揚げにしてのせた「夏越ごはん」を食べて、一年の後半も元気に過ごしましょう！