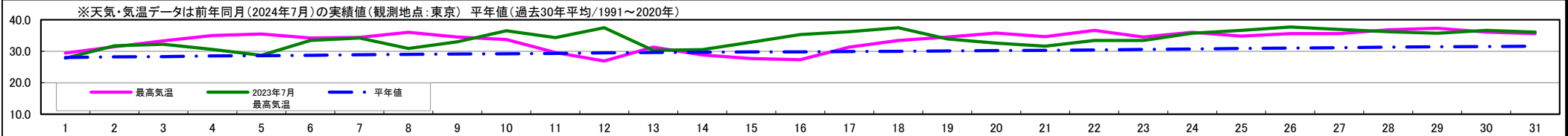


DATE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	
行事・催事	内科の日 ふくしま 健康独立宣言の日	半夏生 うどんの日 北海道「なつぼし」の日	北の道 七味の日 塩と暮らした日	梨の日 アメリカ独立記念日	江戸切子の日 とりにん 穴子の日	公認会計士の日 サラダ記念日	冷やし中華の日 赤しその日	セウめん 笹かまの日	中国茶の日 チキン南蛮の日	泣く日 ジェットコースター記念日	納豆の日 岡山東牛窓産冬瓜の日	人間ドックの日 ラミネーションの日	ドールC 洋食器の日	水上バイクの日 もつ焼の日	盆迎え火(新暦) しんぶん配達の日	お盆(新暦) うららかわ夏いちごの日	盆送り火(新暦) 虹の日	喜多方ラーメンの日 漫画の日	光化学スモッグの日	夏の土用の丑(夏バテ防止三大食べ物記念日) 土用蕎麦	夏の土用の丑(夏バテ防止三大食べ物記念日) 土用蕎麦	海の日 漁師の日 マドレーヌの日	夏ふっふっすーぷカレーの日	カンスの日 天がらの日(夏バテ防止三大食べ物記念日)	セーフメ スポーツアロマの日	知覚過敏の日 うま味調味料の日	つくし むらさきの日	親イカの日 ニキビケアの日	世界肝炎デー なにやろう?自由研究の日	菜っ葉の日 アマトチュア無線の日	梅干の日	バラグライダー記念日 ピーチの日の丑
天気	雨	曇	曇	晴	晴	曇	曇	曇	曇	曇	曇	雨	曇	曇	曇	雨	曇	曇	曇	晴	晴	晴	晴	曇	晴	曇	曇	曇	曇	曇		
最高気温	29.4	31.4	33.3	35.0	35.5	34.2	34.4	36.0	34.5	33.7	29.6	26.9	31.3	28.8	27.7	27.3	31.3	33.4	34.5	35.8	34.6	36.6	34.5	36.0	34.8	35.6	36.8	37.3	36.1	35.6		
最低気温	24.6	24.1	23.6	25.0	26.2	23.9	24.2	26.1	26.2	26.6	26.1	22.4	22.5	23.7	23.2	22.2	22.1	24.4	26.0	25.0	24.6	24.8	24.2	24.9	27.0	26.1	26.7	26.5	29.3	27.8	24.6	
2023年7月 最高気温	27.8	31.7	32.2	30.6	28.7	33.4	34.2	30.9	33.0	36.5	34.3	37.5	30.3	30.5	32.9	35.3	36.2	37.5	33.9	32.6	31.6	33.4	33.4	35.7	36.6	37.7	36.9	36.2	35.7	36.6	36.1	
平年値	28.0	28.2	28.3	28.5	28.6	28.7	28.9	29.0	29.1	29.2	29.3	29.5	29.6	29.7	29.8	29.8	29.9	30.0	30.1	30.2	30.3	30.4	30.6	30.7	30.9	31.0	31.1	31.3	31.4	31.5	31.6	



生活行動	初旬										中旬										下旬									
	●涼味食品を好んで食べるようになる。 ●七夕の日に、短冊に願い事を書いて笹に飾る。また、健康を願って素麺を食べる。 ●集中豪雨や台風に十分注意をする。 ●浴衣を着て夏祭りへ出かける。 ●夏のパーゲンセールに目を向ける。 ●海や山へ出かける機会が増える。 ●夏休み旅行の予約をする。	●お盆に向け、お供え物を用意する。 ●お盆にお墓参りに行き、精進料理を食べる。 ●夏バテ予防の為、スタミナ料理に注目する。 ●3連休に、海水浴や夏山登山へ出かける。 ●納涼大会に参加する。 ●家族や親戚、友人同士で花火を楽しむ。 ●夏休み旅行に向け、トラベル用品を買い揃える。	●夏休みの昼食を作る。 ●夏野菜を使って料理をする。 ●夏休み中に野菜嫌いを克服する。 ●氷かき器でかき氷を作って食べる。 ●朝や夕方の涼しい時間帯にスーパーへ買い出しに行く。 ●冷たいものの摂りすぎに注意する。 ●紫外線対策・熱中症対策を行う。																											
セールタイトル	◆夏のうまいもの市 ◆夏のラク旨ごはん ◆七夕パーティー ◆夏ごちパーティー ◆ガッツリVSさっぱり ◆涼味メニュー ◆夏の味覚フェア ◆夏のカーフェア										◆ENJOY! 夏ごはん ◆夏休み応援SALE ◆暑さに負けない! 井で味わう旨い夏 ◆夏の健康習慣! 暑さに負けないカラダ作り ◆夏野菜フェア ◆3連休のごちそう ◆夏のコーデに即戦力のおすすめアイテム! ◆お気に入りの服で3連休を満喫!										◆夏休みお助け冷凍食品 ◆暑さを乗り切る旨さ真夏の中華 ◆夏のスポーツ応援グルメ ◆夏はやっぱり焼肉でしょ! ◆旬の食材を味わおう おうちカフェで楽しくスポーツ観戦 ◆汗かきキッズも元氣いっぱい! 夏休みスペシャル ◆エアリズムで猛暑対策 ◆今が一番お得 夏ボトム ◆夏満喫セール ◆汗ばむ季節の快適アイテムが大集合 ◆楽しさUP 家族で楽しい! 夏休み ◆熱中症対策忘れなさい! ◆夏キャンプ楽しもう! ◆夏を乗り切る涼アイテム ◆お盆のおもてなし準備 ◆身の回りの防災対策									
旬の食材	青じそ ウワバミソウ エダマメ おかのり オクラ きゅうり 金時草 グラパラリーフ ゴーヤー コールラビ さやいんげん シーアスパラガス じゅうろくささげ つるむらさき パプリカ 伏見とうがらし 万願寺とうがらし モロヘイヤ ユウガオ ルバーブ										アカイサキ アジ 鮎 いさぎ イシガキダイ イシダイ イナダ カレイ キジハタ キス サバ シイラ シログチ(子持ち) シンコ スズキ スルメイカ タチウオ トビウオ ハモ ホヤ マイワシ メヒカリ										アムスメロン アンズ アンデスメロン いちじく 沖縄産パイナップル 月山錦(がっさんしき) グースベリー さくらんぼ 島バナナ スイカ すもも デジーマンダリン ネクタリン ボイセンベリー マクワウリ タケメロン ライチ									

