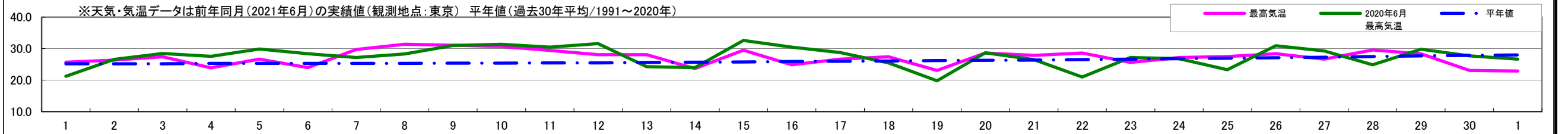


DATE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	7/1	
	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	
行事・催事	鮎の日の日 食育月間(5/30日) 牛乳月間(5/30日) アイテリアフインの日 甘露煮の日 オムレツの日	測量の日	蒸し料理の日 蒸し豆の日 蒸しパンの日 蒸し口の健康週間(5/10日)	熱気球記念日 環境の日	ローカロールな食生活の日 大麦の日 山形さくらんぼの日	緑内障を考える日 むち打ち治療の日 ムダ毛なしの日	ローションパックの日	我が家のカギを見直す日 ロックの日	緑豆の日 とろろてんの日 ミルクキャラメルの日	入梅の日 傘の日 布おむつの日	恋人の日 バザー記念日	「小さな親切」運動スタートの日 いいみようがの日	はやぶさの日 世界献血デー 手羽先記念日	暑中見舞いの日 生薑の日	麦とろの日 和菓子の日	おまわりさんの日	ホタテの日	父の日 父の日 父の日 朗読の日	健康住宅の日 ペーパーミントの日	夏至 太陽光発電の日 キャンパイルナイトの日 スナックの日	かのにの日 DHAの日	ポウリングの日	オリンピックデー 沖縄慰霊の日	空飛ぶ円盤記念日(UFOデー) ドレミの日	指定自動車教習所の日 住宅デー	雷記念日 露天風呂の日 ハビカジの日	ちらし寿司の日	貿易記念日	佃煮の日	夏越の祓 うちエコ! ごはんの日 酒酵母の日	健康独立宣言の日 童謡の日	国民安全の日 ナビの日 吉崎焼酎の日
天気	晴	曇	曇	雨	曇	雨	曇	晴	晴	晴	曇	晴	曇	雨	晴	雨	曇	曇	雨	曇	曇	曇	曇	曇	曇	曇	曇	晴	曇	曇	大雨	
最高気温	25.7	26.4	27.4	23.9	26.7	24.0	29.7	31.4	31.1	30.7	29.4	28.1	28.1	23.7	29.5	24.9	26.7	27.4	23.1	28.6	27.9	28.6	25.6	27.2	27.5	28.4	26.7	29.6	28.4	23.1	22.9	
最低気温	15.1	19.0	18.1	19.3	19.1	19.5	19.7	18.8	19.5	19.0	20.6	19.5	21.2	19.0	18.8	20.6	18.9	18.5	19.2	19.5	19.6	19.1	20.6	19.1	20.7	20.5	21.6	20.1	18.8	18.4	20.1	
2020年6月最高気温	21.2	26.6	28.5	27.6	29.9	28.4	27.2	28.3	31.0	31.4	30.5	31.6	24.3	24.0	32.6	30.5	28.8	25.5	19.8	28.7	26.5	21.0	27.2	26.8	23.3	30.9	29.3	24.9	29.8	27.7	26.7	
平年値	25.2	25.2	25.2	25.3	25.3	25.3	25.3	25.3	25.4	25.4	25.5	25.5	25.6	25.7	25.8	25.9	26.0	26.1	26.2	26.3	26.4	26.5	26.7	26.8	27.0	27.1	27.3	27.5	27.7	27.9	28.0	



生活行動	初旬			中旬			下旬		
	●歯の衛生週間(～6/10)に、歯の健康診断を受診する ●6/4「虫歯予防デー」に因んでカルシウム補給メニューを提案する ●6/11「梅酒の日」に、梅酒作りを楽しむ ●衣替えをする ●納涼用品の購買活動をする	●父の日はお父さんの健康を願う為、健康が維持できるメニューを提案する ●父の日に感謝を込めたギフトを贈る ●父の日のお祝いパーティーを行う ●入梅の季節の為、傘、防水スプレー、雨カジなどを買い揃える ●完熟梅干しを購入する ●さっぱりメニューを提案する	●暑さで食欲が減退しやすい夏に、スタミナがつく料理を作る ●水羊羹など生和菓子を好んで食べる ●メロンやスイカなど、旬の果物を買って食べる ●サマーバーゲンに出かけ、盛夏物を購入する						
セールのタイトル	食 ◆旬を漬けておうち時間を楽しむ ◆初夏の団らんごはん ◆初夏はかつおのたたき! ◆梅雨に負けない! スタミナ丼 ◆旬野菜で味わう中華 ◆夏バテ予防に酢を使ったメニュー	◆お父さんへ感謝を込めておうちパーティー ◆お父さんに感謝をこめて逸品おつまみを! ◆父の日ごちそう お父さんの好きな魚介たっぷり! ◆パパに大好物グルメを!	◆6月30日は夏越ごはんの日 ◆夏は麺 ひんやり涼む。◆夏メンフェア ◆旬の青果大放し ◆みんなで囲む夏ごちそう夏の均一スペシャル!! ◆スタミナ満点! ホットプレート肉めし						
衣	◆新しいレイングッズで気分もアップ ◆湿気の多い日もムレなく快適! ◆快適お部屋時間 ◆父の日ギフト特集 ◆全力生活応援 夏物から梅雨アイテムも! ◆季節アイテムお買得	◆父の日 組み合わせ自由! セットアップでプレゼント ◆父の日に感謝を伝える贈りもの ◆父の日特別割引セール ◆夏のビジネスバーゲン! ◆夏の婦人服ファッションバーゲン	◆涼感インナー特集 ◆お肌を守る紫外線対策 ◆夏物ダイナミックバーゲン! お買得! ◆Summer LIFE 夏を涼しく楽しもう ◆夏と言えばカワイイ浴衣ですね! ◆夏のいち押し!						
住	◆初夏・梅雨シーズンを快適に! ◆梅雨対策でくらし快適 ◆夏のお買得!! 寝具特別セット ◆Nクールで涼しく一日中快適に! ◆雑草・害虫のお悩み解決! ◆害虫対策でお家快適	◆蒸し暑い日も快適に過ごせるようしっかり夏準備! ◆おうちグレードアップ涼生活 ◆夏の家電大市 ◆プチレジャーを楽しもう! ◆夏のスポーツ番組は思いっきり楽しみたい!	◆お部屋快適で涼しい夏を! ◆ひんやり生活のオススメ ◆これからの台風シーズン前に ◆夏の日差し対策 ◆日よけ・熱中対策 ◆不快な害虫のシーズン到来 害虫駆除大作戦						
旬の食材	赤紫蘇 青じそ ウワバミソウ エダマメ おかひじき オクラ 絹さや グリーンピース ゴーヤー コールラビ さやいんげん 獅子唐 じゅんさい スナップエンドウ ソラマメ なす にんにく 根曲がり竹 はす芋 ビーツ フジマメ 三つ葉 モロヘイヤ ラッキョウ	アイゴ 鮎 いさき イシガキダイ イシダイ ウチワエビ ウニ オオアサリ キジハタ キス ケンサキイカ(子持ち) サバ シマアジシマイサキ シログチ(子持ち) シンコ ジンドウイカ スズキ トビウオ 鳥貝 パイ ハモホタテ貝 ホヤ マアジ マコガレイ	アムスメロン アメリカンチェリー あんず アンデスメロン いちじく ウメ(梅) エリザベスメロン 沖縄産パイナップル グミの実 桑の実 ゴールデンキウイ 台湾産完熟パイン ドリアン 肥後グリーン マンゴスチン ライチ レッドカラント						

