

	日程	調理実習内容	講義内容
第1回 4月	日 4月13日	たけのごはん そら豆腐汁仕立て エンドウとたけのこの重ね煮 新玉納豆サラダ よもぎ蒸しパン	<u>宇宙の秩序</u> マクロビオティック量子力学 私たちはどこから来たか この宇宙のしくみの話 人生うまくいく言葉の使い方
第2回 5月	日 5月11日	ミネラルたっぷりごはん オニオンスープ キャベツの飛龍頭 きのごあん スナップエンドウ とろろ昆布和え オートミールバナナケーキ	<u>陰陽五行 春</u> この宇宙の5つのエネルギー 自然エネルギーの流れを見る 春・上昇と芽吹きエネルギー
第3回 6月	日 6月8日	梅ひじき&セロリの混ぜごはん じゅんさいのお吸い物 お麩じゃが ごぼうの長寿煮（ありがたごぼう） 梅ネギ味噌 ブルーコンポート & 豆乳ヨーグルト	<u>陰陽五行 夏・土用</u> 火と土 拡散と下降のエネルギー
第4回 7月	日 7月13日	カシューナッツごはん レンズ豆のスパイススープ テンペのエスカベッシュ かんたん柴漬け 豆乳アイスクリーム バナ&ラムズン	<u>噛むことの効用</u>
8月	休み		
第5回 9月	日 9月14日	アマランサスのパスタ 夏の終わりの冬瓜スープ カボチャのスパイスソテー きゅうりと梨のミルフィーユ 栗きんとん	<u>陰陽五行 秋</u> 金 実りのエネルギー
第6回 10月	日 10月12日	さつまいもとお豆のおこわ くるみ汁 里芋そぼろあん カブと柿のマリネ アップルパイ	<u>陰陽五行 冬</u> 水 停滞のエネルギー
第7回 11月	日 11月9日	中華まん ひえシチュー 野菜の水無し炊き 里芋のとも和え もちきびスイートポテト	<u>望診しましょう</u> 顔に現れる内臓の状態 体の声の読み解き方 毎日の体調管理に
第8回 12月	日 12月14日	シーフードパエリア 白菜とネギの酒粕スープ 根菜のごちそうサラダ いちごのテリーヌ	<u>動物性食品の食べ方</u> 体に影響を残さない 消化吸收しやすい食べ方 分解をうながす食べ合わせ
第9回 1月	日 1月11日	おめでとう（小豆入り煎り玄米粥） 大根カツ+高野豆腐カツ ザワークラウト 白菜漬け キムチの素 キャロブの生チョコ	<u>腸と健康</u> 動物は腸から始まった 土壌微生物と腸内細菌 食物と腸と血液と宿便 腸をきれいにする方法
第10回 2月	日 2月8日	ビビンバ ふきのとう味噌汁 コーファーボール 生ワカメのナムル 甘酒プリン いちごソース	<u>判断力を上げる</u> 最高判断力とは 普通はつらいよ non credoで生きる
試作会 3月	日 3月8日		

※講義内容は状況により変更になる場合があります。