## 2024年夏期(5月期)ベーシック II カリキュラム

		ュー・内 日程/担	当講師		また休講及び日程変更になる場合がございます。予	めご了承ください。
	デイ	デイ エンド 10:00~12:			内容	メニュー
	10:00~12:30		$10:00\sim12:30$ $13:30\sim16:00$			
1	5/10 (金)	櫻井	5/18 (土)	森	「基本食」の大切さ 体調について	ひよこ豆入り玄米ご飯 季節の味噌汁(ワカメ・玉ねぎ・季節の野菜) 切干大根と油揚げの煮物 青菜の胡麻和え オレンジババロア
2	5/17 (金)	高桑		<b></b> 高粱	・・・講義・・・「陰陽について」	【講義内容】*軽食付き 陰陽論の歴史/マクロビオティックの陰陽の基本/色、形、 状態、味、感情の陰陽/野菜・果物の生育状況からみる陰陽
3	5/24 (金)	櫻井	6/1 (土)	森	調理法の陰陽	いなり寿司 基本の清まし汁 小豆かぼちゃ 人参とフルーツのサラダ
4	5/31 (金)	櫻井		森	主食の陰陽	けんちん丼 ごま風味の味噌汁 きんぴら 水ようかん
5	6/7 (金)	櫻井	6/15 (土)	森	季節と体調にあわせた汁物	きのこのパスタ 南瓜のポタージュ ベジミートボール コールスロー(フルーツ添え)
6	6/14 (金)	櫻井		森	副食について	黒米入り玄米ご飯 餃子スープ チンジャオフースー 白玉だんごの黒胡麻ソース添え
7	6/21 (金)	櫻井	6/29 (土)	森	身体をととのえる食事	おめでとう ごま塩 (8:2) 根菜の旨煮 玄米甘酒アイス
8	6/28 (金)	櫻井		森	献立のたてかた ・・・日々の食事といただき方	おかゆパン ミレットスープ 雑穀クロケット りんごの葛煮
9	7/5 (金)	櫻井	7/20 (土)	森	キッチンにあるものでおこなう手当て	味噌おじや ひじき蓮根 ねぎとわかめの酢味噌和え +手当て(蓮根湯、コーレン)
10	7/12 (金)	櫻井		森	ベーシック॥コースのまとめ	ちらし寿司 (五分搗き米・もちあわ) 簡単味噌汁 ひじきの白和え 草餅入りぜんざい