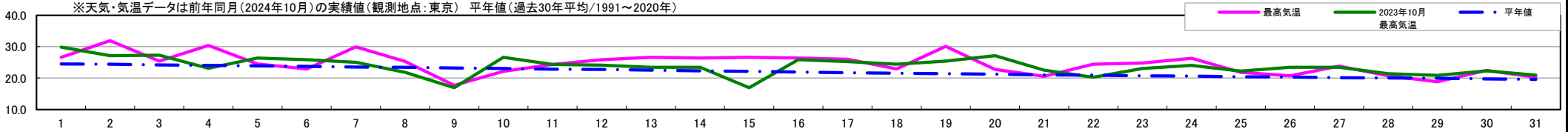


DATE	1 水	2 木	3 金	4 土	5 日	6 月	7 火	8 水	9 木	10 金	11 土	12 日	13 月	14 火	15 水	16 木	17 金	18 土	19 日	20 月	21 火	22 水	23 木	24 金	25 土	26 日	27 月	28 火	29 水	30 木	31 金			
行事・催事	コーヒーの日 醤油の日	3R推進月間(5/31日) 食品ロス削減月間(5/31日)	豆腐の日 直売所(ファーマーズマーケット)の日	健康オートミールの日 飲みオリブオイルの日	天使の日 お取り寄せの日 古書の日 投資の日 伊ワシの日	デジタルの日(5/6日) カナダ/メープルの日 レモンの日	国際協力の日 すっぽんの日 月見酒の日	マイナーイン記念日 い岩魚(イワナ)の日 ミスターインストラクターの日	そばの日 焼おにぎりの日 焼かめしの日 焼ようかんの日 地熱発電の日 問屋の日	世界郵便デー 金券の日	アメリカンドッグの日 マカロンの日 熟成肉の日	ポテトサラダの日 冷凍まめちのの日 おもちの日	岡山県産桃太郎の日 冷たもちの日 お好み焼の日 冷たもちの日	ウインドケアの日(オクトーバーウィンク)	爪休めの日	豆乳の日	貯蓄の日 カラオケ文化の日	沖繩そばの日 秦野名水の日	中性脂肪の日 天津飯の日	冷感食品の日 天津飯の日	おかやまの日の新米記念日	まいこの日 ほめ育の日	いか塩辛の日	愛知のいちじくの日	秋の土用(5/11月6日)	豆腐の日 世界骨粗鬆症デー	禅寺丸柿の日 あかりの日	リサイクルの日 あかりの日	バツク/トウ/ザ/の日の日 図鑑の日 コーヒーの日 あんこうの日 ドリッブの日 バラシートの日	秋の土用の丑の日 おひもほりの日 オーツミルクの日	国連デー 天女の日 文鳥の日	世界バスターデー	新潟米の日	青森のお米一つがら日 青汁の日 柿の日 青汁の日 柿



	初旬	中旬	下旬
生活行動	●秋祭り、文化祭に参加する ●受験生に夜食を作る ●鍋、おでん、煮込み料理など、あったかメニューを好んで食べる ●好きなスポーツで汗を流す ●受験生は、気を抜かず一生懸命勉強する ●ボジョレー・ヌーボーを早めに予約する ●秋の夜長にワインを楽しむ	●家族で紅葉狩りへ出かける ●お歳暮商戦が始まり、早期割引を利用する ●孫の日(10月の第3日曜日)に外食、テーマパークなど、3世代でレジャーを楽しむ ●肌の乾燥対策の為、加湿器、高保湿化粧品を用意する ●朝と晩が冷え込むようになり、風邪予防をする	●「食欲の秋」とはいえ、食べ過ぎないように注意する ●ハロウィンの日に、カボチャ料理を作って食べる ●ハロウィンパーティーで仮装をする ●ショッピングモールや英会話スクールで開催されるハロウィンイベントを楽しむ
セーラータイトル	食 衣 住	◆秋、色づく ◆秋の行楽だんらん特集 ◆旬の味覚でほっこり煮物 ◆ぽかぽかメニュー ◆秋のおいしいもの揃いました! ◆お鍋ははじめました! ◆今夜はどんなお鍋にする? ◆今すぐ欲しい!! お買い得な秋物を今すぐ『チェック!!』 ◆緊急 秋物値下げ!! ◆秋冬の代表作満載 ◆遊びに通学に大活躍間違いなし! ◆冬の着こなしも新しく! ◆秋のスキンケア ◆秋は外で楽しもう! ◆過ごしやすい秋 DIYにチャレンジ! ◆ぬくもりを先どり、冬のお部屋準備。◆秋の快眠特集 ◆秋の味覚・調理キッチングッズ	◆HALLOWEEN パーティーを楽しもう ◆カンタン! 映えウマ ハロウィンメニュー ◆ドキドキワクワクのハロウィン盛り上がりメニュー ◆今年も「じゃぶじゃぶ」の季節到来 ◆秋冬のレイアリングに大活躍 シャツは今が買い! ◆軽くてあったか着る毛布 ◆暖かい&動きやすいから、楽しくアクティブに過ごせ! ◆冬も元氣いっぱい遊ぼう! ◆秋冬くつろぎインテリア ◆ちょっとのひと手間でちゃんと省エネしませんか? ◆賢く節電あったか生活 ◆冬に欲しいリビングアイテム ◆年末にむけて早めのお片づけ
旬の食材	宇宙いも 四角豆(うりずん豆) エビイモ かぼちゃ おかのり ぎんなん コールラビ ごぼう さといも さや大根 サラダ菜 四方竹(シヨウチク) じゃがいも しょうが 食用菊 トマト にんじん マコモダケ むかご ショウガ ヤーコン 落花生 レタス	アオリイカ アサリ カタクチイワシ カミナリイカ カンパチ 小ヤリイカ 秋刀魚 新イカ スルメイカ タチウオ ニシン ブドウイカ マイワシ マツバ	青パパイヤ あけび いちじく 柿 かりん ぎんなん クランベリー 国産キウイ 国産チェリモヤ 国産ライム 極早生温州みかん 水晶文旦 スターフルーツ 梨 フィンガーライム ぶどう ベビーキウイ ポポー ムベリ りんご 洋梨

