

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
23308	調理Ⅲ Cooking Ⅲ	大津 ゆみ子			1	必修	2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に、栄養士として必要な調理の基礎知識・技術を修得する。（ディプロマ・ポリシー③）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①）
① 調理Ⅲでは調理Ⅰ、Ⅱで培った知識・技術の更なる向上を目指し、卒業後の活躍へと繋げる。（ディプロマ・ポリシー④）

学修内容	到達目標
① デモンストレーション通りの食材の切り方、調理法を正確かつ迅速に再現する調理知識・技術を修得する。 ② 食材に関心を持ち、食材ごとの特徴、取り扱い、調理特性を理解する。 ③ 調理工程全体の流れを理解し、作業分担や時間配分を意識しながら互いに連携して実習を行い、協働により料理を完成させ美しく盛り付ける力を養う。 ④ 多様な献立をグループで調理することにより、チームワークや豊かな感性、創造力を身に付ける。	① デモンストレーション通りの食材の切り方、調理法を正確かつ迅速に行うことができる。（ディプロマ・ポリシー③） ② 食材や調味料ごとに、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 全体の調理の進行を考えて、チーム共同で料理を仕上げ、盛り付を行うことができる。（ディプロマ・ポリシー①） ④ 多様な調理法や味付けの仕方を習得し、献立の作成や栄養士資格関連業務に活用できる。（ディプロマ・ポリシー④）

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、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。 技術の修得のために自ら練習をすることができる。
	働きかけ力	
	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る。
考え抜く力	課題発見力	効率の良い手順や方法を考え、自身がやるべき作業を見つけることができる。
	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できるよう進めることができる。
	創造力	献立を考える時に、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	教員のデモンストレーションから自分の知識・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、人の意見を確認し、さらに自分の意見を述べるることができる。
	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Ⅰ、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10,000円（余剰分は返金する）

学修上の助言	受講生とのルール
実習の前に必ずレシピを確認し、文献等で大まかな調理方法を確認しておく。 実習で学んだ献立は、自宅などで再度作成し、知識・調理技術の修得に努める。 栄養指導、調理指導ができる栄養士を目指し、食材、献立・調理について自己学習し、実践できる知識・技術の幅を高められるように努める。 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。	欠席は、班での調理作業に支障をきたすため、教員と班員に連絡する。 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する。 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。

【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得度を確認するため、中間テストを行う。評価は以下の2項目について行う。 1. 包丁操作を正確に、スムーズに行う事ができる。 2. 各種ゲル化剤の特徴を理解し、使い分けができる。
				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項目について評価を行う。 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。 <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く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、授業が円滑に進行するようルールを守ることができる。	
			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	和食 ① 太巻き寿司、卵の花の炒り煮、菊花豆腐のすまし汁、栗蒸し羊羹の実習を行う。	実習 質疑応答にてフィードバックする。	すし飯の調理のポイントを理解し、調理できる。多様な切り方や盛り付けを再現できる。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、考察する。栄養価計算ソフトを用い、栄養価計算を行う。(PC活用)	60	主体性 実行力 課題発見力 傾聴力 規律性
2	西洋料理 ① バリエア、茸のサラダ、かぼちゃのスープ、ティラミスを実習する。	実習 質疑応答にてフィードバックする。	他国の食文化を知り説明できる。スパイスの種類及び効果を理解し、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、考察する。栄養価計算ソフトを用い、栄養価計算を行う。(PC活用)	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	西洋料理 ② パスタ、ロールキャベツ、ピクルス、アマンドショコラを実習する。	実習 質疑応答にてフィードバックする。	パスタの調理特性を理解し、調理できる。圧力鍋の調理原理を理解している。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、考察する。栄養価計算ソフトを用い、栄養価計算を行う。(PC活用)	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	中国料理 ① 白飯、肉団子の甘酢あんかけ、前菜三種、中華風コンソメスープ、ココナツクッキーを実習する。	実習 質疑応答にてフィードバックする。	中国料理の構成と内容を説明できる。中国料理特有の食材や調味料の特性を理解し、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、考察する。栄養価計算ソフトを用い、栄養価計算を行う。(PC活用)	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	製パン実習 手ごねパンと機械ごねのパンを実習する。	実習 質疑応答にてフィードバックする。	製パンの工程を理解し、調理できる。パン生地副材料が与える影響を説明できる。	(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、考察する。栄養価計算ソフトを用い、栄養価計算を行う。(PC活用)	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	西洋料理 ③ パン、ビーフシチュー、帆立のカルパッチョ、シュークリームを実習する。	実習 質疑応答にてフィードバックする。	他西洋料理特有の調味料・ハーブについて理解し、説明できる。シュー生地の膨化原理を説明できる。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、考察する。栄養価計算ソフトを用い、栄養価計算を行う。(PC活用)	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	小テスト ① 野菜の飾り切り3種(ねじり梅、蛇腹切り、菊花切り)について実技テストを行う。	小テスト 質疑応答にてフィードバックする。	それぞれの切り方の特徴を捉え、飾り切りをすることができる。	(予習) 3種の切り方を自宅で練習しておく。 (復習) 様々な飾り切りを調べ、料理への生かし方を考察する。	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	和食 ② 栗おこわ、飛龍頭の含め煮、焼きなす、石狩汁を実習する。	実習 質疑応答にてフィードバックする。	季節の食材や郷土料理について理解し、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、考察する。栄養価計算ソフトを用い、栄養価計算を行う。(PC活用)	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 ② 白飯、海老のチリソース、春巻き、白菜の甘酢和え、フルーツゼリーを実習する。	実習 質疑応答にてフィードバックする。	中国料理特有の香辛料の特性を理解し、調理できる。ゼラチンの取り扱い、使用濃度を説明できる。盛り付けのポイントを理解し、美しく仕上げることができる。	(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、考察する。栄養価計算ソフトを用い、栄養価計算を行う。(PC活用)	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	和食 ③ 鯛飯、れんこんはさみ揚げ、野菜の胡麻酢和え、とろろ昆布のすまし汁、胡桃餅を実習する。	実習 質疑応答にてフィードバックする。	炊き込みご飯のポイントを理解し、調理できる。和菓子生地の特性を説明できる。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、考察する。栄養価計算ソフトを用い、栄養価計算を行う。(PC活用)	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	小テスト ② ゼラチン、寒天、カラギーナンの特性についての筆記テストと、それらを使ってジュースを適切な硬さに固める実技テストを行う。	小テスト 質疑応答にてフィードバックする。	各凝固剤の特性を理解し、適切な使用方法ができる。	(予習) 各凝固剤の特性を整理し、使用濃度や調理法を調べておく。 (復習) 各凝固剤にどんなメニューが適しているか、ゲルの特性と合わせて考察する。	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	パーティー料理 パン、フライドチキン、焼き野菜のサラダ、オニオングラタンスープ、デコレーションケーキを実習する。	実習 質疑応答にてフィードバックする。	ゲストをもてなす事を意識し、食材・調理法・味付けに趣向を凝らした調理ができる。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、考察する。栄養価計算ソフトを用い、栄養価計算を行う。(PC活用)	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	和食 ④ 白飯、高野豆腐博多、白身魚のかぶら蒸し、生麩の白みそ仕立て、浮島を実習する。	実習 質疑応答にてフィードバックする。	懐石料理の献立形式を理解し、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) 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) 実習内容をレポートに整理し、考察する。栄養価計算ソフトを用い、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
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。作成した計画書はGoogleclassroomに提出する。PC使用(NotebookLM)。	演習 Googleclassroomのコメント・評価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し、献立のポイントをプレゼンテーションする。	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、完成した献立のプレゼンテーションができる。	(予習) 献立のプレゼンテーション資料をまとめておく。 (復習) 実習の内容をレポートにまとめる。	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