



## 夏越の祓 / 2023.6.30

— 提供食数 —

患者食：3食  
職員食：70食



- ◆ 夏越ごはん
- ◆ 沢煮椀
- ◆ わかめ卵豆腐
- ◆ 茄子と胡瓜梅肉和え

## 無病息災

1年を半分にした6月30日に半年間の厄災を祓い清める儀式が夏越の祓(なごしのはらえ)です。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設け、8の字を描くように3回くぐり抜ける「茅の輪くぐり」を行います。粟や豆などの雑穀が入ったごはん「茅の輪」をイメージした丸い食材をのせたものが夏越ごはんです。ゴーヤや赤パプリカなど旬の夏野菜をかき揚げにしました。生姜やレモン汁の入ったおろしだれをかけることで、夏の暑い時期にもさっぱりと食べられます。

