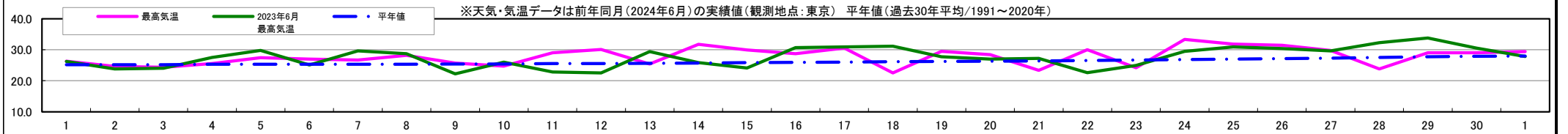


DATE	1日	2月	3火	4水	5木	6金	7土	8日	9月	10火	11水	12木	13金	14土	15日	16月	17火	18水	19木	20金	21土	22日	23月	24火	25水	26木	27金	28土	29日	30月	7/1火		
行事・催事	牛乳月間(5/30日) 食育月間(5/30日) 梅肉エキスの日 麦茶の日	甘露煮の日 オムレツの日 イタリアワインの日 ローズの日	測量の日 もろみみその日	歯と口の健康週間(5/10日) 蒸し料理の日 蒸しめんの日 煮しめの日	アベリテフの日 環境の日 熱気球記念日	大妻の日 ロールケーキの日	ローカローな生活の日	緑内障を考える日 ムダ毛なしの日	ロハスの日 ヴァイキングの日	小型家電リサイクルの日 我が家のカギを見直すロックの日 たまごの日	無糖茶飲料の日 無添加の日 てっぱん ところてんの日	傘の日 布おむつの日 入梅 梅酒の日	ローズスイーツの日 パザー記念日 恋人の日	小さい親切運動スタートの日 いやぶさの日	世界献血者デー へきなん赤しその日 手羽先記念日	父の日 父の日 はうなぎの日 さくらんぼの日 生姜の日	ケートの日 和菓子の日	おまわりさんの日	ホタテの日	朗読の日	健康住宅の日	夏至 酒風呂の日 冷蔵庫の日	えびフライの日 スナックの日	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	露天風呂の日 雷記念日	オリエンテーリングの日	ちらし寿司の日	貿易記念日 動物看護の日	佃煮の日	酒母の日 夏越ごはんの日	うちエゴ!ごはんの日 麦ひきそばの日	半夏生 じゅんさいの日 内科の日 健康独立宣言の日
天気	曇	大雨	曇	晴	晴	曇	晴	晴	曇	曇	晴	曇	曇	晴	曇	曇	曇	大雨	晴	曇	大雨	曇	雨	晴	曇	曇	曇	大雨	曇	曇	雨		
最高気温	26.3	24.6	24.3	25.5	27.4	27.0	26.7	28.2	25.7	24.7	29.0	30.1	25.4	31.7	29.9	28.7	30.5	22.5	29.5	28.4	23.3	30.0	24.2	33.4	31.8	29.8	23.8	29.0	29.0	29.4			
最低気温	17.4	16.2	15.0	14.8	16.4	18.1	18.1	17.4	19.9	17.4	19.5	20.0	20.0	19.5	20.9	19.7	22.5	18.0	17.2	20.8	17.3	16.8	20.0	21.0	24.5	24.6	23.0	20.7	22.8	24.6			
2023年6月最高気温	26.2	23.8	24.0	27.5	29.8	25.1	29.6	28.7	22.2	26.0	22.8	22.5	29.4	25.8	24.1	30.7	30.9	31.1	27.7	27.0	27.2	22.6	24.9	29.5	30.9	30.4	29.6	32.3	33.8	30.5	27.8		
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	27.9	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						
セーラータイトル	食 ●初夏の恵みを味わおう! ◆初夏のスパイスカレー ◆初夏の元気が出るメニュー ◆梅雨の季節を賢く乗り切るため買いチャンス! ◆夏野菜中華 旬で栄養を採ろう	◆FATHER'S DAY お父さんを笑顔にする日 ◆父の日 パパに「ありがとう」を贈ろう! ◆父の日どうする!? Meeting ◆父の日はグルメ三昧 ◆父の日は外食気分でおもてなし	◆梅雨に負けない元気メニュー ◆ガッツリメニューで暑い夏を乗り切ろう! 夏スタ井 ◆夏旨麺大集合 ◆旬を味わう夏のごちそう ◆夏到来! 我が家のごちそう						
衣	◆エアリズムで内側から梅雨準備 ◆梅雨の快適生活 ◆毎日を快適に涼感ウェア特集 ◆父の日ファミリーコーデ ◆準備はOK? そろそろプール開き! ◆夏の爽やかSTYLE	◆父の日に贈ろう ◆父の日の贈り物に! ◆パパのUV対策! ◆父のリラックスタイム ◆夏のレジャースタイル ◆夏の着こなしに映えるジーンズ ◆涼しげに魅せる夏映えニット ◆今年もあと半年今こそやるべき! 初夏の中掃除 ◆暮らし快適! 梅雨対策特集 ◆大切なご先祖様を心安らぐ灯でお迎えしましょう。益提灯 ◆夏を涼しくエアコン特集	◆涼しい素材で快適に! ◆夏の快適! ルームウェア ◆夏満喫コーディネート ◆夏のー押し! ワークメリゾートコーデ ◆夏のTシャツ&ビズチェ ◆暑さ対策 準準備!! ◆冷感素材で省エネ ◆サーキュレーターでエアコンの冷気を部屋中に循環して節電 ◆扇風機を上手に活用して夏の電気代金を節約! ◆爽やかな夏を過ごそう! 家電大市						
住	◆梅雨・湿気対策 ◆梅雨対策おすすめレイングッズ ◆家庭でもできる大雨対策 ◆害虫を寄せ付けられないために! しっかり害虫対策 ◆今年の夏はかしく節電								
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 スナックエンドウ ソラマメ なす にんにく 根曲がり竹 はず羊 ピーツ フジマメ 三つ葉 モロヘイヤ ラッキョウ	アイゴ 鮎 いさぎ イシガキダイ インダイ 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 バイ ハモホテ貝 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 グミの美 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 マンゴステン ライチ レッドカラン						

