

こんだてだより

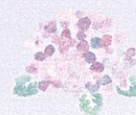


～夏越の祓（なごしのはらえ）～

夏越の祓とは、6月の晦日に行われる大祓の神事のことで、半年の間に身にまとわりついた穢れをはらい、残り半年の無病息災を祈願します。

その行事食として考案されたのが、夏越ごはんです。雑穀（押麦）ごはんの上に、夏越の祓でくぐる「茅の輪」をイメージした、緑や赤の旬の野菜を使った丸いかき揚げをのせ、大根おろしと生姜のさっぱりとしたタレをかけていただきます。

夏が旬の野菜を使用した夏越の祓メニューをお楽しみください♪



～おすすめ夏食材～

梅

梅は昔から食べ物の毒、余分な水、古い血の「三毒を断つ」といわれ、薬効が高いとされます。

梅に含まれるクエン酸には、胃腸の働きを活発にして食欲を増進させたり、疲れを癒し、活力を付ける効能が期待できます。



～6/30（月）昼食～

夏越ごはん
なすのそぼろあん
わかめときゅうりの酢の物
トマトと卵のスープ
フルーツ

を提供します。



くらしのこよみ 二十四節気

六月

芒種（6月5日頃～） 穀物の種まき、麦の刈り入れ、種の植え付けに適した時期、そろそろ梅雨入りの報が聞かれる頃です。

夏至（6月21日頃～） 一年で一番日が長く夜が短くなります。気温が上がり、暑さは日に日に増していきます。