

2025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
33202	ホーム・クッキング Home・Cooking	大森有希乃			2	選択	1.2前期
科目の概要							
和・洋・中の料理の基礎的な調理技術や食事作法、テーブルセッティングについて修得し、健康的な食生活を営むための食事の基本を理解し、その知識を活用し、日常の食生活において実践できる力を身に付けることを目標としている（ディプロマポリシー②③④）。この科目にはpisa型学力が必要となる。素材から調理することを基本としたデモンストレーションを見学後、4～5名のグループで実習し、実習後は、各自で料理の調理法や感想などを書き込んだオリジナルなクッキングノートを作成して提出する（ディプロマポリシー②）。「真心」を持って調理し、食べ物に「感謝」していただき、調理後の片付けは「奉仕」の精神で行うことにより、建学の精神を実践することができる（ディプロマポリシー①④）。また、AIツールを活用して献立案を作成し、自己の食生活に活かすことができる（ディプロマポリシー⑤）							
学修内容			到達目標				
① 調理の基礎（だしのとり方、食材の切り方など）について知る。 ② グループで実習を行い、協力して献立を完成させる。 ③ 和食・洋食・中華料理の特徴と調理方法、テーブルセッティング、食事作法について知る。 ④ 毎回の実習献立をまとめてクッキングノートを作成する。 ⑤ 主食・主菜・副菜の揃ったバランスのよい献立の立て方について知る。			① デモンストレーション通りに料理をつくることができ、調理の基礎技術を行うことができる。また食材や調理法について日常生活で活用できる。（ディプロマポリシー②③④） ② グループ全員で協力し安全で合理的な方法で、規定の時間内に料理を完成させることができる。（ディプロマポリシー①②③） ③ 料理の特徴を理解して調理し、グループで食事作法を守って会食ができる。（ディプロマポリシー①） ④ レシピ・調理法・配膳・実習の感想を書きこんだオリジナルなクッキングノートを作成できる。（ディプロマポリシー②③④） ⑤ バランスのよい食事の献立を立て、自身の食生活に活用できる。AIツールを活用できる。（ディプロマポリシー②③④⑤）				
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	自らやるべきことを考えて調理に関わることができる。 課題以外に興味を持ったことを調べてまとめることができる（クッキングノートなど）					
	働きかけ力						
	実行力	身支度を整え、衛生面、安全面に配慮をして実習を行うことができる。					
考え抜く力	課題発見力	失敗したところや成功したところを見つけ、その要因と対策を分析することができる。					
	計画力	グループ内で手順について検討して役割分担をし、協力し合って決められた時間内に料理を完成することができる。					
	創造力	実習で修得したことのみにとどまらず、食材や調理法を工夫して料理ができる。					
チームで働く力	発信力	実習献立を試食しながら、実習内容を振り返って、味や盛り付けなどを評価したり、工夫した点を発表することができる。					
	傾聴力	疑問点は質問したり、実習中はグループのメンバーに確認したりして、デモンストレーション通りの料理が完成できる。					
	柔軟性						
	状況把握力						
	規律性	遅刻、無断欠席をせず、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：愛知学泉短期大学編『ホーム・クッキング』プリントを配布 材料費：6,000円程度（2回目の授業時に徴収する） 白衣、三角巾は各自準備する（購買で販売あり） 参考文献：「オールガイド 食品成分表 2023」実教出版、950円							
他科目との関連、資格との関連							
他科目との関連：フードクリエイティブユニット、フードスペシャリストユニットⅠ、Ⅱの科目 資格との関連：フードスペシャリスト							
学修上の助言			受講生とのルール				
・授業で自分が担当しなかった献立は、必ず家庭で調理してクッキングノートをまとめる。 ・家庭においても調理技術の向上に努める。			・実習は、指定された白衣・三角巾を着用し、自分の包丁を用意する。 ・実習中アクセサリ類は外し、マニキュアやネイルはとる。 ・グループ実習なので欠席や遅刻をしない。				

【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					
				⑤					
	平常評価	小テスト	0	①					
				②					
				③					
				④					
				⑤					
		レポート	30	①	✓				・実習で使用する食材・調理法・調理器具や和食のマナーなど、興味を持ったことについて毎回調べ、レポートにする。（10点） ・課題①「自分の食生活について」（10点）：食品や料理を栄養の観点から正しく理解し、自分の食生活の現状を把握し、改善点を見出すことができる。 ・課題②「バランスのよい朝食メニューの献立作成」（10点）：簡単に栄養バランスのよい朝食メニューをAIツールを活用して、献立を立て、実際に作る時の段取り表を作ることができる。 課題①②は、講義・演習で得た知識と実習での調理経験を活用し、自分の食生活の問題点、改善点を見出す。また、それらを活用し課題解決の献立を作成する。
				②					
				③					
				④					
				⑤	✓				
		成果発表（プレゼンテーション・作品制作等）	60	①	✓				・クッキングノートの完成度を評価する。（50点） 作り方：調理手順だけでなく、実習を通して得たコツやポイントなども書く。 感想：料理の味の評価だけでなく、実習全体に対する評価をする。 盛り付け図：美味しそうな料理のイメージがわく（写真、イラストに色をつけるなど）よう工夫されている。配膳図（和・洋・中に合わせて）を書く。 全体：1冊の料理本として見やすく、材料や調理法など興味を持って調べた情報が付け加えられているなどの工夫が見られる。 ・実技試験：きゅうりの薄切り 正しい包丁の使い方ができる：包丁の持ち方、切る時の姿勢をみる。（5点） きゅうりの薄切り：厚さ1mm以下を30秒間で30枚以上切ることができる。（5点）
				②	✓				
				③	✓				
				④	✓				
				⑤					
	学修行動	社会人基礎力（学修態度）	10	①					（主体性）自らやるべきことを考えて調理に関わることができる。受講態度が悪い場合は減点する。 （学習意欲欠如、グループ活動への非協力など） （実行力）身支度を整え、衛生面、安全面に配慮をしてデモンストレーション通りに実習を行うことができる。（白衣、三角巾を忘れた場合は減点する） （計画力）グループで協力して安全・迅速・丁寧に料理を仕上げるることができる。 （創造力）おいしそうに見える盛り付けや配膳ができる。 （発信力）実習献立を試食しながら、実習内容を振り返って、味や盛り付けなどを評価したり工夫した点を発表する（毎回各グループ1名ずつ発表する） （課題発見力）失敗した時に原因を考えて臨機応変に行動できる。 （傾聴力）デモンストレーションをメモをとりながら見たり聴いたりし、わからないことは質問する。 （規律性）遅刻、無断欠席を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。欠席した場合は欠席届を提出し、フォローアップ課題を行う。
				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
①実習中はグループの仲間とコミュニケーションをとり、協力し合って、安全に配慮し、迅速かつ丁寧に作業を進め、所定時間内に調理を完成することができる。） ②クッキングノート作成にあたり、誰が見てもわかる料理レシピになっている。上記評価方法の内容をすべて満たしており、課題以外に主体的に調べた内容が記載されている。 ③授業開始前に調味料を計量するなど、実習がスムーズに行えるよう、下準備を自主的に行うことができる。 ④グループ全体の状況を把握し、遅れているパートや協力が必要な作業について、声かけやサポートをすることができ、リーダーシップを発揮することができる。 S（秀）＝①＋②＋③または④、 A（優）＝①＋②	①実習中はグループの仲間とコミュニケーションをとり、協力し合って、安全に配慮し、迅速かつ丁寧に作業を進め、所定時間内に調理を完成することができる。） ②クッキングノート作成にあたり、必要な事項（作り方、感想、盛り付け図）が料理のイメージが湧くようにまとめられている。 ③クッキングノートに記載された課題について調べてある。 B（良）＝①＋②＋③、 C（可）＝①＋②

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	ガイドダンス ・授業の目的・意義・概要・ 進め方について知る ・レシピの書き方について学 ぶ ・実習するにあたっての諸連 絡 計量器具の使い方、食品の目 安量などについて学び、実際 に計量器具を使って正しい計 量の仕方を実習する	講義 実習	授業の目的や意義を理 解し、実習に必要なも のを準備できる。 レシピの書き方につい て理解する。 計量器の特徴を理解 し、実習で適切に使え るようにする。	(復習) ガイドダンスの内 容を読み返しておく・料 理の本を見て、レシピの 書き方を研究しておく。 (予習) 白衣・三角巾・ 包丁の準備 次回材料(昆布・鰹 節)について調べる。 (パソコン使用)	180	主体性 実行力 課題発 見力 創造力 傾聴力 規律性
2	炊飯、だしのとり方につ いて学ぶ ご飯、しめ卵とカイワ レのすまし汁、はりは り漬け、わらび餅	講義 実習(個人・グルー プ) フィードバック(試食 時に実習の総評をす る)	鍋でご飯を炊くことが できる。 混合煮出汁をとること ができる。	(復習) 実習献立につ いてクッキングノートを書 く。 (予習) 次回材料 (寒天)について調べ る。(パソコン使用)	180	主体性 実行力 課題発 見力 計画力 創造力 傾聴力 規律性
3	和食Ⅰ(野菜の煮物、 寒天について学ぶ) ご飯、半ぺんのすまし 汁、筑前煮、いちごの 牛乳羹 段取り表の作成(作業 手順、役割分担、感 想)	実習(グループ) 前回の実習レシピの提 出(フィードバック: 個別にチェックし返 却) 実習内容についてグ ループでの取り組みや 感想を発表する。(グ ループで1人)	野菜の切り方を知り、 煮物をつくることがで きる。 棒寒天の扱い方を知り 調理できる。 和食の基本的なセッ ティングができる。	(復習) 実習献立につ いてクッキングノートを書 く。 (予習) 次回材料 (鰯)について調べ る。(パソコン使用)	180	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Ⅱ(味噌汁、蒸し 物、酢の物の基本につ いて学ぶ) ご飯、豆腐とわかめのみ そ汁、きゅうりとわかめ の酢の物、鰯の青菜蒸 し、フルーツ大福 段取り表の作成(作業手 順、役割分担、感想)	実習(グループ) 前回の実習レシピの提 出(フィードバック: 個別にチェックし返 却) 実習内容についてグ ループでの取り組みや 感想を発表する。(グ ループで1人)	煮干しでだし汁をと り、味噌汁を作ること ができる。 蒸し器の使い方がわか る。 酢の物の基本がわか る。	(復習) 実習献立につ いてクッキングノートを書 く。 酢の物の種類について 調べる。 (予習) 次回材料 (たけのこ)について 調べる。(パソコン使 用)	180	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Ⅲ(炊き込みご飯、 和え物の基本、白玉粉の 扱いについて学ぶ) たけのこご飯、かき玉 汁、ほうれん草のお浸 し、フルーツ白玉 段取り表の作成(作業手 順、役割分担、感想)	実習(グループ) 前回の実習レシピの提 出(フィードバック: 個別にチェックし返 却) 実習内容についてグ ループでの取り組みや 感想を発表する。(グ ループで1人)	炊き込みご飯の炊飯方 法を理解し、調理でき る。 青菜のゆで方について 理解する。 白玉粉の扱い方を知り 調理できる。	(復習) 実習献立につ いてクッキングノートを書 く。 (予習) 次回材料 (卵)について調べ る。(パソコン使用)	180	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	和食Ⅳ(丼物:そぼろ の作り方、汁物の基本 について学ぶ) そぼろ丼、若竹汁、 キャベツの昆布和え、 梅酒羹 段取り表の作成(作業 手順、役割分担、感 想)	実習(グループ) 前回の実習レシピの提 出(フィードバック: 個別にチェックし返 却) 実習内容についてグ ループでの取り組みや 感想を発表する(グ ループで1人)	そぼろの作り方を知 り、調理できる。 汁物の3要素を理解す る。	(復習) 実習献立につ いてクッキングノートを書 く。汁物の3要素を考 える。 (予習) 次回材料 (麩)について調べ る。(パソコン使用)	180	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	和食Ⅴ(魚の煮物の基 本、くず粉の扱いにつ いて学ぶ) ご飯、麩のすまし汁、さ ばのみそ煮、アスパラと 人参の白和え、くず桜 段取り表の作成(作業手 順、役割分担、感想)	実習(グループ) 前回の実習レシピの提 出(フィードバック: 個別にチェックし返 却) 実習内容についてグ ループでの取り組みや 感想を発表する。(グ ループで1人)	魚の煮物の基本を理解 し調理できる。 豆腐を使った和え物の 調理法を知る。 くず粉の扱い方を知 り、調理できる。 調理実習の時間を設定 し、安全・迅速・丁寧 さを評価する。	(復習) 実習献立につ いてクッキングノートを書 く。 実習献立を家庭で作る 時の段取り表を作る。 (予習) チャットGPT をつかってみる。	180	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
9	洋食Ⅰ(洋食の特徴と魚 料理、ゼラチンの扱いに ついて学ぶ) 生鮭のムニエル、トマト のポタージュ、コールス ローサラダ、コーヒゼ リー 段取り表の作成(作業手 順、役割分担、感想)	実習(グループ) 前回の実習レシピの提 出(フィードバック: 個別にチェックし返 却) 実習内容についてグ ループでの取り組みや 感想を発表する。(グ ループで1人)	洋食の特徴を理解す る。 基本的なセッティング ができる。 ゼラチンの扱い方がわ かる。	(復習) 実習献立につ いてクッキングノートを書 く。 (予習) 次回材料 (ピーマン)について調 べておく。(パソコン 使用)	180	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
10	中華Ⅰ（中華料理の基本：炒、湯について学ぶ） 凉拌菜、卵のスープ、青椒炒肉絲、蒸しカステラ（茉莉花茶） 段取り表の作成（作業手順、役割分担、感想）	実習（グループ） 前回の実習レシピの提出（フィードバック：個別にチェックし返却） 実習内容についてグループでの取り組みや感想を発表する。（グループで1人）	中華の特徴を理解する。 基本的なセッティングができる野菜の切り方（絲）が上手にできる。 調理実習の時間を設定し、安全・迅速・丁寧さを評価する。	（復習）実習献立についてクッキングノートを書く。 （予習）次回の材料（キャベツ）について調べておく。（パソコン使用）	180	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	和食Ⅶ（親子鍋・すり鉢の扱い、具たくさんの汁物について学ぶ） 親子丼、沢煮鮎、キャベツとハムのごま酢和え、水ようかん 段取り表の作成（作業手順、役割分担、感想）	実習（グループ） 前回の実習レシピの提出（フィードバック：個別にチェックし返却） 実習内容についてグループでの取り組みや感想を発表する。（グループで1人）	親子鍋、すり鉢の使い方を理解しそれを使った調理ができる。 寒天の温度に注意して水ようかんを仕上げることができる。	（復習）実習献立についてクッキングノートを書く。 （予習）次回の材料（中華麺）について調べておく。（パソコン使用）	180	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	中華Ⅱ（中華料理の基本：点心について学ぶ） 冷やし中華、焼売、白玉まんじゅう 段取り表の作成（作業手順、役割分担、感想）	実習（グループ） 前回の実習レシピの提出（フィードバック：個別にチェックし返却） 実習内容についてグループでの取り組みや感想を発表する。（グループで1人）	中華の点心について理解し、甘・鹹両方の点心を調理し、飲茶を楽しむことができる。	（復習）実習献立についてクッキングノートを書く。 点心・飲茶について調べる。 （予習）次回の調理器具（オープン・電子レンジ）について調べておく。（パソコン使用）	180	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	洋食Ⅱ（洋食の基本：肉料理について学ぶ） ハンバーグステーキ、サラダ、ヨーグルトゼリー 段取り表の作成（作業手順、役割分担、感想）	実習（グループ） 前回の実習レシピの提出（フィードバック：個別にチェックし返却） 実習内容についてグループでの取り組みや感想を発表する。（グループで1人）	ひき肉料理の基本について知り、そのポイントを理解して調理することができる。 板ゼラチンの使い方を知り調理することができる。 実習献立の段取りを立てることができる。	（復習）実習献立についてクッキングノートを書く。 点心・飲茶について調べる。 （予習）次回の材料（季節の果物）について調べておく。（パソコン使用）	180	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	和食Ⅵ（お寿司の基本：酢飯の作り方について学ぶ） ちらしずし、かまぼこと三つ葉のすまし汁、ほうれん草のごま和え、フルーツあんみつ 段取り表の作成（作業手順、役割分担、感想）	実習（グループ） 前回の実習レシピの提出（フィードバック：個別にチェックし返却） 実習内容についてグループでの取り組みや感想を発表する。（グループで1人）	すし飯を作ることができる。 彩りを考えてちらしずしを完成させることができる。 季節に応じた果物を選んで料理に使うことができる。	（復習）実習献立についてクッキングノートを書く。 （予習）次回の材料（そうめん）について調べておく。（パソコン使用）	180	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	和食Ⅷ（麺類の基本について学ぶ） そうめん、たこときゅうりの酢の物 実技テスト（きゅうりの薄切り） 調理室の掃除	実習（グループ） 実技テスト（個人） 前回の実習レシピの提出（フィードバック：個別にチェックし返却）	そうめんを硬さに気をつけてゆでることができる。 麺つゆの作り方を知り手作りできるようになる。 実技テストの基準をクリアする。 調理実習室の掃除ができる。（指示された掃除内容ができる）	（復習）実習献立についてクッキングノートを書く。 クッキングノートを完成させ提出する。	180	主体性 実行力 課題発見力 傾聴力 規律性
8	望ましい食生活のあり方について 何をどれだけどのように食べたらよいか、バランスのとれた献立の立て方について学び、実際に献立を考える。（講義で得た知識と実習での調理経験を活用し、自分の食生活も問題点、改善点を見出す。また、それらを活かし課題解決の献立を作成する。AIを活用して献立を考える）	オンデマンドによる講義・演習・実習 作成した献立を個別にフィードバックする	自分の食生活の問題点を見出し改善策を考えることができる。 実習で得た調理技術と経験を活かし、身近にある材料でバランスのよい食事の献立を立てることができる。 献立作成にAIツールを使用できる。	（復習）課題の完成 （予習）次回の材料（ゼラチン）について調べる。（パソコン使用）	180	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