

6月30日の恒例おやつ「水無月」

「水無月」とは、白いういろ生地の上に、甘く炊いた小豆の載っている三角形の生菓子です。実はこのお菓子、6月に食べる風習があります。



京都では1年のちょうど折り返しにあたる6月30日に、この半年の罪や穢れを祓い、残り半年の無病息災を祈願する神事「夏越祓(なごしのはらえ)」または「水無月祓(みなづきのはらえ)」が行われます。この行事に用いられるのが、「水無月」です

現在では梅雨の最中の6月ですが、旧暦の6月末は今の7月末から8月初めにあたります。暑さのために体力も落ちて、伝染病などにも罹りやすくなり、この季節を乗り越えるのは、昔の人々にとって大変なことでした。



なぜ水無月なのか・・・？

平安時代の京都のお話になります。都の近辺には冬の氷を夏まで保存しておく「氷室(ひむろ)」と呼ばれる場所があり、夏になるとその氷が朝廷に献上されました。

宮中では、「氷室の節会(ひむろのせちえ)」といって、氷室から運ばれた氷を食べる行事があり、天皇や貴族など、身分の高い人々は、暑気払いにこの氷を口にしていました。



けれども当時の氷は高級です。そこで、氷のかけらをかたどった三角形のういろに、魔除けの力があると信じられていた小豆をのせて、庶民も食べられるようにと創られたのが「水無月」です。今でもこのお菓子は6月限定、暑気払いと厄除けを願って食されるのです。

万寿苑でも6月30日おやつに提供します。無病息災を願って食べましょう！😊

栄養だより

2025年6月
第164号
発行 万寿苑栄養課

6月のピックアップメニュー！

1 みらたし団子		3 カレーうどん				7 かつ丼
	9 あじさいゼリー		11 豆ごはん		13 NEW 枝豆蒸しパン	14 醤油ラーメン
15 父の日スペシャルメニュー			18 冷やし中華	19 フレンチトースト		
	23 マカロニグラタン		25 ポテトコロッケ	26 ハンバーグ	27 NEW コア蒸しパン	
29 だし巻き卵	30 水無月					