

【カリキュラム 2025 年 4 月～2026 年 3 月】

4 月：栄養バランスのとれた料理 3 品～合言葉は「まごわやさしい」～

5 月：心のストレスに効く料理 3 品～カルシウムでイライラ防止～

6 月：梅雨のたるさを乗り切る料理 3 品～ビタミン B 群で疲労回復～

7 月：紫外線に負けない料理 3 品～ビタミン E で肌を守る～

8 月：夏バテを予防する料理 3 品～カリウムでたるさを改善～

9 月：乾燥から身を守る料理 3 品～ビタミン A で肌荒れ予防～

10 月：寒暖差疲労に負けない料理 3 品～根菜 & 香味野菜で身体を温める

11 月：風邪を予防する料理 3 品～ビタミン C で免疫力アップ～

12 月：冷え性を改善する料理 3 品～発酵食品で血行促進～

2026 年

1 月：正月太りを解消する料理 3 品～食物繊維で腸内スッキリ～

2 月：花粉症を乗り切る料理 3 品：ポリフェノールで症状緩和～

3 月：睡眠の質を上げる料理 3 品～トリプトファンで快眠生活～