

平成30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	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	後藤 恵子	専門	2	選択	1・2年 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て、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。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、5～6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。「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。

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。	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、調理の基礎的な技術を行うことができる。
② グループで実習を行い、協力して献立を完成させる。	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。
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	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。
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	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。
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。	⑤ バランスのよい食事の献立を立てることができる。

学生に発揮させる社会人基礎力の能力要素

学生に求める具体的な社会人基礎力の行動事例

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	デモンストレーション通りに調理を進め、完成させることができる。
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	身支度や手洗い、調理の完成時間、調理中の怪我、調理器具や食器の片づけ、提出物の期限など、ルールを守って作業ができる。
	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、包丁は各自準備する(購買で販売あり)
 参考文献: 「オールガイド 食品成分表 2018」実教出版、800円+税

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

学習上の助言	受講生とのルール
<ul style="list-style-type: none"> 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。 	<ul style="list-style-type: none"> 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しない。

【評価方法】

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点、評価についてのコメント
筆記試験			
小テスト			
レポート	20	① ② ③ ④ ⑤	<ul style="list-style-type: none"> ・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):簡単で栄養バランスのよい朝食メニューの献立を立て、実際に作る時の段取り表を作ることができる。
成果発表 (口頭・実技)	20	① ② ③ ④ ⑤	<ul style="list-style-type: none"> ・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:1mm厚さ以下を30秒間で30枚以上切ることができる(5点) ・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(10点:1人2回発表)
作品 (クッキングノート)	50	① ② ③ ④ ⑤	<ul style="list-style-type: none"> ・クッキングノートの完成度を評価する ・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。
社会人基礎力 (授業態度)	10	① ② ③ ④ ⑤	<ul style="list-style-type: none"> (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(遅刻、欠席、学習意欲欠如、グループ活動への非協力など) (実行力、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ことができる。8回目、13回目で時間を設定し、出来上がりの料理をグループ評価する (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)実習献立のポイントをわかりやすく説明できる(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)①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(白衣、三角巾を忘れた場合は減点する) ②課題やその他の提出物の未提出は減点する
その他			<ul style="list-style-type: none"> (欠席課題) ・休んだ分のメニューは、作り方を聞きに来て、家で調理し、クッキングノートに記入する。
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
<ul style="list-style-type: none"> ・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。(①) ・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。(②) ・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。(③) ・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る。(④) <p>S(秀) = ① + ② + ③ または ④、A(優) = ① + ②</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・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。(①) ・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。(②) ・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。(③) <p>B(良) = ① + ② + ③、C(可) = ① + ②</p>

週	学修内容	授業の実施方法及び フィードバック方法	到達レベル C(可)の基準	予習・復習	時間 (分)	能力名
1週 /	ガイダンス ・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	講義	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	(復習)ガイ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	60	主体性 傾聴力
2週 /	計量器具の使い方、食品の目安などについて学び、実際に計量器具を使って正しい計量の仕方を実習する 炊飯、だしのとり方について実習 ご飯、豆腐とえのきのすまし汁	講義 実習(個人・グループ)	計量器の特徴を理解し、実習で適切に使えるようにする 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)次回の材料(寒天)について調べておく	90	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、梅酒羹	実習(グループ) 前回の実習レシピの提出(個別にチェックし返却)	野菜の切り方を知り、煮物をつくることのできる 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)次回の材料(鱈)について調べておく	90	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、鱈の青菜蒸し	実習(グループ) 前回の実習レシピの提出(個別にチェックし返却)	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)次回の材料(たけのこ)について調べておく	90	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	実習(グループ) 前回の実習レシピの提出(個別にチェックし返却)	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)次回の材料(卵)について調べておく	90	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Ⅳ(井物:そばろの作り方、汁物の基本について学ぶ) そばろ井、若竹汁、キャベツの昆布和え	実習(グループ) 前回の実習レシピの提出(個別にチェックし返却)	そばろの作り方を知り、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	90	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 /	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。課題①「自分の食生活について」課題②「バランスのよい朝食メニューの献立作成」 次回メニューの作り方を説明し、調理実習の段取りを考える	講義・演習 前回の実習レシピの提出(個別にチェックし返却)	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 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 次回の献立について、グループで段取りを決め、設定時間内に料理が完成できるように役割分担をする	(復習)課題の完成(レポート提出) (予習)次回の実習の段取りについて、全体の流れと自分の役割についてしっかり把握しておく	120	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 傾聴力 規律性
8週 /	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 ささみときゅうりの白酢和え、くずもち	実習(グループ)	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)次回の材料(鮭)について調べておく	90	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	授業の実施方法及びフィードバック方法	到達レベルC(可)の基準	予習・復習	時間(分)	能力名
9週 /	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、コーヒーゼリー	実習(グループ) 前回の実習レシピの提出(個別にチェックし返却)	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)次回の材料(ピーマン)について調べておく	90	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)	実習(グループ) 前回の実習レシピの提出(個別にチェックし返却)	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	90	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 /	和食Ⅶ(親子鍋・すり鉢の扱い、具だくさんの汁物について学ぶ) 親子丼、沢煮椀、キャベツとハムのごま酢和え、水ようかん	実習(グループ) 前回の実習レシピの提出(個別にチェックし返却)	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事ができる	(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	90	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 /	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	実習(グループ) 前回の実習レシピの提出(個別にチェックし返却)	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 (予習)点心・飲茶について調べる	90	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 /	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 実習献立の段取りを立てる	実習(グループ) 前回の実習レシピの提出(個別にチェックし返却)	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	90	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 /	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	実習(グループ) 前回の実習レシピの提出(個別にチェックし返却)	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	90	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 /	和食Ⅷ(麺類の基本について学ぶ) そうめん 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(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 麵つゆの作り方を知り手作りできるようにする 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 クッキングノートの完成、提出	90	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

