

2025年夏期（5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			
1	5/12 (月)	櫻井	5/17 (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	5/19 (月)	高桑		高桑	・・・講義・・・ 「陰陽について」	【講義内容】＊デイ：軽食、エンド：デザート付 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	5/26 (月)	平沢	5/31 (土)	鎌田	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	6/2 (月)	平沢			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	6/9 (月)	平沢	6/14 (土)	鎌田	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	6/16 (月)	平沢			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	6/23 (月)	櫻井	6/28 (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	6/30 (月)	櫻井			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 オレンジババロア
9	7/7 (月)	櫻井	7/12 (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、ヤンノー）
10	7/14 (月)	櫻井			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

2025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		エンド				
11:00～14:00		11:00～14:00 15:00～18:00				
1	9/26 (金)	櫻井	10/4 (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	10/3 (金)	高桑		高桑	・・・講義・・・ 「陰陽について」	【講義内容】＊デイ：軽食、エンド：デザート付 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	10/10 (金)	櫻井	10/18 (土)	平沢	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	10/17 (金)	櫻井			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	10/24 (金)	櫻井	11/1 (土)	鎌田	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	10/31 (金)	櫻井			副食について	黒米入り玄米ご飯 餃子スープ 厚揚げの炒め物 白玉だんごの小豆餡（デーツ使用）
7	11/7 (金)	櫻井	11/15 (土)	鎌田	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	11/14 (金)	櫻井			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 オレンジババロア
9	11/28 (金)	櫻井	12/6 (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、ヤンノー）
10	12/5 (金)	櫻井			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