

2026年度 愛知学泉短期大学シラバス

シラバス番号	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 I Cooking I	大津 ゆみ子			1	必修	1前期

科目の概要

人々の生活の質（QOL）の向上に貢献できる栄養士となるために、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（ディプロマ・ポリシー③）。教員のデモンストレーションの後、各班4から5人のグループに分かれ、それぞれ分担・協力をして料理を仕上げる（ディプロマ・ポリシー①）。

学修内容	到達目標
① 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。 ② 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。 ③ 献立の全体像をとらえ、調理や盛り付けを行う力を養う。 ④ 共同で調理を行うことにより、チームワークを身に付ける。	① 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。（ディプロマ・ポリシー③） ② 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。（ディプロマ・ポリシー③） ③ 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。（ディプロマ・ポリシー③） ④ 全体の作業工程を考え、チームで協力して調理を行う事ができる。（ディプロマ・ポリシー①）

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
---------------------	---------------------------

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 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習をすることができる。 技術の修得のために自ら練習をすることができる。 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 調理を完了まで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 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 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させることができる。
	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る。
チームで働く力	発信力 授業で修得した内容を、的確な文章で表現できる。
	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えることができる。 実習において、人の意見を聞き、さらに自分の意見を述べる事ができる。
	柔軟性
	状況把握力
	規律性 遅刻、無断欠席など、学習意欲欠如をきたす行動をせず、授業が円滑に進行するようルールを守ることができる。
	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、「新食品成分表 FOODS 2020」 とうほう

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Ⅱ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ピを確認し、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くください。 ・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・口頭試験	0	①			
			②			
			③			
			④			
	平常評価	小テスト	15	①	✓	学習した知識及び包丁使いの習熟度を確保するため、中間テストを行う。評価は以下の2項目について行う。 1. 包丁操作を正しく、スムーズに行うことができる。 2. 栄養価計算・廃棄率計算・容量から重量への換算が正確にできる。
				②	✓	
				③	✓	
				④		
		レポート	60	①	✓	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
				②	✓	
				③	✓	
				④		
成果発表（プレゼンテーション・作品制作等）	15	①		14週及び15週に、班ごとの創作献立実習を行う。テーマ、食材の旬、予算に配慮した献立を作成し、班員で協力して調理にあたる。pisa型学力の獲得した知識・情報等の資源を活用する力および課題を解決する力を評価するため、以下の5項目について行う。 1. 献立計画 2. 作業効率 3. チームワーク 4. 仕上がり・味 5. オリジナリティ・工夫点		
		②	✓			
		③	✓			
		④	✓			
学修行動	社会人基礎力（学修態度）	10	①	✓	<small>（主体性）</small> 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。 <small>（実行力）</small> 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。 <small>（課題発見力）</small> 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。 <small>（計画力）</small> 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。 <small>（創造力）</small> 物事を考える時に、固定概念に捉われないことなどいろいろな方向から考えることができているかを評価する。 <small>（発信力）</small> 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。 <small>（傾聴力）</small> 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、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。 <small>（規律性）</small> 遅刻、無断欠席など、学習意欲欠如をきたす行動をせず、円滑に授業が進行するようルールを守ることができるかを評価する。	
			②	✓		
			③	✓		
			④	✓		
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
到達レベルS (秀) 総合評価点 90点以上 ・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。 到達レベルA(優) 総合評価点 80点以上 ・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。	到達レベルB (良) 総合評価点 70点以上 ・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。 到達レベルC (可) 総合評価点 60点以上 ・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	オリエンテーション シラバスの内容を説明する。 調理室の使い方、身だしなみ、パソコンを用いたレポートの書き方、栄養価計算の方法を説明する。	講義 質疑応答にてフィードバックする。	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。 衛生的手洗いの方法を学ぶ。	(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) : 実習レポートを提出する。栄養価計算ソフトを用いて栄養価を計算する。	60	主体性 実行力 課題発見力 傾聴力 規律性
2	和食の基礎① 白飯、肉じゃが、菜の花のからし和え、若竹汁を実習する。	実習 質疑応答にてフィードバックする。	炊飯の原理、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) : 実習レポートを提出する。栄養価計算ソフトを用いて栄養価を計算する。	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	和食の基礎② 筍ご飯、鶏肉の照り焼き、千草和え、すまし汁を実習する。	実習 質疑応答にてフィードバックする。	鰹だし汁の取り方、味付け飯の調理ポイントについて学ぶ。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) : 実習レポートを提出する。栄養価計算ソフトを用いて栄養価を計算する。	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	和食の基礎③ 白飯、だし巻き卵、レタスとわかめの酢の物、豚汁を実習する。	実習 質疑応答にてフィードバックする。	卵の調理ポイント、煮干しだしの取り方について学ぶ。 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) : 実習レポートを提出する。栄養価計算ソフトを用いて栄養価を計算する。	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	和食の基礎④ 赤飯、鯖のつけ焼き、えんどうの胡麻和え、茶碗蒸しを実習する。	実習 質疑応答にてフィードバックする。	もち米の調理ポイントと希釈卵液の調理ポイントを学ぶ。 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) : 実習レポートを提出する。栄養価計算ソフトを用いて栄養価を計算する。	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	中間テスト ① 栄養価計算、野菜の皮むき(廃棄率計算)のテストを行う。	筆記及び実技テスト 回答および解説にてフィードバックする。	食品成分表を使って、正確に栄養価計算ができる。 野菜の皮むきがスムーズにでき、廃棄率を計算できる。	(予習) : 成分表の説明章を読んでおく。野菜の皮むきの練習をしておく。	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	中国料理の基礎 ① 白飯、鶏肉のから揚げ、春雨の酢の物、トマトと卵のスープを実習する。	実習 質疑応答にてフィードバックする。	揚げ物の調理ポイントと中華だしの取り方を学ぶ。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) : 実習レポートを提出する。栄養価計算ソフトを用いて栄養価を計算する。	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	中国料理の基礎 ② 白飯、麻婆豆腐、棒棒鶏、冬瓜のスープを実習する。	実習 質疑応答にてフィードバックする。	豆腐の調理ポイントと中国料理特有の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) : 実習レポートを提出する。栄養価計算ソフトを用いて栄養価を計算する。	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	中国料理の基礎 ③ もち米のかやく飯、白身魚の香味蒸し、青菜炒め、酸辣湯を実習する。	実習 質疑応答にてフィードバックする。	魚の取り扱いと調理ポイントと中国料理特有の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) : 実習レポートを提出する。栄養価計算ソフトを用いて栄養価を計算する。	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	中間テスト ② 汁物の塩分計算、野菜の千切りのテストを行う。	筆記及び実技テスト 回答・解説にてフィードバックする。	各種だし汁・調味料を使って、適正な塩分の汁物を調製できる。野菜の千切りがスムーズにできる。	(予習) : ベーシックデータを読み、塩分の調整方法を確認する。野菜の千切りの練習をしておく。	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
11	西洋料理の基礎 ① ライス、ハンバーグステーキ、シーザーサラダ、コンソメスープを実習する。	実習 質疑応答にてフィードバックする。	ハンバーグ種に副材料が与える役割を知る。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) : 実習レポートを提出する。栄養価計算ソフトを用いて栄養価を計算する。	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	西洋料理の基礎 ② ライス、チキンのトマト煮、マカロニサラダ、パンプキンプリンを実習する。	実習 質疑応答にてフィードバックする。	ハーブの役割と調理ポイント、パスタの調理ポイントについて学ぶ。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) : 実習レポートを提出する。栄養価計算ソフトを用いて栄養価を計算する。	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	西洋料理の基礎 ③ パン、鰯のムニエル、夏野菜のピクルス、コーンポタージュを実習する。	実習 質疑応答にてフィードバックする。	魚の下ろし方、ホワイトソースの調理ポイントについて学ぶ。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) : 実習レポートを提出する。栄養価計算ソフトを用いて栄養価を計算する。	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	創作献立実習 ① 班ごとにテーマに沿った献立を計画し、発注書を作成する。調理方法・発注書の作成にはパソコンを用い、Googleclassroomで提出する。PC使用(NotebookLM)。	演習 Googleclassroomの評価・コメント機能でフィードバックする。	テーマ・献立のバランス・食材の旬・予算等に配慮し、班員で協力して献立の計画ができる。	(予習) : 与えられたテーマに沿った献立について、自身の案をまとめておく。 (復習) : 決定した献立の調理方法を確認しておく。	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
15	創作献立実習 ② 各班で計画した献立を作成する。作成した献立の発表を行う。	実習・評価 質疑応答にてフィードバックする。	班ごとに計画した献立について、班員で協力し、効率よく作業ができる。味付けや盛り付けに配慮し、作成した献立のプレゼンテーションができる。	(予習) : 決定した献立の調理方法を確認しておく。 (復習) : Googleclassroomにレポートを提出する。	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