

		日程	調理実習内容	講義内容・お手当
第1回 4月	土 月 火	4月15日 4月17日 4月18日	けんちん丼 春の味噌汁 ネギとワカメの酢味噌和え 生姜味噌＋季節野菜 煮あんずの葛ソース	陰陽とは 陰陽を通して世界を見る 「魔法のメガネ」
第2回 5月	土 月 火	5月13日 5月15日 5月16日	ほうとう 食養きんぴら 大根のマリネ 陰・陽 五平餅	調理法の陰陽 食養料理とは 切り方、熱源、調味料で変わる陰陽
第3回 6月	土 月 火	6月3日 6月5日 6月6日	はと麦入り玄米ごはん 夏のミレットスープ 板麩と青菜のチンジャオ 青菜の磯和え 青菜と油揚げの煮付け	体質と体調について 自分の身体の陰陽を知る 今までの食を振り返る 今の自分に合う副食
第4回 7月	土 月 火	7月1日 7月3日 7月4日	玄米ごはん（塩入り・塩なし） 夏の冷やし味噌汁 ごま塩（8:2、10:1） 揚げコーフのネギ煮 風味付け	手当てとは 人の体に流れる電気を知る 生命に欠かせない塩 1%体液の塩辛さを知る 三年番茶・塩番茶
8月	休み			
第5回 9月	土 月 火	9月2日 9月4日 9月5日	おかゆパン 野菜スープ ひえクロケット フルーツゼリー	陰陽と酸アルカリ 現代食生活を乗りこなすコンパス 食べたものが血液を作る 梅醤番茶・醤油番茶
第6回 10月	土 月 火	9月30日 10月2日 10月3日	ごぼう入り炊き込みご飯 餃子スープ ひじきれんこん かぼちゃときなこの串団子	自律神経について 体の自動調節装置 自律神経を整える 朝に出る症状・夜に出る症状 葛湯・スワイショール・瞑想
第7回 11月	土 月 火	11月4日 11月6日 11月7日	カムカム鍋で炊く玄米ごはん のっぺい汁 白ゴマふりかけ 八宝菜 蒸しりんごの葛ソース	痛みについて 肩こり、腰痛、関節痛…etc 血液の汚れをきれいにする 生姜湿布・里芋パスター こんにやくシップ・生姜油
第8回 12月	土 月 火	12月2日 12月4日 12月5日	みそおじや かぶのそぼろあん 切り干し大根サラダ れんこんきんぴら ちぎりだんご	発熱の陰陽 熱のお手当 第一大根湯・ネギ味噌湯 豆腐パスター・キャベツ枕
第9回 1月	土 月 火	1月13日 1月15日 1月16日	玄米むすび 冬の味噌汁 小豆カボチャ しぐれ味噌 干し柿のクルミ包み	冷え、婦人病 あなたの冷えは陰性？ 陽性？ 月のリズムと月経 干葉湯 布ナプキン たんぽぽコーヒー
第10回 2月	土 月 火	2月3日 2月5日 2月6日	ちらし寿司 白玉入りすまし汁 ひじきの白和え 黒豆煮 さつまいもとりんごの茶巾	まとめ
試作会 3月	日	3月10日		

※講義内容は状況により変更になる場合があります。