

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
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らことができ、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：7,000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）

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、自分の包丁を用心する。 ・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	0	①		
			②		
			③		
			④		
			⑤		
	小テスト	0	①		
			②		
			③		
			④		
			⑤		
	レポート	30	①	✓	
			②		
			③		
			④		
			⑤	✓	
成果発表（プレゼンテーション・作品制作等）	60	①	✓		
		②	✓		
		③	✓		
		④	✓		
		⑤			
学修行動	社会人基礎力（学修態度）	10	①		
			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>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>S(秀) = ①+②+③または④、 A(優) = ①+②</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>B(良) = ①+②+③、 C(可) = ①+②</p>

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 次回の材料(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) 次回の材料(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(鯖)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、鯖の青菜蒸し、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る、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) 次回の材料(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) 次回の材料(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) 次回の材料(ゼラチン)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
8	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) 次回の材料(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
9	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(乾物)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
10	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 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
11	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
12	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
13	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)自分の食生活を振り返る。(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
14	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)簡単な朝食	講義・演習・NotebookLMを活用した献立作成 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) 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(notebookLM)を使用できる。	(復習)バランスの良い献立を作成する。 (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

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