



5 May  
5月

# 食と暮らしの カレンダー

この  
アイコンが  
目印!!



コジカ払い  
サービスデー



カスタムカード  
ポイントサービスデー

バリュー  
day's

コジカDEスマート  
バリューday's

月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun
Memo		1 先勝 バリューday's ガーデニングを 楽しもう! 八十八夜	2 友引 バリューday's	3 先負 バリューday's	4 仏滅 みどりの日	5 大安 5倍 こどもの日 立夏
6 赤口 熊に気を付けて 山菜とり	7 先勝 5倍	8 仏滅	9 大安	10 赤口	11 先勝	12 友引 5倍 母の日
13 先負 農作業シーズン到来	14 仏滅 バリューday's 5倍	15 大安 バリューday's	16 赤口 バリューday's	17 先勝	18 友引	19 先負 5倍
20 仏滅 初夏の味覚で 旬を先どり	21 大安 5倍	CGCフェア(5/31まで)			25 先負 キッズスタンプ	26 仏滅 5倍 キッズスタンプ
27 大安 衣替えの時期ですね...	28 赤口 5倍	22 赤口 ニコニコ 夫婦の日	23 先勝	24 友引	アジアンフェア	
29 先勝	30 友引	31 先負	Memo			

## 5月の食のチカラ

### きゅうりのチカラ

**カリウム**

体内でナトリウムとバランスをとりながら、血圧の健康を保つ働きがあります。

## パイナップルのチカラ

### パイナップルのチカラ

**ビタミンC**

主に皮膚や粘膜の健康維持に役立つ水溶性のビタミン。生で食べられるパイナップルはビタミンC摂取にピッタリ!