

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
33201	フード・ライフスタイル Life and food culture	大津 ゆみ子			2	選択	1・2前期

科目の概要

食は日常的な行為であり、ヒトが生きていくうえで生命に直接繋がる大切な行為である。この授業では「食生活アドバイザー3級テキスト&問題集」を通して、食文化をはじめ、栄養と健康、食品衛生、食マーケット、食環境など広く「食生活」に関わる基礎知識を学ぶ。(ディプロマ・ポリシー②③) この知識を実生活で活用し、人々の生活をより豊かなものにできる食生活の提案や情報発信ができる人材の育成を目指す。(ディプロマ・ポリシー①④)

学修内容	到達目標
① 食生活アドバイザー3級のテキストを通して「食生活」について幅広く様々な角度から学ぶ。 ② 健やかに過ごすための「食生活」について学ぶ。 ③ 日本の食文化について、行事食や郷土料理から学ぶ。 ④ 日本料理と各国料理の特徴について学ぶ。 ⑤ 「食生活」を安全や流通の面から捉えることを学ぶ。	① 食生活アドバイザー3級の資格問題が解け、「食生活」について様々な角度から問題点を見つけることができる。(ディプロマ・ポリシー②④) ② 健康と食について学び、それらを分かりやすく情報発信できる。(ディプロマ・ポリシー①②④) ③ 年中行事と行事食について調べまとめることができる。(ディプロマ・ポリシー②) ④ 日本料理や各国料理の特徴が説明できる。(ディプロマ・ポリシー②) ⑤ 安心安全な「食生活」を過ごすための施策や仕組みについて説明でき、活用できる。(ディプロマ・ポリシー②③④)

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	授業の時に積極的に発言をする。 授業以外の時間を使い、レポート課題を調べて記述できる。
	働きかけ力	
	実行力	小テストやレポート課題など、目標を設定し最後までやり遂げることができる
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	
	創造力	物事を考える時に、固定観念に捉われることなく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	発表の仕方を工夫しわかりやすく伝えることができる。
	傾聴力	グループワークで、人の意見を確認し、さらに自分の意見を述べるができる。
	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：「食生活アドバイザー3級テキスト&問題集」 FLAネットワーク協会編 日本能率協会マネジメントセンター発行
1870円

他科目との関連、資格との関連

食生活アドバイザー3級

学修上の助言	受講生とのルール
・ 日常の「食」について関心を持ち、普段の「食生活」を知識と結びつけて考えられるように努める。 ・ 興味を持ったことは、文献、インターネット、身の回りの人に聞くなどして、自主的に調べる。	・ 授業中の私語は慎み、積極的に授業に参加する。 ・ 提出物は、期限を守る事、授業当時欠席した場合は、次週までに提出する。 ・ 授業を受け、興味を持った内容および課題をレポートにまとめ次週に提出する ・ 出席日数が必要日数に満たない場合は無資格となる。

【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	60	①	✓	<p>授業で学習した内容の理解度を確認する。 年中行事と行事食についていわれなども含めて説明ができる。 「食生活アドバイザー3級」の資格試験の問題が解ける。 「食生活」に関して、様々な角度から捉えることができる。</p> <p>これらの項目は、pisa型学力の必要な知識・情報等の資源を獲得する力に該当する。</p>	
			②	✓		
			③	✓		
			④	✓		
			⑤	✓		
	平常評価	小テスト	15	①	✓	<p>単元が終わる毎に小テストを行い、理解度を確認する。 (出題内容はテキスト模擬問題を中心に) 出題する) 小テストを3回実施し、点数を平均して判定する。</p>
				②	✓	
				③	✓	
				④	✓	
				⑤	✓	
		レポート	0	①		
				②		
				③		
				④		
				⑤		
		成果発表 (プレゼンテーション・作品制作等)	15	①		<p>授業内ワークを3回実施する。 ワークでは、創造力や発信力の育成を重視し、条件付きの課題設定や意見共有、発表活動を取り入れることで、学習内容を主体的に考え、表現する力を養う。</p>
				②		
				③		
				④		
				⑤		
学修行動	社会人基礎力 (学修態度)	10	①	✓	<p>(主体性) 授業の時に積極的に発言をする。授業以外の時間を使い、レポート課題を調べて記述できる (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る (創造力) 物事を考える時に、固定観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 (発信力) 発表の仕方を工夫して発表ができる (傾聴力) グループワークで、人の意見を確認し、さらに自分の意見を述べることができる (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、円滑に授業が進行するようルールを守ることができる</p>	
			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
<p>到達レベルS (秀) : 総合評価点90点以上</p> <ul style="list-style-type: none"> 日本の食文化について、年中行事などを理解し資料を作成しわかりやすく伝えることができる。 食生活アドバイザーテキストを通して、食生活について幅広く様々な角度からとらえることができる。 <p>到達レベルA (優) : 総合評価点80点以上</p> <ul style="list-style-type: none"> 日本の食文化について、年中行事などをほぼ理解し資料を作成しわかりやすく伝えることができる。 食生活アドバイザーテキストを通して、食生活について幅広く様々な角度からほぼとらえることができる 	<p>到達レベルB (良) : 総合評価点70点以上</p> <ul style="list-style-type: none"> 日本の食文化について、年中行事などをおおむね理解し資料を作成しわかりやすく伝えることができる。 食生活アドバイザーテキストを通して、食生活について幅広く様々な角度からおおむねとらえることができる。 <p>到達レベルC (可) : 総合評価点60点以上</p> <ul style="list-style-type: none"> 日本の食文化について、年中行事などをおおむね理解し資料を作成し伝えることができる。 食生活アドバイザーテキストを通して、食生活についておおむね様々な角度からとらえることができる。

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 「食生活アドバイザー」の役割を知り、「食生活指針」を通して望ましい食生活について考える	講義 質疑応答する形式でフィードバックする。	「食生活アドバイザー」の役割を知り、「食生活指針」をもとに、自分の食生活を見直すことができる。	予習：エネルギー・産生栄養素（たんぱく質・脂質・炭水化物）の特徴を文献等で調べておく。 復習：テキスト該当箇所の模擬問題を解き、間違った個所を見直しておく。	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
2	健康の3原則「栄養・運動・休養」について学ぶ	講義 質疑応答する形式でフィードバックする。	エネルギー・産生栄養素の働きを理解する。運動・休養の種類と役割について説明できる。 パソコンを用い、自身の食事バランスチェックを行う。	予習：ビタミンとミネラルの種類や特徴についてを文献等で調べておく。 復習：テキスト該当箇所の模擬問題を解き、間違った個所を見直しておく。	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 傾聴力 規律性
3	ビタミンとミネラルの働きについて学ぶ	講義 質疑応答する形式でフィードバックする。	ビタミンの種類と働きを理解する。 ミネラルの種類と働きを理解する。	予習：日本の伝統的な祝寿や人生儀礼についてを文献等で調べておく。 復習：テキスト該当箇所の模擬問題を解き、間違った個所を見直しておく。	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
4	日本のハレとケの食（祝寿の祝い、通過儀礼）について学ぶ①	講義 質疑応答する形式でフィードバックする。	日本のハレとケの食について年中行事と関連づけて説明できる。 祝寿や人生儀礼を理解する。	予習：五節句と行事食についてを文献等で調べておく。 復習：テキスト該当箇所の模擬問題を解き、間違った個所を見直しておく。	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
5	日本のハレとケの食（節句・季節の行事）について学ぶ②	講義 質疑応答する形式でフィードバックする。	五節句と行事食について理解し、説明できる。季節の行事と行事食について理解し、説明できる。 季節の行事に合わせた食卓をコーディネートし、レポートを提出する。PC使用（NotebookLM）。	予習：郷土食の種類や特徴についてを文献等で調べておく。 復習：テキスト該当箇所の模擬問題を解き、間違った個所を見直しておく。	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
6	日本の風土と郷土料理について学ぶ 地産地消、旬の食材について学ぶ	小テスト① 講義 質疑応答する形式でフィードバックする。	郷土料理の種類やその背景を理解する。 パソコンで自身の郷土の料理を検索し、その料理を紹介するためのリーフレットを作成する。	予習：日本料理の献立形式についてを文献等で調べておく。 復習：テキスト該当箇所の模擬問題を解き、間違った個所を見直しておく。	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
7	日本料理の特徴、献立形式、調理の種類、器、食事マナーについて学ぶ	講義 質疑応答する形式でフィードバックする。	日本料理の献立形式を理解する。 日本料理の特徴や形式について説明できる。	予習：西洋・中国料理の特徴についてを文献等で調べておく。 復習：テキスト該当箇所の模擬問題を解き、間違った個所を見直しておく。	180	主体性 実行力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
8	西洋・中国料理の特徴、献立形式、食事マナーについて学ぶ	講義 質疑応答する形式でフィードバックする。	西洋・中国料理の歴史や特徴を理解する。 西洋・中国料理の献立形式を理解する。 西洋・中国料理の食事マナーを知る。	予習：非加熱調理と加熱調理についてを文献等で調べておく。 復習：テキスト該当箇所の模擬問題を解き、間違った個所を見直しておく。	180	主体性 実行力 課題発見力 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	基礎的調理について学ぶ	講義 質疑応答する形式でフィードバックする。	基本的な調理操作を理解し、説明できる。	予習：美味しさを感じる様々な条件についてを文献等で調べておく。 復習：テキスト該当箇所の模擬問題を解き、間違った個所を見直しておく。	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
10	美味しさを感じる条件について学ぶ	講義 質疑応答する形式でフィードバックする。	美味しさを感じる生理作用について理解し、説明できる。 美味しさを演出する方法(6H3W)を理解する。	予習：地産地消やフードマイレージなど、生産と流通に関する語句についてを文献等で調べておく。 復習：テキスト該当箇所の模擬問題を解き、間違った個所を見直しておく。	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
11	生産と流通について学ぶ 地元の特産品や特産物を調べ、その特徴や活用方法をレポートにまとめる。PC使用(NotbookLM)。	講義 質疑応答する形式でフィードバックする。	生産から流通、消費に至るまでの流れを理解し、私たちの生活や社会との関わりを説明できる。	予習：食品表示に表示されている項目についてを文献等で調べておく。 復習：テキスト該当箇所の模擬問題を解き、間違った個所を見直しておく。	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
12	加工食品と食品表示について学ぶ	小テスト② 講義 質疑応答する形式でフィードバックする。	生鮮食品と加工食品の分類、加工の目的を理解し、説明できる。 食品表示の見方を理解する。	予習：物流とは何かを文献等で調べておく。 復習：テキスト該当箇所の模擬問題を解き、間違った個所を見直しておく。	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
13	食品マークとリサイクルマークについて学ぶ	講義 質疑応答する形式でフィードバックする。	食品マークやリサイクルマークの意味を理解し、説明できる。	予習：食品に関する法律の種類について文献等で調べておく。 復習：テキスト該当箇所の模擬問題を解き、間違った個所を見直しておく。	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
14	食品の安全を守る法律について学ぶ	講義 質疑応答する形式でフィードバックする。	食の安全を守るシステムや法律について理解し、説明できる。	予習：食中毒の種類と原因について文献等で調べておく。 復習：テキスト該当箇所の模擬問題を解き、間違った個所を見直しておく。	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
15	食中毒の種類と予防法について学ぶ	小テスト③ 講義 質疑応答する形式でフィードバックする。	食中毒の種類と特徴について理解できる。 細菌性食中毒とウイルス性食中毒の予防法について説明できる。	復習：テキスト該当箇所の模擬問題を解き、間違った個所を見直しておく。	180	主体性 実行力 課題発見力 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