

## 2024年秋期（9月期）ベーシックIIカリキュラム

## 陰陽の基本を学び、季節と体調に合わせた食事をつくる

◎状況により、メニュー・内容・担当講師が変更、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。

	日程/担当講師						内容	メニュー
	デイ		アフタヌーン		エンド			
	10:00~12:30	14:00~16:30	10:00~12:30	13:30~16:00				
1	9/30 (月)	櫻井	9/30 (月)	櫻井	9/28 (土)	櫻井	「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
2	10/7 (月)	高桑	10/7 (月)	高桑				
3	10/14 (月)	櫻井	10/14 (月)	櫻井	10/12 (土)	櫻井	調理法の陰陽	いなり寿司 基本の清まし汁 ひじき蓮根 即席漬け
4	10/21 (月)	櫻井	10/21 (月)	櫻井				
5	10/28 (月)	櫻井	10/28 (月)	櫻井	10/26 (土)	櫻井	季節と体調にあわせた汁物	玉ねぎ丼 季節のポタージュ ベジミートボール
6	11/11 (月)	櫻井	11/11 (月)	櫻井				
7	11/18 (月)	櫻井	11/18 (月)	櫻井	11/16 (土)	櫻井	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 蒸しりんごの葛ソースor煮あんずの葛ソース
8	11/25 (月)	櫻井	11/25 (月)	櫻井				
9	12/2 (月)	櫻井	12/2 (月)	櫻井	11/30 (土)	櫻井	キッチンにあるものでおこなう手当て	味噌おじや 小豆かぼちゃ2種 +手当て（蓮根湯、コーレン）
10	12/9 (月)	櫻井	12/9 (月)	櫻井				

**2025年春期（1月期）ベーシックIIカリキュラム****陰陽の基本を学び、季節と体調に合わせた食事をつくる**

◎状況により、メニュー・内容・担当講師が変更、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。

	日程/担当講師				内容	メニュー
	デイ		エンド			
	10:00~12:30	10:00~12:30	13:30~16:00	13:30~16:00		
1	1/17 (金)	櫻井	櫻井	1/25 (土)	「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
2	1/24 (金)	高桑	高桑		・・・講義・・・ 「陰陽について」	【講義内容】*軽食付き（ショソソ） 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	1/31 (金)	鎌田	2/8 (土) 櫻井		調理法の陰陽	いなり寿司 基本の清まし汁 ひじき蓮根 即席漬け
4	2/7 (金)	鎌田			主食の陰陽	けんちん丼 即席味噌汁 きんぴら 水ようかん
5	2/14 (金)	鎌田	3/1 (土) 櫻井		季節と体調にあわせた汁物	玉ねぎ丼 季節のポタージュ ベジミートボール
6	2/21 (金)	鎌田			副食について	黒米入り玄米ご飯 高菜スープ チンジャオフースー 白玉だんごの小豆餡（デーツ使用）
7	2/28 (金)	平沢	3/15 (土) 櫻井		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 蒸しりんごの葛ソースor煮あんずの葛ソース
8	3/7 (金)	平沢			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 オレンジパバロア
9	3/14 (金)	平沢	3/29 (土) 櫻井		キッチンにあるものでおこなう手当て	味噌おじや 小豆かぼちゃ2種 +手当て（蓮根湯、コーレン）
10	3/21 (金)	平沢			ベーシックIIコースのまとめ	ちらし寿司（三分搗き米・もちあわ） 即席すまし汁 ひじきの白和え 黒豆煮