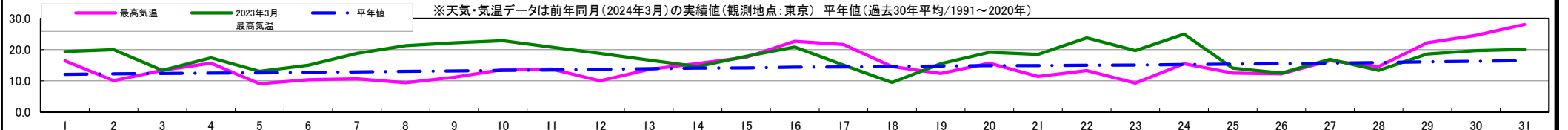


DATE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	
行事・催事	防災用品点検の日 マヨサラダの日 春の全国火災予防運動(～7日)	春のサンデーレタスの日 ミニの出会いの日	春のサンデーレタスの日 三輪車の日 ジグザグパズルの日 ひなまつり	差し入れの日 春のちらし寿司の日	真っ白なクレープの日 短鎖脂肪酸の日	産後ケアの日 サンデーレタスの日	スマートストックの日 午前9時～午後9時	十歳の祝いの日 メンチカツの日 消防記念日	ガバの日 ミモザの日 国際女性デー	3.9デー(ありがとうの日) 西京漬の日 農山漁村女性の日	砂糖の日 名古屋コーチンの日	いのちの日 防災意識を育てる日	サンデーホリデーの日 サイゼリヤの日 スライツの日	新選組の日 サンドイッチデー	ホワイトデー さーたーあんだーの日の日	靴の記念日 オリブの日	財務の日 十六団の日 ミドルの日	漫画週刊誌の日 彼岸入	点字ブロックの日	カメラ発明記念日 ミュージックの日	春分の日 アグションスポーツの日 さつま揚げ(つけあげ)の日	春分の日 ランドセルの日 アジフライの日	世界水の日 焼肉開きの日	彼岸明 裏旬ぶどうの日 ホットサンドを楽しむ日	連子鯛の日 ホスピタリティデー	とちぎのいちごの日 散歩にゴーの日 笑顔表情筋の日	食品サンプルの日	世界演劇の日 さくららの日	グリーンツーリズムの日	作業服の日 マリモ記念日	スポーツ栄養の日	年度末 オークストラの日 山菜の日
天気	晴	曇	晴	晴	曇	雨	曇	曇	晴	晴	晴	大雨	晴	晴	晴	晴	晴	晴	曇	晴	晴	雨	曇	雨	大雨	晴	曇	雨	晴	晴		
最高気温	16.4	10.1	13.4	15.7	9.1	10.4	10.7	9.4	11.2	13.6	13.8	10.0	13.7	15.6	17.6	22.7	21.7	14.6	12.4	15.7	11.4	13.3	9.3	15.5	12.5	12.3	16.5	14.6	22.2	24.6	28.1	
最低気温	3.7	3.9	1.2	2.9	2.0	2.0	4.9	0.4	2.6	0.5	1.8	6.1	6.7	2.8	6.2	10.8	9.8	4.1	3.7	4.7	3.4	1.8	2.6	4.2	10.8	6.1	6.0	7.2	11.7	12.3	12.2	
2023年3月 最高気温	19.4	20.0	13.4	17.4	13.1	15.0	18.8	21.3	22.2	22.9	20.8	18.8	16.7	14.6	17.9	20.9	15.1	9.5	15.5	19.2	18.5	23.8	19.7	25.0	14.1	12.5	16.9	13.4	18.6	19.7	20.1	
平年値	12.1	12.3	12.4	12.5	12.6	12.8	12.9	13.1	13.2	13.4	13.5	13.7	13.9	14.1	14.2	14.4	14.5	14.6	14.8	14.9	14.9	15.0	15.1	15.3	15.4	15.5	15.7	15.9	16.1	16.3	16.5	



生活行動	初旬			中旬			下旬		
	●ひな祭り(桃の節句)の日に、ちらし寿司を作る ●倦怠感から抜け出せるよう栄養補給メニューを提案する ●引っ越し、転勤、入学、就職など新生活への緊張を和らげる食を提案する ●入学試験の合格発表を行う ●3月11日の東日本大震災・鎮魂の日に向け、生活と暮らしを見直す	●ホワイトデーに男性が女性にチョコレートやスイーツのお返しをする ●花粉症を和らげるメニューを食べる ●春野菜をたくさん摂取する ●飛散する花粉をね返すグッズを開発する	●子供が春休みに入り、お昼メニューも栄養バランス良く作る ●親子でハイキングに出かける ●冬物の洋服をクリーニングに出す ●新生活に向け、徹底的に部屋の掃除をする ●入園式・入学式に向け、フォーマルウェア、体操着、靴、上履きなどを購入する						
セールタイトル	食	◆鮮やかに祝う桃の節句ひなまつり ◆みんなで楽しむひなまつり ◆ひなパーティー! ◆幸せ運ぶ春のお祝い ◆家族みんなで春色Party ◆春のホームパーティー満喫準備	◆春のメインになるサラダ! ◆季節を彩る春の和食 ◆春におすすめの美味しい野菜 ◆旬を楽しむベジパスタ ◆春を楽しむ! わが家の食卓 ◆お花見・行楽のお供に	◆おうちでお花見気分♪春色彩る食卓に! 春らんまん ◆春グルメ満開 美味饗宴 ◆おうちでお昼ご飯! 春休みランチ ◆行楽・お花見の季節到来 春満開グルメ					
	衣	◆3/8 国際女性デー ランジェリーファンデーション・レグウェア割引セール ◆ファッションも新生活も。暮らしを彩る春満載 ◆季節を楽しむ春活! ◆Spring Style	◆春休み満喫スペシャル! 旅行にお出かけに! 楽しいジャーに! ◆春のインナーフェア ◆そろそろ最終チェック! 新入学・新学期準備 ◆春夏コレクション大公開	◆春の訪れを感じる装い ◆新しい季節をお得にスタート! ◆春の注目目が満開 ◆新生活のおすすめアイテムが超お買得! ◆新しい服で楽しくお出かけ!					
	住	◆もしもに備える防災用品 ◆新入学・新学期準備! ◆楽しい春を、むかえよう。 ◆春の新生活に"おすすめ"厳選商品! ◆シーズン前の制汗・UV対策に!! スキンケア	◆新生活に向けて今こそしっかり防犯+防災対策を! ◆春の筆記具フェア ◆新年度! 買い忘れはありませんか? ◆春カラーでコーディネート ミネラルカラー文具	◆春のスタートアップSALE ◆春爛漫新生活応援フェア ◆家庭菜園とガーデニングを 楽しませませんか? ◆春のベッドフェア ◆新しい勉強便利グッズでより集中力をアップ!					
旬の食材	アマドコロ あさつき 明日葉 アスパラガス ウコギ ウルイ(ハウス物) グリーンピース コウサイタイ サラダからし菜 山東菜 島らっきょう セリ セロリ 筍 ツクシ つぼみな 菜の花 ニラ 花わさび 春キャベツ ホワイトアスパラガス ミヨウガタケ 山うど ヨモギ	アオリイカ アサリ 甘鯛(アマダイ) ウチワエビ オオアサリ カサゴ カマス キダイ きびなご サザエ さより サワラ シマイサキ 白魚(シラウオ) 素魚(シロウオ) ソイ ニンシ ノロゲンゲ プリ 真鯛(マダイ) マトウダイ メバル ヨロイイタチオウ ワカサギ	甘夏みかん アンコール イエローピタヤ いちご 伊予柑 カニステル キウイ 清美オレンジ 国産レモン せとか ダブルマーコット デコボン ニューサマーオレンジ はるか はるみ ひめのつき フィリピンマンゴー ブラッドオレンジ マーコット りんご						

