

	日程	調理実習内容	講義内容
第1回 4月	4月20日 土 4月23日 火 10:00～14:00	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18日 土 5月21日 火 10:00～14:00	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（昆布、椎茸、鰹、煮干し） 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15日 土 6月18日 火 10:00～14:00	玄米ごはん 圧力鍋 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 献立の立て方、食べる割合
第4回 7月	7月13日 土 7月16日 火 10:00～14:00	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	カラダを整える食材の基本 基本の調味料の選び方 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
8月	休み		
第5回 9月	9月14日 土 9月17日 火 10:00～14:00	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6回 10月	10月12日 土 10月15日 火 10:00～14:00	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7回 11月	11月16日 土 11月19日 火 10:00～14:00	玉ねぎ丼 けんちん汁 蒸し煮にんじんサラダ 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 肩こり、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8回 12月	12月14日 土 12月17日 火 10:00～14:00	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 さつまいもとりんごの蒸し煮	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を使ってみよう 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9回 1月	1月11日 土 1月14日 火 10:00～14:00	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10回 2月	2月15日 土 2月18日 火 10:00～14:00	おいなりさん 五目きんぴら 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
試作会 3月	3月9日 日 11:30～14:00		

※講義内容は状況により変更になる場合があります。