

令和2年度 愛知学泉短期大学シラバス

科目番号	科目名	担当者名	実務経験のある 教員による授業 科目	基礎・専門 別	単位数	選択・必修 別	開講年次・ 時期
23306	調理 Cooking	大津 ゆみ子		共通	1	必修	1年前期

科目の概要

食生活の改善を通して健康の保持増進および生活習慣病予防等に向けた提案ができ、人々の生活の質（QOL）の向上に貢献できるようにするため、栄養士として必要な調理の基礎知識・技術を修得する。また調理作業全体を把握し、作業労作をスムーズに、かつ合理的に行うことが出来る計画力、料理に対する創造力を身に付ける。授業始めに行う師範台でのデモ後、各班5から6人のグループに分かれ、それぞれ役割分担をして料理を仕上げる。料理が仕上がった段階で、教員が料理、盛り付けの指導、評価を行う。その後試食し自己評価を行い、実習献立について、修得した内容、自身の調理技術、実習の改善点も含め考察する。食材、調味料は無駄のない使用を、廃棄については、環境への配慮を徹底する。

学修内容	到達目標
基本的な切り方、調理法を正確に実施できる調理知識・技術を修得する。 食材について関心を持ち、食材ごとの特徴、取り扱い、調理知識を修得する。 共同で調理を行うことにより、チームワークや豊かな感性と創造力を身に付ける。	基本的な切り方、調理法を正確に迅速に行うことができる。 食材ごとに、その特性を理解し、調理操作を行うことができる。 全体の調理の進行、料理のバランスを考えて、料理を仕上げ、盛り付けを行うことができる。

学生に発揮させる社会人基礎力の能力要素

学生に求める社会人基礎力の能力要素の具体的行動事例

前に踏み出す力	主体性	ア．調理の知識・技術を修得し、栄養士として社会貢献をするという目標に向かって指示が無くても、その知識・技術を自ら進んで高めるよう自己学修をすることができる。 イ．技術の修得のために自ら練習をすることができる。 ウ．授業以外の時間を使い、自分で他の料理について調べたことを記述できる。
	働きかけ力	
	実行力	ア．何分で調理を完了するかの手順や方法を考え、確実に目標に向かって進めることができる。
考え抜く力	課題発見力	ア．思い込みや憶測でなく事実に基づいて情報を客観的に整理し、課題を見極めることができる。
	計画力	ア．グループ内で時間内に終わることができるよう手順や役割分担を考えて完成できるよう進めることができる。
	創造力	ア．物事を考える時に、固定概念に捉われないことと色々な方向から考えることができる。
チームで働く力	発信力	ア．授業で修得した内容を、的確な文章で表現できる。
	傾聴力	ア．教員のデモから自分の知識・技術を確認し、さらに自分の行うべき行動を考えることができる。 イ．実習において、人の意見を確認し、さらに自分の意見を述べるすることができる。
	柔軟性	
	状況把握力	
	規律性	無断欠席をせず、円滑に授業が進行するようルールを守ることができること。
	ストレスコントロール力	

テキスト及び参考文献

テキスト：
「調理のためのベーシックデータ」女子栄養大学出版部、「新カラーチャート食品成分表」教育図書

他科目との関連、資格との関連

他科目との関連：給食管理実習、栄養学
関連する資格：栄養士
実習教材費：材料費8,000円（余剰分は調理の材料費とする）

学修上の助言	受講生とのルール
<ul style="list-style-type: none"> ・実習の前に必ずレシビを確認し、料理ごとの食材の処理、全体の食材の配分をノートに整理しておいてください。 ・実習で学んだ献立は、自宅などで再度作成し、知識・調理技術の修得にむけて努力しておいてください。 ・将来実践に役立つ栄養指導、調理指導ができる栄養士を目指して食材、献立・調理についての関心を高め、調理ノートに書き加え、実践できる知識・技術の幅を高める努力しておいてください。 ・包丁の練習は家庭でも必ず行い、包丁技術を高める努力しておいてください。 	<ul style="list-style-type: none"> ・当日欠席は、班での調理作業に支障を来すため、事前に教員と班員に連絡するようにしてください。 ・欠席した場合の調理ノートの記入については、教員から実習について事後指導を受け、作成してください。 ・作成した献立を撮影する場合のみ、携帯電話の持ち込みを許可します。 ・定められた服装で実習を行い、忘れた場合は教員に申し出るようにしてください。

【評価方法】

評価対象	評価方法	評価の割合	到達目標	各評価方法、評価にあたって重視する観点、評価についてのコメント		
学修成果	学期末試験		①			
			②			
			③			
			④			
			⑤			
	平常評価	小テスト	15	①	✓	筆記：15週に授業で修得した調理の基本的な操作事項について、理解できるか確認する。 基本的な調理操作についてその方法が理解できるか確認する。（例：切り方、下処理方法） 実習で実施した調理操作について、穴埋め問題と調理操作について記述にて修得しているか確認する。
				②	✓	
				③	✓	
				④		
				⑤		
		レポート	60	①	✓	・課題 実習ごとに以下5項目について、レポートで評価する。 1. 全体の調理手順、食材の配分等の計画 2. 調理のポイント、完成イラスト 3. 評価・改善点のまとめ 4. 他班の調理の進行、完成品と比較した考察 5. 栄養価計算 ・提出期限 15週、授業前
				②	✓	
				③	✓	
				④		
				⑤		
成果発表 (プレゼンテーション・作品制作等)	15	①		実技：7週及び15週に、包丁使いの習熟度を確保するため、実技テストを行い評価する。（例：りんごの皮むき、塩分計算、栄養価計算等） 評価の方法 1.包丁操作を正しく、スムーズに行うことができる。 2.一定時間内に、食材の特性を理解し、料理に合わせて、正確に切碎できる。		
		②	✓			
		③				
		④				
		⑤				
学修行動	社会人基礎力(学修態度)	10	①	✓	(主体性) ・調理、食材に関する知識について、自己学修をすることができ、献立作成、調理技術の修得のために自ら練習をすることができているかを評価する。 (実行力) ・何分で調理を完了するかの手順や方法を考え、確実に目標に向かって進めることができているかを評価する。 (課題発見力) ・思い込みや憶測でなく事実に基づいて情報を客観的に整理し、課題を見極めることができているかを評価する。 (計画力) ・グループ内で時間内に終えることができるよう手順や役割分担を考えて完成できるよう進めることができているかを評価する。 (創造力) ・物事を考える時に、固定概念に捉われないことと色々な方向から考えることができているかを評価する。 (発信力) ・授業で修得した内容を、的確な文章で表現できているかを評価する。 (傾聴力) ・教員のデモから自分の知識・技術を確認しさらに自分の行うべき行動を考慮ことができ、さらに人の意見を確認し、自分の考えを整理することができているかを評価する。 (規律性) ・ルールを守って作業ができているかを評価する。	
			②	✓		
			③	✓		
			④			
			⑤			
総合評価 割合		100				

【到達目標の基準】

到達レベルS(秀)及びA(優)の基準	到達レベルB(良)及びC(可)の基準
<p>到達レベルS(秀) 総合評価点 90点以上</p> <ul style="list-style-type: none"> ・毎回の実習についてのレポートがしっかりとまとめられており、今後に活用できるように効果的に考察ができる。 ・調理操作についての知識・技術を修得し、次回、自身で完全に再現できる。 <p>到達レベルA(優) 総合評価点 80点以上</p> <ul style="list-style-type: none"> ・毎回の実習についてのレポートがほぼまとめられており、今後に活用できるように考察ができる。 ・調理操作についての知識・技術を修得し、次回、自身でほぼ完全に再現できる。 	<p>到達レベルB(良) 総合評価点 70点以上</p> <ul style="list-style-type: none"> ・毎回の実習についてのレポートがまとめられており、今後にはほぼ活用できるように考察ができる。 ・調理操作についての知識・技術を修得し、次回、自身である程度再現できる。 <p>到達レベルC(可) 総合評価点 60点以上</p> <ul style="list-style-type: none"> ・毎回の実習についてのレポートがまとめられており、今後にはほぼ活用できるようにある程度考察ができる。 ・調理操作についての知識・技術を修得し、次回、自身である程度再現できる。

週	学修内容	授業の実施方法	到達レベルC(可)の基準	予習・復習	時間(分)	能力名
1週 /	オリエンテーション	講義	授業の流れ・実習室の使い方を理解する。 成分表の使い方、栄養価計算の方法を学ぶ。	(予習)：成分表の説明章を読んでおく。ベーシックデータを読んでおく。 (復習)：栄養価計算の課題を計算する。	60	主体性 実行力 課題発見力 傾聴力 規律性
2週 /	和食の基礎 若菜飯 ポテトサラダ 豆腐とわかめの味噌汁	実習 授業前半のデモストレーション時に、前回ポイントをフィードバックする。	かつおだし汁の取り方、野菜の皮むきを学ぶ。 廃棄率について理解できる。 盛り付けのポイントを理解し、美しく盛り付けることができる。	(予習)：学習内容、到達目標を見て、文献等で予習する。 (復習)：実習内容をレポートに整理し、評価しておく。指定されたメニューの栄養価計算を行う。	60	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
3週 /	和食の基礎 白飯 鶏肉の照り焼き 千草和え 若竹汁	実習 授業前半のデモストレーション時に、前回ポイントをフィードバックする。	昆布だしの取り方、炊飯の原理について学ぶ。野菜の千切りができる。 盛り付けのポイントを理解し、美しく盛り付けることができる。	予習)：学習内容、到達目標を見て、文献等で予習する。 (復習)：実習内容をレポートに整理し、評価しておく。指定されたメニューの栄養価計算を行う。	60	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
4週 /	和食の基礎 白飯 揚げ出し豆腐 分葱と青柳のぬた 玉ねぎとじゃがいもの味噌汁	実習 授業前半のデモストレーション時に、前回ポイントをフィードバックする。	煮干しだしの取り方、和風和え衣の種類について学ぶ。 主菜の盛り付け法を理解し、美しく盛り付けることができる。	予習)：学習内容、到達目標を見て、文献等で予習する。 (復習)：実習内容をレポートに整理し、評価しておく。指定されたメニューの栄養価計算を行う。	60	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
5週 /	和食の基礎 五目飯 だし巻き卵 青菜のおひたし あさりの味噌汁	実習 授業前半のデモストレーション時に、前回ポイントをフィードバックする。	炊き込みご飯と青菜の茹で方の調理ポイントを学ぶ。だし巻き卵を成形できる。 盛り付けのポイントを理解し、美しく盛り付けることができる。	予習)：学習内容、到達目標を見て、文献等で予習する。 (復習)：実習内容をレポートに整理し、評価しておく。指定されたメニューの栄養価計算を行う。	60	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
6週 /	和食の基礎⑤ 赤飯 魚の漬け焼き 酢の物 茶碗蒸し	実習 授業前半のデモストレーション時に、前回ポイントをフィードバックする。	もち米及び魚肉の特性を知る。合わせ酢の配合、卵液の希釈割合を理解する。 盛り付けのポイントを理解し、美しく盛り付けることができる。	予習)：学習内容、到達目標を見て、文献等で予習する。 (復習)：実習内容をレポートに整理し、評価しておく。指定されたメニューの栄養価計算を行う。	60	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
7週 /	実技テスト 野菜の皮むき 野菜の千切り 汁物の調味	実習テスト	基本的な包丁技術を身に付けている。 適切な塩分計算ができる。	(予習)：野菜の皮むき及び適切な切り方ができる様練習しておく。 汁物の調味について、適切に計算できる様にしておく。	60	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
8週 /	中国料理の基礎 白飯 鶏肉のから揚げ 涼拌三絲 酸辣湯	実習 授業前半のデモストレーション時に、前回ポイントをフィードバックする。	揚げ物の基本を理解し、調理する。中華の基本である湯、調味料について学ぶ。盛り付けのポイントを理解し、美しく盛り付けることができる。	予習)：学習内容、到達目標を見て、文献等で予習する。 (復習)：実習内容をレポートに整理し、評価しておく。指定されたメニューの栄養価計算を行う。	60	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 規律性

能力名: 主体性 働きかけ力 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 柔軟性 状況把握力 規律性
ストレスコントロール力

週	学修内容	授業の実施方法	到達レベル C(可)の基準	予習・復習	時間(分)	能力名
9週 /	中国料理の基礎 白飯 麻婆豆腐 棒棒鶏 トマトと卵のスープ	実習 授業前半のデモ ストレーション時 に、前回ポイント をフィードバック する。	豆腐の取り扱いにつ いて学ぶ。中華特有の調 味料、香辛料を知る。 盛り付けのポイント を理解し、美しく盛り 付けることができる。	予習) : 学習内容、到 達目標を見て、文献等 で予習する。 (復習) : 実習内容を レポートに整理し、評 価しておく。指定され たメニューの栄養価計 算を行う。	60	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
10週 /	中国料理の基礎 餡かけ焼きそば 蒸しなすの和え物 湯葉のスープ	実習 授業前半のデモ ストレーション時 に、前回ポイント をフィードバック する。	麺の取り扱い及び蒸し 物の基本について理解 する。盛り付けのポイ ントを理解し、美しく 盛り付けることができ る。	予習) : 学習内容、到 達目標を見て、文献等 で予習する。 (復習) : 実習内容を レポートに整理し、評 価しておく。指定され たメニューの栄養価計 算を行う。	60	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
11週 /	西洋料理の基礎 パン 鱈のムニエル キャロットラペ コーンポタージュ	実習 授業前半のデモ ストレーション時 に、前回ポイント をフィードバック する。	魚の調理ポイントを知 り、捌くことができる。 ホワイトルーの調理法を 学ぶ。盛り付けのポイ ントを理解し、美しく盛 り付けることができる。	予習) : 学習内容、到 達目標を見て、文献等 で予習する。 (復習) : 実習内容を レポートに整理し、評 価しておく。指定され たメニューの栄養価計 算を行う。	60	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
12週 /	西洋料理の基礎 ライス ハンバーグステーキ シーザーサラダ コンソメスープ	実習 授業前半のデモ ストレーション時 に、前回ポイント をフィードバック する。	ハンバーグに副材料が与 える影響を知る。西洋料 理におけるフォン、ド レッシングの種類を学 ぶ。盛り付けのポイ ントを理解し、美しく盛 り付けることができる。	予習) : 学習内容、到 達目標を見て、文献等 で予習する。 (復習) : 実習内容を レポートに整理し、評 価しておく。指定され たメニューの栄養価計 算を行う。	60	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
13週 /	自由献立計画	演習(班ごとのテー マに沿った献立作 成) 実習した調理操作に ついては各班テー マごとにフィードバ ックする。	班ごとのテーマに沿 った献立作成ができる。	(予習) : 与えられ たテーマ献立につ いて、自身の案を作成 しておく (復習) : 決定した 献立について手順等 を確認しておく。	60	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
14週 /	自由献立作成 自由献立調理 発表・評価 意見交換会	実習 評価 実習した調理操作に ついては各班テー マごとにフィードバ ックする。	班ごとのテーマに沿 った献立調理、発表、評 価できる。	(予習) : 献立につ いて手順等を確認し ておく (復習) : 計画通り に作成できたか、改 善点等の評価してお く。	60	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
15週 /	実技テスト 小テスト まとめ	実技テスト 小テスト 講義 テストの内容につ いて解説	調理の基本的知識を理 解している。 基本的な包丁技術を身 に付けている。	(予習) : 基本的な調理の 知識について理解してお く。包丁の練習をする。 (復習) : テスト内容を復 習し理解しておく。自身 の包丁技術のレベルを理 解し技術を高めておく。	60	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 規律性

能力名: 主体性 働きかけ力 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 柔軟性 状況把握力 規律性
ストレスコントロール力

令和2年度 愛知学泉短期大学シラバス

科目番号	科目名	担当者名	実務経験のある 教員による授業 科目	基礎・専門 別	単位数	選択・必修 別	開講年次・ 時期
23307	調理 Cooking	大津 ゆみ子		共通	1	必修	1年後期

科目の概要

食生活の改善を通して健康の保持増進および生活習慣病予防等に向けた提案ができ、人々の生活の質（QOL）の向上に貢献できるようにするため、栄養士として必要な調理の基礎知識・技術を修得する。また調理作業全体を把握し、作業労作をスムーズに、かつ合理的に行うことが出来る計画力、料理に対する創造力を身に付ける。調理では調理で培った知識・技術の向上を目指す。
授業始めに行う師範台でのデモ後、各班5から6人のグループに分かれ、それぞれ役割分担をして料理を仕上げる。料理が仕上がった段階で、教員が料理、盛り付けの指導、評価を行う。その後試食し自己評価を行い、実習献立について、修得した内容、自身の調理技術、実習の改善点も含め考察する。

学修内容	到達目標
基本的な切り方、調理法を正確に実施できる調理知識・技術を修得する。 食材について関心を持ち、食材ごとの特徴、取り扱い、調理知識を修得する。 共同で調理を行うことにより、チームワークや豊かな感性と創造力を身に付ける。	基本的な切り方、調理法を正確に迅速に行うことができる。 食材ごとに、その特性を理解し、調理操作を行うことができる。 全体の調理の進行、料理のバランスを考えて、料理を仕上げ、盛り付けを行うことができる。

学生に発揮させる社会人基礎力の能力要素

学生に求める社会人基礎力の能力要素の具体的行動事例

前に踏み出す力	主体性	ア．調理の知識・技術を修得し、栄養士として社会貢献をするという目標に向かって指示が無くても、その知識・技術を自ら進んで高めるよう自己学修をすることができる。 イ．技術の修得のために自ら練習をすることができる。 ウ．授業以外の時間を使い、自分で他の料理について調べたことを記述できる。
	働きかけ力	
	実行力	ア．何分で調理を完了するかの手順や方法を考え、確実に目標に向かって進めることができる。
考え抜く力	課題発見力	ア．思い込みや憶測でなく事実に基づいて情報を客観的に整理し、課題を見極めることができる。
	計画力	ア．グループ内で時間内に終わることができるよう手順や役割分担を考えて完成できるよう進めることができる。
	創造力	ア．物事を考える時に、固定概念に捉われないことと色々な方向から考えることができる。
チームで働く力	発信力	ア．授業で修得した内容を、的確な文章で表現できる。
	傾聴力	ア．教員のデモから自分の知識・技術を確認し、さらに自分の行うべき行動を考えることができる。 イ．実習において、人の意見を確認し、さらに自分の意見を述べるすることができる。
	柔軟性	
	状況把握力	
	規律性	無断欠席をせず、円滑に授業が進行するようルールを守ることができること。
	ストレスコントロール力	

テキスト及び参考文献

テキスト：
「調理のためのベーシックデータ」女子栄養大学出版部、「新カラーチャート食品成分表」教育図書

他科目との関連、資格との関連

他科目との関連：調理、給食管理実習、栄養学
資格との関連：栄養士
実習教材費：材料費8,000円（余剰分は調理の材料費とする）

学修上の助言	受講生とのルール
<ul style="list-style-type: none"> ・実習の前に必ずレシビを確認し、料理ごとの食材の処理、全体の食材の配分をノートに整理しておいてください。 ・実習で学んだ献立は、自宅などで再度作成し、知識・調理技術の修得にむけて努力しておいてください。 ・将来実践に役立つ栄養指導、調理指導ができる栄養士を目指して食材、献立・調理についての関心を高め、調理ノートに書き加え、実践できる知識・技術の幅を高める努力しておいてください。 ・包丁の練習は家庭でも必ず行い、包丁技術を高める努力しておいてください。 	<ul style="list-style-type: none"> ・当日欠席は、班での調理作業に支障を来すため、事前に教員と班員に連絡するようにしてください。 ・欠席した場合の調理ノートの記入については、教員から実習について事後指導を受け、作成してください。 ・作成した献立を撮影する場合のみ、携帯電話の持ち込みを許可します。 ・定められた服装で実習を行い、忘れた場合は教員に申し出るようにしてください。

【評価方法】

評価対象	評価方法		評価の割合	到達目標	各評価方法、評価にあたって重視する観点、評価についてのコメント		
学修成果	学期末試験	筆記(レポート含む)・実技・口述試験		①			
				②			
				③			
				④			
				⑤			
	平常評価	小テスト		15	①	✓	筆記：15週に授業で修得した調理の基本的な操作事項について、理解できるか確認する。 基本的な調理操作についてその方法が理解できるか確認する。(例：切り方、下処理方法) 実習で実施した調理操作について、穴埋め問題と調理操作について記述にて修得しているか確認する。
					②	✓	
					③	✓	
					④		
					⑤		
		レポート		60	①	✓	・課題 実習ごとに以下5項目について、レポートで評価する。 1. 全体の調理手順、食材の配分等の計画 2. 調理のポイント、完成イラスト 3. 評価・改善点のまとめ 4. 他班の調理の進行、完成品と比較した考察 5. 栄養価計算 ・提出期限 15週、授業前
					②	✓	
					③	✓	
					④		
					⑤		
成果発表(プレゼンテーション・作品制作等)		15	①		実技：7週及び15週に、包丁使いの習熟度を確認するため、実技テストを行い評価する。(例：りんごの皮むき、塩分計算、栄養価計算等) 評価の方法 1.包丁操作を正しく、スムーズに行うことができる。 2.一定時間内に、食材の特性を理解し、料理に合わせて、正確に切碎できる。		
			②	✓			
			③				
			④				
			⑤				
学修行動	社会人基礎力(学修態度)		10	①	✓	(主体性) ・調理、食材に関する知識について、自己学修をすることができ、献立作成、調理技術の修得のために自ら練習をすることができているかを評価する。 (実行力) ・何分で調理を完了するかの手順や方法を考え、確実に目標に向かって進めることができているかを評価する。 (課題発見力) ・思い込みや憶測でなく事実に基づいて情報を客観的に整理し、課題を見極めることができているかを評価する。 (計画力) ・グループ内で時間内に終えることができるよう手順や役割分担を考えて完成できるよう進めることができているかを評価する。 (創造力) ・物事を考える時に、固定概念に捉われないことと色々な方向から考えることができているかを評価する。 (発信力) ・授業で修得した内容を、的確な文章で表現できているかを評価する。 (傾聴力) ・教員のデモから自分の知識・技術を確認しさらに自分の行うべき行動を考慮ことができ、さらに人の意見を確認し、自分の考えを整理することができているかを評価する。 (規律性) ・無断欠席をせず、円滑に授業が進行するようルールを守ることができること。	
				②	✓		
				③	✓		
				④			
				⑤			
総合評価 割合			100				

【到達目標の基準】

到達レベルS(秀)及びA(優)の基準	到達レベルB(良)及びC(可)の基準
<p>到達レベルS(秀) 総合評価点 90点以上</p> <ul style="list-style-type: none"> ・毎回の実習についてのレポートがしっかりとまとめられており、今後に活用できるように効果的に考察ができる。 ・調理操作についての知識・技術を修得し、次回、自身で完全に再現できる。 <p>到達レベルA(優) 総合評価点 80点以上</p> <ul style="list-style-type: none"> ・毎回の実習についてのレポートがほぼまとめられており、今後に活用できるように考察ができる。 ・調理操作についての知識・技術を修得し、次回、自身でほぼ完全に再現できる。 	<p>到達レベルB(良) 総合評価点 70点以上</p> <ul style="list-style-type: none"> ・毎回の実習についてのレポートがまとめられており、今後にはほぼ活用できるように考察ができる。 ・調理操作についての知識・技術を修得し、次回、自身である程度再現できる。 <p>到達レベルC(可) 総合評価点 60点以上</p> <ul style="list-style-type: none"> ・毎回の実習についてのレポートがまとめられており、今後にはほぼ活用できるようにある程度考察ができる。 ・調理操作についての知識・技術を修得し、次回、自身である程度再現できる。

週	学修内容	授業の実施方法	到達レベルC(可)の基準	予習・復習	時間(分)	能力名
1週 /	和食 ちらし寿司 高野豆腐含め煮 吉野鳥すまし汁 水ようかん	実習 授業前半のデモストレーション時に、前回ポイントをフィードバックする。	すし飯の調理ポイントを学ぶ。乾物、寒天の特性を理解する。盛り付けのポイントを理解し、美しく盛り付けることができる。	(予習):成分表の説明章を読んでおく。ベーシックデータを読んでおく。 (復習):栄養価計算の課題を計算する。	60	主体性 実行力 課題発見力 傾聴力 規律性
2週 /	エスニック料理	実習 授業前半のデモストレーション時に、前回ポイントをフィードバックする。	エスニック料理特有の食材、調味料について学ぶ。 主菜の盛り付けのポイントを理解し、美しく盛り付けることができる。	(予習):学習内容、到達目標を見て、文献等で予習する。 (復習):実習内容をレポートに整理し、評価しておく。指定されたメニューの栄養価計算を行う。	60	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
3週 /	西洋料理 パン 鮭の香草パン粉焼き 前菜盛り合わせ かぼちゃのポタージュ ムース	実習 授業前半のデモストレーション時に、前回ポイントをフィードバックする。	西洋料理の献立形式について学ぶ。ハーブの種類、特徴を知る。盛り付けのポイントを理解し、美しく盛り付けることができる。	(予習):学習内容、到達目標を見て、文献等で予習する。 (復習):実習内容をレポートに整理し、評価しておく。指定されたメニューの栄養価計算を行う。	60	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
4週 /	和食 白飯 ふくさ焼き 小松菜の煮びたし 鰯のつみれ汁 そばぼうろ	実習 授業前半のデモストレーション時に、前回ポイントをフィードバックする。	鰯の特性、手開き(の方法)について学ぶ。盛り付けのポイントを理解し、美しく盛り付けることができる。	予習):学習内容、到達目標を見て、文献等で予習する。 (復習):実習内容をレポートに整理し、評価しておく。指定されたメニューの栄養価計算を行う。	60	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
5週 /	西洋料理 マカロニグラタン ワルドルフサラダ ロワイヤル入りコンソメ スープ アーモンドチュイール	実習 授業前半のデモストレーション時に、前回ポイントをフィードバックする。	ホワイトソースの調理ポイントを学ぶ。スープの浮き実の種類を知る。盛り付けのポイントを理解し、美しく盛り付けることができる。	(予習):学習内容、到達目標を見て、文献等で予習する。 (復習):実習内容をレポートに整理し、評価しておく。指定されたメニューの栄養価計算を行う。	60	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
6週 /	実技テスト りんごの皮むき 飾り切り 栄養価計算	実習 授業前半のデモストレーション時に、前回ポイントをフィードバックする。	基本的な包丁の技術が身についている。 食品成分表を用いた栄養価計算が正確にできる。	(予習):りんごの皮むき及び飾り切りができる様に練習しておく。 調味料のg換算など、正確に栄養価計算ができる様にしておく。	60	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
7週 /	西洋料理 パン ポトフ 鱈のエスカベッシュ アップルパイ	実習 授業前半のデモストレーション時に、前回ポイントをフィードバックする。	圧力鍋の調理原理、使い方を学ぶ。パイ生地の作り方を学ぶ。盛り付けのポイントを理解し、美しく盛り付けることができる。	(予習):学習内容、到達目標を見て、文献等で予習する。 (復習):実習内容をレポートに整理し、評価しておく。指定されたメニューの栄養価計算を行う。	60	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
8週 /	和食 白飯 ぶり大根 れんこんの梅肉和え 菊花豆腐のすまし汁 葛餅	実習 授業前半のデモストレーション時に、前回ポイントをフィードバックする。	魚のあらの処理を理解し調理できる。でんぷんの調理性を知る。盛り付けのポイントを理解し、美しく盛り付けることができる。	予習):学習内容、到達目標を見て、文献等で予習する。 (復習):実習内容をレポートに整理し、評価しておく。指定されたメニューの栄養価計算を行う。	60	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 規律性

能力名:主体性 働きかけ力 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 柔軟性 状況把握力 規律性
ストレスコントロール力

週	学修内容	授業の実施方法	到達レベルC(可)の基準	予習・復習	時間(分)	能力名
9週 /	中国料理 白飯 酢豚 もやしの和え物 豆腐と蟹のスープ 杏仁豆腐	実習 授業前半のデモ ストレーション時 に、前回ポイント をフィードバック する。	溜菜の調理ポイントを理 解し、調理できる。ゼラ チンの特性を学ぶ。盛り 付けのポイントを理解 し、美しく盛り付けるこ とができる。	予習)：学習内容、到 達目標を見て、文献等 で予習する。 (復習)：実習内容を レポートに整理し、評 価しておく。指定され たメニューの栄養価計 算を行う。	60	主体性 実行力 課題発 見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
10週 /	パーティー料理 パエリア ローストチキンサラダ オニオンスープ デコレーションケーキ	実習 授業前半のデモ ストレーション時 に、前回ポイント をフィードバック する。	パエリアの調理ポイント を理解する。スポンジ ケーキの基礎を学ぶ。 パーティー料理のテー ブルセッティングを知り、 美しく盛り付けることが できる。	予習)：学習内容、到 達目標を見て、文献等 で予習する。 (復習)：実習内容を レポートに整理し、評 価しておく。指定され たメニューの栄養価計 算を行う。	60	主体性 実行力 課題発 見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
11週 /	お正月料理 おせち料理 お雑煮	実習 授業前半のデモ ストレーション時 に、前回ポイント をフィードバック する。	おせち料理の基本を理 解し調理、盛り付けで きる。 雑煮の基本を理解し調 理できる。	予習)：学習内容、到 達目標を見て、文献等 で予習する。 (復習)：実習内容を レポートに整理し、評 価しておく。指定され たメニューの栄養価計 算を行う。	60	主体性 実行力 課題発 見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
12週 /	お正月料理 てまり寿司 和風ローストビーフ 前菜盛り合わせ 練り切り	実習 授業前半のデモ ストレーション時 に、前回ポイント をフィードバック する。	寿司の応用を知り、理解 できる。牛肉の取り扱 い、調理について学ぶ。 おもてなし献立のテー ブルセッティングを知り、 美しく盛り付ける事がで きる。	予習)：学習内容、到 達目標を見て、文献等 で予習する。 (復習)：実習内容を レポートに整理し、評 価しておく。指定され たメニューの栄養価計 算を行う。	60	主体性 実行力 課題発 見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
13週 /	自由献立計画	演習(班ごとのテー マに沿った献立作 成) 実習した調理操作に ついては各班テー マごとにフィードバ ックする。	班ごとのテーマに沿っ た献立作成ができる。	(予習)：与えられ たテーマ献立につい て、自身の案を作成 しておく (復習)：決定した 献立について手順等 を確認しておく。	60	主体性 実行力 課題発 見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
14週 /	自由献立作成 自由献立調理 発表・評価 意見交換会	実習 評価 実習した調理操作に ついては各班テー マごとにフィードバ ックする。	班ごとのテーマに沿っ た献立調理、発表、評 価できる。	(予習)：献立につ いて手順等を確認し ておく (復習)：計画通り に作成できたか、改 善点等の評価してお く。	60	主体性 実行力 課題発 見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
15週 /	実技テスト 小テスト まとめ	実技テスト 小テスト 講義 テストの内容につ いて解説	1年間で学んだ調理の 知識を理解している。 包丁技術を身に付けて いる。	(予習)：調理の知識につ いて理解しておく。包丁の 練習をしておく。 (復習)：回答できなかつ た事項について、再度復讐 し理解しておく。自身の包 丁技術のレベルを理解し技 術を高めておく。	60	主体性 実行力 課題発 見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 規律性

能力名: 主体性 働きかけ力 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 柔軟性 状況把握力 規律性
ストレスコントロール力

令和2年度 愛知学泉短期大学シラバス

科目番号	科目名	担当者名	実務経験のある 教員による授業 科目	基礎・専門 別	単位数	選択・必修 別	開講年次・ 時期
23308	調理 Cooking	大津 ゆみ子		共通	1	必修	2年前期

科目の概要

食生活の改善を通して健康の保持増進および生活習慣病予防等に向けた提案ができ、人々の生活の質（QOL）の向上に貢献できるようにするため、栄養士として必要な調理の基礎知識・技術を修得する。また調理作業全体を把握し、作業労作をスムーズに、かつ合理的に行うことが出来る計画力、料理に対する創造力を身に付ける。調理 では調理 、 で培った知識・技術の更なる向上を目指す。
授業始めに行う師範台でのデモ後、各班5から6人のグループに分かれ、それぞれ役割分担をして料理を仕上げる。料理が仕上がった段階で、教員が料理、盛り付けの指導、評価を行う。その後試食し自己評価を行い、実習献立について、修得した内容、自身の調理技術、実習の改善点も含め考察する。

学修内容	到達目標
基本的な切り方、調理法を正確に実施できる調理知識・技術を修得する。 食材について関心を持ち、食材ごとの特徴、取り扱い、調理知識を修得する。 共同で調理を行うことにより、チームワークや豊かな感性と創造力を身に付ける。	基本的な切り方、調理法を正確に迅速に行うことができる。 食材ごとに、その特性を理解し、調理操作を行うことができる。 全体の調理の進行、料理のバランスを考えて、料理を仕上げ、盛り付けを行うことができる。

学生に発揮させる社会人基礎力の能力要素

学生に求める社会人基礎力の能力要素の具体的行動事例

前に踏み出す力	主体性	ア．調理の知識・技術を修得し、栄養士として社会貢献をするという目標に向かって指示が無くても、その知識・技術を自ら進んで高めるよう自己学修をすることができる。 イ．技術の修得のために自ら練習をすることができる。 ウ．授業以外の時間を使い、自分で他の料理について調べたことを記述できる。
	働きかけ力	
	実行力	ア．何分で調理を完了するかの手順や方法を考え、確実に目標に向かって進めることができる。
考え抜く力	課題発見力	ア．思い込みや憶測でなく事実に基づいて情報を客観的に整理し、課題を見極めることができる。
	計画力	ア．グループ内で時間内に終わることができるよう手順や役割分担を考えて完成できるよう進めることができる。
	創造力	ア．物事を考える時に、固定概念に捉われないことと色々な方向から考えることができる。
チームで働く力	発信力	ア．授業で修得した内容を、的確な文章で表現できる。
	傾聴力	ア．教員のデモから自分の知識・技術を確認し、さらに自分の行うべき行動を考えることができる。 イ．実習において、人の意見を確認し、さらに自分の意見を述べるすることができる。
	柔軟性	
	状況把握力	
	規律性	無断欠席をせず、円滑に授業が進行するようルールを守ることができること。
	ストレスコントロール力	

テキスト及び参考文献

テキスト：
「調理のためのベーシックデータ」女子栄養大学出版部、「新カラーチャート食品成分表」教育図書

他科目との関連、資格との関連

他科目との関連：調理、給食管理実習、栄養学
資格との関連：栄養士
実習教材費：材料費8,000円（余剰分は調理の材料費とする）

学修上の助言	受講生とのルール
<ul style="list-style-type: none"> ・実習の前に必ずレシビを確認し、料理ごとの食材の処理、全体の食材の配分をノートに整理しておいてください。 ・実習で学んだ献立は、自宅などで再度作成し、知識・調理技術の修得にむけて努力しておいてください。 ・将来実践に役立つ栄養指導、調理指導ができる栄養士を目指して食材、献立・調理についての関心を高め、調理ノートに書き加え、実践できる知識・技術の幅を高める努力しておいてください。 ・包丁の練習は家庭でも必ず行い、包丁技術を高める努力しておいてください。 	<ul style="list-style-type: none"> ・当日欠席は、班での調理作業に支障を来すため、事前に教員と班員に連絡するようにしてください。 ・欠席した場合の調理ノートの記入については、教員から実習について事後指導を受け、作成してください。 ・作成した献立を撮影する場合のみ、携帯電話の持ち込みを許可します。 ・定められた服装で実習を行い、忘れた場合は教員に申し出るようにしてください。

【評価方法】

評価対象	評価方法	評価の割合	到達目標	各評価方法、評価にあたって重視する観点、評価についてのコメント		
学修成果	学期末試験		①			
			②			
			③			
			④			
			⑤			
	平常評価	小テスト	15	①	✓	筆記：15週に授業で修得した調理の基本的な操作事項について、理解できるか確認する。 基本的な調理操作についてその方法が理解できるか確認する。（例：切り方、下処理方法） 実習で実施した調理操作について、穴埋め問題と調理操作について記述にて修得しているか確認する。
				②	✓	
				③	✓	
				④		
				⑤		
		レポート	60	①	✓	・課題 実習ごとに以下5項目について、レポートで評価する。 1. 全体の調理手順、食材の配分等の計画 2. 調理のポイント、完成イラスト 3. 評価・改善点のまとめ 4. 他班の調理の進行、完成品と比較した考察 5. 栄養価計算 ・提出期限 15週、授業前
				②	✓	
				③	✓	
				④		
				⑤		
成果発表 (プレゼンテーション・作品制作等)	15	①		実技：7週及び15週に、包丁使いの習熟度を確認するため、実技テストを行い評価する。（例：野菜の千切り、ゲル化剤の使い分け等） 評価の方法 1.包丁操作を正しく、スムーズに行うことができる。 2.一定時間内に、食材の特性を理解し、料理に合わせて、正確に切碎できる。		
		②	✓			
		③				
		④				
		⑤				
学修行動	社会人基礎力(学修態度)	10	①	✓	(主体性) ・調理、食材に関する知識について、自己学修をすることができ、献立作成、調理技術の修得のために自ら練習をすることができているかを評価する。 (実行力) ・何分で調理を完了するかの手順や方法を考え、確実に目標に向かって進めることができているかを評価する。 (課題発見力) ・思い込みや憶測でなく事実に基づいて情報を客観的に整理し、課題を見極めることができているかを評価する。 (計画力) ・グループ内で時間内に終わることができるよう手順や役割分担を考えて完成できるよう進めることができているかを評価する。 (創造力) ・物事を考える時に、固定概念に捉われないことと色々な方向から考えることができているかを評価する。 (発信力) ・授業で修得した内容を、的確な文章で表現できているかを評価する。 (傾聴力) ・教員のデモから自分の知識・技術を確認しさらに自分の行うべき行動を考慮ことができ、さらに人の意見を確認し、自分の考えを整理することができているかを評価する。 (規律性) ・ルールを守って作業ができているかを評価する。	
			②	✓		
			③	✓		
			④			
			⑤			
総合評価 割合		100				

【到達目標の基準】

到達レベルS(秀)及びA(優)の基準	到達レベルB(良)及びC(可)の基準
<p>到達レベルS(秀) 総合評価点 90点以上</p> <ul style="list-style-type: none"> ・毎回の実習についてのレポートがしっかりとまとめられており、今後に活用できるように効果的に考察ができる。 ・調理操作についての知識・技術を修得し、次回、自身で完全に再現できる。 <p>到達レベルA(優) 総合評価点 80点以上</p> <ul style="list-style-type: none"> ・毎回の実習についてのレポートがほぼまとめられており、今後に活用できるように考察ができる。 ・調理操作についての知識・技術を修得し、次回、自身でほぼ完全に再現できる。 	<p>到達レベルB(良) 総合評価点 70点以上</p> <ul style="list-style-type: none"> ・毎回の実習についてのレポートがまとめられており、今後にはほぼ活用できるように考察ができる。 ・調理操作についての知識・技術を修得し、次回、自身である程度再現できる。 <p>到達レベルC(可) 総合評価点 60点以上</p> <ul style="list-style-type: none"> ・毎回の実習についてのレポートがまとめられており、今後にはほぼ活用できるようにある程度考察ができる。 ・調理操作についての知識・技術を修得し、次回、自身である程度再現できる。

週	学修内容	授業の実施方法	到達レベルC(可)の基準	予習・復習	時間(分)	能力名
1週 /	オリエンテーション	講義	授業の流れ、レポートのまとめ方、評価方法を知る。 栄養価計算、塩分計算の復習をする。	(予習): 1年次の実習ノートの内容を復習しておく。 (復習): 栄養価計算、塩分計算が正確にできる様にする。	60	主体性 実行力 課題発見力 傾聴力 規律性
2週 /	和食 筍ご飯 めばるの煮つけ 菜の花の辛し和え あさりの潮汁 桜餅	実習 授業前半のデモストレーション時に、前回ポイントをフィードバックする。	旬の食材を用いた献立作成について理解する。 魚の煮つけ、道明寺粉の調理ポイントを学ぶ。 彩りよく盛り付けを行うポイントを理解し、盛り付けることができる。	(予習): 学習内容、到達目標を見て、文献等で予習する。 (復習): 実習内容をレポートに整理し、評価しておく。指定されたメニューの栄養価計算を行う。	60	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
3週 /	西洋料理 サンドイッチ ラタトゥイユ シュークリーム	実習 授業前半のデモストレーション時に、前回ポイントをフィードバックする。	サンドイッチの種類と用途を知り調理できる。 シュー生地膨化原理を学ぶ。盛り付けのポイントを理解し、美しく盛り付けることができる。	(予習): 学習内容、到達目標を見て、文献等で予習する。 (復習): 実習内容をレポートに整理し、評価しておく。指定されたメニューの栄養価計算を行う。	60	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
4週 /	和食 白飯 海老しんじょうの含め煮 白和え 袱紗みそ仕立て 浮島	実習 授業前半のデモストレーション時に、前回ポイントをフィードバックする。	懐石料理の献立形式を学ぶ。 盛り付けのポイントを理解し、美しく盛り付けることができる。	(予習): 学習内容、到達目標を見て、文献等で予習する。 (復習): 実習内容をレポートに整理し、評価しておく。指定されたメニューの栄養価計算を行う。	60	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
5週 /	和食 鯛めし なす田楽 さやいんげんの胡麻和え かきたま汁 抹茶プリン	実習 授業前半のデモストレーション時に、前回ポイントをフィードバックする。	鍋を使用した炊飯の火力調節を理解する。焼き物、和え物の調理ポイントを理解し調理できる。 盛り付けのポイントを理解し、美しく盛り付けることができる。	(予習): 学習内容、到達目標を見て、文献等で予習する。 (復習): 実習内容をレポートに整理し、評価しておく。指定されたメニューの栄養価計算を行う。	60	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
6週 /	イタリア料理 ピザ カルパッチョ ミネストローネ パンナコッタ	実習 授業前半のデモストレーション時に、前回ポイントをフィードバックする。	他国の食文化を知る。 ピザ生地の調理法を学ぶ。盛り付けのポイントを理解し、美しく盛り付けることができる。	(予習): 学習内容、到達目標を見て、文献等で予習する。 (復習): 実習内容をレポートに整理し、評価しておく。指定されたメニューの栄養価計算を行う。	60	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
7週 /	実技テスト ゲル化剤の使い分け 野菜の飾り切り	実習 授業前半のデモストレーション時に、前回ポイントをフィードバックする。	ゼラチン、寒天、カラギーナンの調理特性を理解し、調理できる。 野菜を飾り切りにし、炊き合わせを作ることができる。	(予習): それぞれのゲル化剤の調理性、調理方法を調べておく。野菜の飾り切りを練習しておく。	60	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
8週 /	点心 中華おこわ 焼き餃子 ラーパーツアイ 胡麻団子	実習 授業前半のデモストレーション時に、前回ポイントをフィードバックする。	点心の種類及び飲茶の食文化を知る。もち米の調理ポイントを理解し調理できる。盛り付けのポイントを理解し、美しく仕上げるができる。	(予習): 学習内容、到達目標を見て、文献等で予習する。 (復習): 実習内容をレポートに整理し、評価しておく。指定されたメニューの栄養価計算を行う。	60	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 規律性

能力名: 主体性 働きかけ力 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 柔軟性 状況把握力 規律性
ストレスコントロール力

週	学修内容	授業の実施方法	到達レベルC(可)の基準	予習・復習	時間(分)	能力名
9週 /	点心 花巻 エビチリ 春巻き マンゴープリン	実習 授業前半のデモストレーション時に、前回ポイントをフィードバックする。	点心の種類及び飲茶の食文化を知る。蒸しパンの調理ポイントを理解し調理できる。盛り付けのポイントを理解し、美しく仕上げるができる。	予習)：学習内容、到達目標を見て、文献等で予習する。 (復習)：実習内容をレポートに整理し、評価しておく。指定されたメニューの栄養価計算を行う。	60	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
10週 /	エスニック料理 チキンカレー 紫玉ねぎのアチャール オクラのサブジ ココナッツクッキー	実習 授業前半のデモストレーション時に、前回ポイントをフィードバックする。	他国の調味料、調理法を理解し調理できる。スパイスの種類及び効果を学ぶ。盛り付けのポイントを理解し、美しく盛り付けることができる。	予習)：学習内容、到達目標を見て、文献等で予習する。 (復習)：実習内容をレポートに整理し、評価しておく。指定されたメニューの栄養価計算を行う。	60	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
11週 /	手ごねパン たことトマトのサラダ クラムチャウダー	実習 授業前半のデモストレーション時に、前回ポイントをフィードバックする。	製パンの工程を理解し、調理する。パン生地に副材料が与える影響を学ぶ。	予習)：学習内容、到達目標を見て、文献等で予習する。 (復習)：実習内容をレポートに整理し、評価しておく。指定されたメニューの栄養価計算を行う。	60	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
12週 /	和食 冷やしうどん (薬味5種) かき揚げ 夏野菜の寒天寄せ 小豆のアイスクリーム	実習 授業前半のデモストレーション時に、前回ポイントをフィードバックする。	薬味の効果を知る。てんぷらの調理ポイントを理解し調理できる。盛り付けのポイントを理解し美しく盛り付けることができる。	予習)：学習内容、到達目標を見て、文献等で予習する。 (復習)：実習内容をレポートに整理し、評価しておく。指定されたメニューの栄養価計算を行う。	60	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
13週 /	自由献立計画	演習(班ごとのテーマに沿った献立作成) 実習した調理操作については各班テーマごとにフィードバックする。	班ごとのテーマに沿った献立作成ができる。	(予習)：与えられたテーマ献立について、自身の案を作成しておく (復習)：決定した献立について手順等を確認しておく。	60	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
14週 /	自由献立作成 自由献立調理 発表・評価 意見交換会	実習 評価 実習した調理操作については各班テーマごとにフィードバックする。	班ごとのテーマに沿った献立調理、発表、評価できる。	(予習)：献立について手順等を確認しておく (復習)：計画通りに作成できたか、改善点等の評価しておく。	60	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
15週 /	実技テスト 小テスト まとめ	実技テスト 小テスト 講義 テストの内容について解説	1年半で学んだ調理の知識を理解できる。 包丁技術を身に付けている。	(予習)：調理の知識について理解しておく。包丁の練習をしておく。 (復習)：回答できなかった事項について、再度復習し理解しておく。自身の包丁技術のレベルを理解し技術を高めておく。	60	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 規律性

能力名: 主体性 働きかけ力 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 柔軟性 状況把握力 規律性
ストレスコントロール力