



夏越の祓 / 2024.6.30



- ◆ 夏越ごはん
- ◆ 味噌汁（南瓜）
- ◆ 冷たい茶碗蒸の  
野菜あんかけ
- ◆ 豚しゃぶ和風サラダ

無病息災を願う

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  
神事に合わせて制定されました。

神社では、鳥居の下や拝殿の前などに  
茅（ちがや）や藁で作った大きな輪を設け、  
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」を食べて、  
1年の後半も元気に過ごしましょう。

