

	日程	調理実習内容	講義内容
第1回 4月	4月2日 土 4月10日 日 4月11日 月 4月12日 火	玄米の洗い方・炊き方 包丁の使い方 玄米ごはん（土鍋）、納豆 玉ねぎとわかめの味噌汁 大根と厚揚げのきんぴら 米粉のフルーチェ	マクロビオティックとは マクロビオティックの成り立ち お料理するときに大切な3つ 食べ方と食材の選び方
第2回 5月	5月7日 土 5月8日 日 5月9日 月 5月10日 火	玄米ごはん（炊飯器） 基本の味噌汁 すき焼き風煮物 青菜のおひたし 出しがら昆布の佃煮	家族を元気にする！ 美味しいお味噌汁 だしの取り方（水出し、煮だし） 基本のお味噌汁の作り方 豊富な栄養素を逃さない乾物の使い方 素材の旨みを活かす調理法
第3回 6月	6月11日 土 6月12日 日 6月13日 月 6月14日 火	玄米ごはんいろいろ（圧力鍋、土鍋、炊飯器） すまし汁 豆腐ハンバーグ 季節の野菜添え 梅酢ゼリー 手作りスポーツドリンク	玄米ってそんなにいいの？ ごはんを炊く、ということ 玄米の栄養、効能、白米との比較 玄米ごはん食べ比べ（今の自分に合うごはん）
第4回 7月	7月16日 土 7月17日 日 7月18日 月 7月19日 火	トマト味噌ソースの Pasta 味噌玉づくり 季節野菜の塩もみサラダ 桃のノンシュガーケーキ 穀物コーヒー	ホンモノの調味料で味が変わる！ 伝統製法と大量生産 テイスティング 簡単に腸内細菌を良くする方法 忙しいときの味方 昔インスタント食品 味噌玉づくり
第5回 8月	8月13日 土 8月14日 日 8月15日 月 8月16日 火	ベジタブルカレーライス 車麩カツ&せんきゃべつ 人参のサラダ りんご葛餅	カラダを整える野菜の基本 野菜の旬、選び方、扱い方 食物の陰陽、野菜の陰陽、陰陽調和 甘みを引き出すシンプル料理
第6回 9月	9月3日 土 9月4日 日 9月5日 月 9月6日 火	小豆入り玄米ごはん 葛仕立てのすまし汁 根菜の旨煮 きのこのマリネ 白玉団子のくるみ味噌あん	カラダの自然を呼び覚ます 一物全体・身土不二（野菜の旬） ホールフードの持つ力 カラダと環境はつながっている カラダにも地球にも優しい食べ方
第7回 10月	10月1日 土 10月2日 日 10月3日 月 10月4日 火	雑穀入り三分搗き米 ミレットスープ 高きびレンコンボール かぶのおろし和え 米ぬか入りレーズンクッキー	玄米が苦手なご家族に… 食べやすい分搗き米、雑穀も使ってみよう 分搗き米とは？ 発芽玄米とは？ 雑穀も使ってみよう 心のあり方
第8回 11月	11月5日 土 11月6日 日 11月7日 月 11月8日 火	玉ねぎ丼 けんちん汁 切り干し大根サラダ カボチャのパイ 甘酒の作り方	みんな大好き♡ カラダが喜ぶ甘みとは どうして甘い物はやめられない？ 甘みとは？ 糖の役割 肩コリ、頭痛、イライラは血糖から 血糖値を安定させる 中庸の甘みを感じてみよう
第9回 12月	12月3日 土 12月4日 日 12月5日 月 12月6日 火	浸水玄米ごはん 大豆ミートの唐揚げ ベジミートの生姜焼き お豆のミネストローネ 豆乳マヨ de コールスロー	ヘルシーでボリュームたっぷり こどもも喜ぶ植物性タンパク質 大豆加工品、小麦グルテン、豆類 タンパク質を摂りましょう 動物性タンパク質と植物性タンパク質の違い
第10回 1月	1月14日 土 1月15日 日 1月16日 月 1月17日 火	玄米がゆ ねぎ味噌 切り干し大根と油揚げの煮付け 青菜のえごま和え 梅酢ドレッシング もちもちクレープ&甘酒きなこクリーム	油断大敵 知っておきたい油の話 いろいろある油、どんな油を使ったらいいの？ 選ぶコツ、避けるコツ 油を知ればヘルシービューティー☆
第11回 2月	2月4日 土 2月5日 日 2月6日 月 2月7日 火	天然酵母パンのきんぴらサンドイッチ ひえンチュー ひじきのマリネサラダ さつまいもとりんごの蒸し煮	気をつけたい食品あれこれ 牛乳、肉、乳製品、小麦 食品添加物、化学調味料、人工甘味料 電子レンジ&IH調理器&テフロン、経皮毒（ナブキン） 農薬、GMO、ゲノム編集
第12回 3月	3月4日 土 3月5日 日 3月6日 月 3月7日 火	おいなりさん&細巻き寿司 即席すまし汁 かき揚げ 大根おろし添え よもぎ餅 小豆あん	食から始める持続可能な未来 病気、環境破壊、温暖化 食を変えれば世界が変わる 子ども達のこどもたちに未来を作るマクロビオティック

※講義内容は状況により変更になる場合があります。