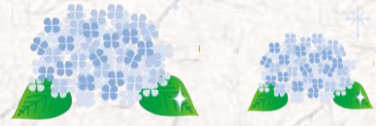




## 夏越の祓 / 2025.6.30



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

### 夏を乗り切るために

一年の前半の最終日にあたる六月の晦日に行われる大祓の神事が「夏越の祓」です。日々の暮らしの中で知らず知らずのうちに犯したであろう罪や過ち、心身の穢れを祓い清め、無病息災を祈ります。



雑穀ごはんの上に夏野菜を使った、「茅の輪」をイメージした丸い食材をのせたものを夏越ごはんと呼びます。



**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

栗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回くり抜ける「茅の輪(ちのわくくり)」を行います。栗や豆などの雑穀が入ったごはんに旬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、一年の前半も元気に過ごしましょう!

耳垂咽科麻生病院 栄養科