

2019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
23306	調理 I Cooking I	早瀬 須美子	専門	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
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。	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。 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。 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。

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、固定概念に捉われることなくいろいろ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	ア. 身支度や手洗い、調理の完成時間、調理器具や食器の片づけなど、ルールを守って作業ができる。 イ. 自分の都合を優先することなく集団のルールを守ることができる。 ウ. 無断欠席、遅刻、居眠り、私語など講義に支障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:実習ノート(1回目に配布)

参考文献:「新版 調理と理論」同文書院など

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	
筆記試験				
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。 ①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) ②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		
レポート	60	①	✓	・課題 実習ごとに以下5項目について、調理ノート(1回5点、計12回)で評価する。 1. 全体の調理手順、食材の配分等の計画 2. 食材の確認(計量、廃棄量等)、デモによるポイントの整理 3. 調理のポイント、完成イラスト 4. 評価・改善点のまとめ 5. 他班の調理の進行、完成品と比較した考察 ・提出期限 15週、授業前
		②	✓	
		③	✓	
成果発表 (口頭・実技)	15	①		実技: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		
作品				
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	✓	
その他		①		・2/3以上の授業に出席し、レポートを提出した学生のみ評価の対象とする。ただし、授業に出席することは当たり前のことなので、出席点は加味しない。
		②		
総合評価割合	100			小テスト、レポート、実技テスト及び授業態度の成績を総合して評価する。

【到達目標の目安】

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	授業の実施方法及びフィードバック方法	到達レベル C(可)の目安	予習・復習	時間(分)	能力名
1週 /	オリエンテーション 調理の基礎①	講義	授業の流れを理解できる	(予習):調理の基礎技術(主に包丁の取り扱い、切り方の基本)について調べておく (復習):実習ノートの内容を確認し、必要と思われる資料を収集し、調理ノートにファイルしておく。	60	主体性実行力 課題発見力 傾聴力 規律性
2週 /	調理の基礎② ・かやくごはん ・みそ汁 ・筑前煮	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。	炊飯について理解し、調理できる。 切り方の基礎を理解し、食材を切断できる。 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):全体の調理手順をまとめ、食材の配分等を整理しておく (復習):調理のポイント、感想をノートに整理し、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
3週 /	調理の基礎③ ・酢のもの ・胡麻和え、白和え ・さけのホイル焼き ・かき卵汁	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。	酢の物、和えもの基本理解し、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):全体の調理手順をまとめ、食材の配分等を整理しておく (復習):調理のポイント、感想をノートに整理し、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
4週 /	日本料理1(飯物、焼き物、蒸し物) ・季節の飯物 ・和風ハンバーグ ・冷やし茶碗蒸し	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。	蒸し物の基本を理解し、調理できる。 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):全体の調理手順をまとめ、食材の配分等を整理しておく。 (復習):調理のポイント、感想をノートに整理し、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
5週 /	日本料理2(揚げ物、和菓子①) ・てんぷら ・ほうれん草のお浸し ・けんちん汁 ・いちご大福	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。	あげ物、浸し物の基本を理解し、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):全体の調理手順をまとめ、食材の配分等を整理しておく。 (復習):調理のポイント、感想をノートに整理し、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
6週 /	日本料理3(麺、焼き物、和菓子②) ・そうめん ・なすの田楽 ・もやしのごま酢え ・わらび餅	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。	麺の取り扱い、和菓子の基本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):全体の調理手順をまとめ、食材の配分等を整理しておく。 (復習):調理のポイント、感想をノートに整理し、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
7週 /	日本料理4(飯物、焼き物、煮物、和菓子③) ・夏ごはん(梅じゃこ) ・う巻き ・鶏肝の生姜煮 ・おくらの和え物 ・二色白玉デザート	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。	焼き物の基本を理解し、調理できる。 カラギーナンの特性を理解し、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):全体の調理手順をまとめ、食材の配分等を整理しておく。 (復習):調理のポイント、感想をノートに整理し、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
8週 /	日本料理5(寿司、焼き物、蒸し物、和菓子④) ・手ごね寿司 ・なすと干しエビの煮物 ・冬瓜の冷やし小鉢 ・和風ブラマンジェ	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。	寿司飯、含め煮、干物の取り扱いの基本を理解し調理できる。 ゼラチンの特性を理解し調理できる。 見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):全体の調理手順をまとめ、食材の配分等を整理しておく。 (復習):調理のポイント、感想をノートに整理し、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

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)の目安	予習・復習	時間(分)	能力名
9週 /	日本料理6 (揚げ物、和菓子⑤)	・和風カツ ・焼き茄子 ・水羊羹	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。	夏ばて解消の食材取り合わせを理解し、食材選択の意味を理解できる。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。寒天の取り扱いを理解し調理できる。	(予習):全体の調理手順をまとめ、食材の配分等を整理しておく。 (復習):調理のポイント、感想をノートに整理し、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
10週 /	西洋料理1 (ソース、スープ)	・スパゲティーマイトソース ・アボガドサラダ ・コンソメスープ ・フルーツデザート	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。	スープ、ソースの基本を理解し調理できる。果物の取り扱い、切り方を理解して調理できる。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):全体の調理手順をまとめ、食材の配分等を整理しておく。 (復習):調理のポイント、感想をノートに整理し、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
11週 /	西洋料理2 (洋風ライス、ソース、洋菓子①)	・シーフードフライ ・バターライス ・シーザーサラダ ・クレープ	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。	フライについて理解し調理できる。ソース(タルタルソース・洋菓子のソース)について理解して調理できる。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):全体の調理手順をまとめ、食材の配分等を整理しておく (復習):調理のポイント、感想をノートに整理し、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
12週 /	西洋料理3 (ソース、スープ、洋菓子②)	・デミグラスハンバーグ ・ポタージュスープ ・野菜サラダ ・フルーツカスタード	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。	スープ、ソース(ポタージュ、デミグラスソース、カスタードソース)について理解して調理できる。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):全体の調理手順をまとめ、食材の配分等を整理しておく (復習):調理のポイント、感想をノートに整理し、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
13週 /	自由献立	・自由献立作成	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	・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