

2025年度 愛知学泉大学シラバス

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
221621076	食事設計演習 Meal Design Exercise	西 彰子			1	必修	2前期

科目の概要

DP2に記載している疾病・疾病予防・食育に関する専門知識・技能を身につけ、豊かな食生活と健康を創造することができる管理栄養士を育成する過程を通して、DP1の建学の精神、社会人基礎力、pisa 型学力を修得し、職場と地域の人々と協働して課題を解決していこうとする態度を身に付けます。また、これらの学修を通してDP3にあるように自立した社会人として、常に自己研鑽に取り組む、自らの可能性を高めて社会に貢献することができる基礎を築きます。

この授業では、「食事摂取基準論」で学修した食事摂取基準や「応用栄養学Ⅰ」で学修したライフステージに応じた栄養ケア・マネジメントを基に集団給食の食事を設計する方法を学修します。これは3年生の「給食経営管理論実習」を修得する基礎となります。

担当教員は公立学校及び学校給食センターにて学校栄養職員、栄養教諭として34年間務めた経験を活かし、献立の役割や集団の給与栄養目標量の設定方法、食品構成表の作成方法等を講義し、様々な食の課題を解決するための献立作成方法についての演習を行います。

学修内容	到達目標
① 献立の役割を知る。 ② 集団の給与栄養目標量の算出方法を知る。 ③ コンピュータソフトを使用した栄養計算の方法について知る。 ④ 食品構成表の作成方法を知る。 ⑤ 食の課題を解決するための献立の作成の方法を知る。	① 献立の役割について、歴史、形式、環境問題等の側面から説明できる。 ② 給与栄養目標量が算出でき、集団の栄養管理に活用できる。 ③ コンピュータソフトを使用した栄養計算ができる。 ④ 食品構成表を作成できる。 ⑤ 様々な食の課題を解決するための献立作成ができる。

学生に発揮させる社会人基礎力の能力要素

前に踏み出す力	主体性	管理栄養士として働いている姿を思い描きながら、授業の達成目標到達のために必要な知識・技能について自発的に取り組むことができる。
	働きかけ力	
	実行力	授業では受け身にならず、授業の達成目標に到達のために、より深く知識・技能を修得しようと意欲的に行動する態度を身に付ける。
考え抜く力	課題発見力	授業の達成目標に到達するために、自分自身の課題を見極め、自己学修により知識および技術の習得に励もうとする。
	計画力	
	創造力	自分の理想とする管理栄養士を創造し、その目標に向けて必要となる授業の達成目標に到達するために、修得した知識・技能を活用して課題解決することができる。
チームで働く力	発信力	授業の達成目標に到達するために、授業の内容を分かりやすく整理してまとめたり記述（図表含む）したりすることができる。
	傾聴力	授業の達成目標に到達するために、グループ討議では他者から意見や伝えたいことを引き出し、その意見を尊重できる。
	柔軟性	
	状況把握力	
	規律性	授業の達成目標に到達するために、授業中に出される指示等の約束事を守り、授業に参加できる。
	ストレスコントロール力	

テキスト及び参考文献

教科書：「食事設計と栄養・調理」（渡邊智子）南江堂2500円＋税
 参考書：「給食経営管理論」（石田裕美他）南江堂2800円、「日本人の食事摂取基準2025版」女子栄養大学出版部2200円、「八訂食品成分表2023」、「献立作成の基本と実践」（藤原真政嘉・河原和枝/編）講談社サイエンティフィック 2400円

他科目との関連、資格との関連

他教科との関連：「食事設計演習」は、「食事摂取基準論」や「栄養管理プロセス論」「応用栄養学Ⅰ」の知識を活用する。また、同時期に開講される「給食経営管理論Ⅰ」と関連させながら理解を深める。さらにその後に履修する「給食経営管理論Ⅱ」の基礎となる科目でもある。

資格との関連：栄養士、管理栄養士受験資格、栄養教諭一種

学修上の助言	受講生とのルール
講義による説明後、演習をしながら授業を進めていく。理解できないことや答えが合わない場合にはまず、グループ内で話し合うことがスムーズな理解や新たな課題発見につながる。このことをクラス全員で共有し、学びを深めてほしい。	1 講義には集中して臨む、課題の提出の期限を守るなどマナーを守る。 2 グループ活動では、社会人基礎力を発揮して積極的に活動に参加する。 3 遅刻3回を欠席1回として扱う。

【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	40	①	✓		・献立の役割や構成を説明することができる。 ・集団の推定エネルギー必要量や給与栄養目標量を算出できる。 ・集団の特徴に合わせた食品構成を作成することができる。 ・様々な食の課題を解決するための献立作成ができる。 知識の獲得（献立の役割や構成などの基礎知識） 55% 知識の活用（基礎知識を活用した集団給食の設計） 30% 課題の解決（様々な食の課題を解決する献立の作成） 15%
				②	✓		
				③			
				④	✓		
				⑤	✓		
	平常評価	小テスト	20	①	✓		・学習内容の理解度を確認するため実施する。 ・個人および集団に対する給与栄養目標量を決定することができる。 ・食品構成を理解し、食品構成表を作成できる。 知識の獲得（献立の役割等） 50% 知識の活用（食品構成の作成等） 50%
				②	✓		
				③			
				④	✓		
				⑤			
		レポート	20	①			・食品構成を用いて献立を作成し、評価基準に基づいて評価できる。 ・各料理に応じた食品重量や調味料濃度について理解できる。 ・大量調理に適した調理と衛生管理について理解できる。 知識の解決（様々な食の課題を解決する献立の作成） 100%
				②			
				③	✓		
				④			
				⑤	✓		
		成果発表（プレゼンテーション・作品制作等）	10	①			・各料理に応じた食品重量や調味料濃度や大量調理に適した調理と衛生管理について発表する。 ・発表以外のチームもコメントや質問をすることで、評価の対象とする。 知識の解決（様々な食の課題を解決する食事の提案等） 100%
				②			
				③	✓		
				④			
				⑤	✓		
学修行動	社会人基礎力（学修態度）	10	①	✓		（主体性）予習が教科書レベルで実行できている。 （実行力）予習が教科書以外の情報源から修得する行動ができている。 （課題発見力）本時の授業の目標を達成するために不足している知識・技能を抽出し、その内容について学修ができている。 （創造力）本時の授業の目標を達成するための課題を解決するために修得した知識・技能を最大限に活用して、提示した課題を解決することができる。 （発信力）本時の授業の目標を達成するための知識・技能について、分かりやすく整理してまとめたことを記述（図表含む）することができる。挙手の回数については、回数を得点化する。 （傾聴力）本時の授業で提示した質問項目について、学生間で意見交換をします。相手の意見が分かりにくい、疑問について質問をすることができる、また意見を引き出すコメントができている。 （規律性）授業終了時に【学修行動特性評価】シートを提出することができる。	
			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
A（優）は食の課題を解決するため給与栄養目標量や食品構成を示すことができ、これらの基準を満たした献立を提案することができる。 S（秀）は集団の課題に自ら気づき、その課題を解決すると認めらえる献立を積極的に提案することができる。	課題を抱える集団に対して課題を解決するための献立を提案することができる。

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	食事設計演習の概要 (食事設計の定義・目標・必要性)を知る。 給食を運営していく管理栄養士として環境問題にどう取り組んでいくか考える。	講義、グループディスカッション、発表 課題のフィードバック google classroomによる課題の提出、質問の受付	食事設計演習の概要について説明できる。 管理栄養士として様々な社会問題にどう対応していくか発表することができる。	予習：献立作成の意義、日本や世界にどのような社会問題があるか調べる 復習：授業シートで示した重要事項の確認 練習問題の見直し	90	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
2	献立の構成要素を知る。 調味の基礎を知る。	講義、グループディスカッション、発表、課題のフィードバック 小テスト・解答及び解説 google classroomによる課題の提出、質問の受付	献立の構成要素を説明できる。 基本的調味濃度から調味料の分量計算ができる。	予習：献立作成の意義を調べる 復習：重要事項の確認 練習問題の見直し	90	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
3	煮物、蒸し物、焼き物、揚げ物、和え物の特徴と種類を知る。	講義、グループディスカッション、発表、課題のフィードバック 小テスト・解答及び解説 google classroomによる課題の提出、質問の受付	煮物、蒸し物、焼き物、揚げ物、和え物の特徴と種類を説明することができる。	予習：加熱調理の種類を調べる 復習：料理の種類を確認する。重要事項のまとめ	90	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
4	集団の給与エネルギー量の設定について考える。	講義、グループディスカッション、発表、課題のフィードバック 小テスト・解答及び解説 google classroomによる課題の提出、質問の受付	施設の実情に合わせた給与エネルギー量の設定ができる。	予習：健康増進法からアセスメントに関する部分を確認する 復習：集団の給与エネルギー量設定方法の見直し 重要事項のまとめ	90	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
5	荷重平均栄養成分表の作成方法を知る。	講義、グループディスカッション、発表、課題のフィードバック 小テスト・解答及び解説 google classroomによる課題の提出、質問の受付	荷重平均栄養成分表を作成することができる。	予習：加重平均栄養成分表について調べる 復習：PCRシートで示した重要事項の確認 練習問題の見直し	90	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
6	アセスメントの結果からエネルギー産生栄養素バランスを活用してたんぱく質、脂質、炭水化物の給与栄養目標量の設定をする。	講義、グループディスカッション、発表、課題のフィードバック 小テスト・解答及び解説 google classroomによる課題の提出、質問の受付	エネルギー産生栄養素バランスを活用してたんぱく質、脂質、炭水化物の給与栄養目標量の設定ができる。	予習：エネルギー産生栄養素バランスを思い出す 復習：PCRシートで示した重要事項の確認 練習問題の見直し	90	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
7	主食と動物性食品の食品構成の作成方法を知る	講義、演習、課題のフィードバック 小テスト・解答及び解説 google classroomによる課題の提出、質問の受付	作成方法に従って主食と動物性食品の食品構成ができる	予習：主食のエネルギー比について調べる 復習：PCRシートで示した重要事項の確認 練習問題の見直し	90	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
8	植物性食品の食品構成の作成方法を知る。	講義、演習、課題のフィードバック 小テスト・解答及び解説 google classroomによる課題の提出、質問の受付	作成方法に従って植物性食品の食品構成ができる。	予習：野菜や果物の摂取目安を健康日本21等で調べる 復習：PCRシートで示した重要事項の確認 練習問題の見直し	90	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	7, 8週とは違う給与エネルギー量で食品構成を作成する	講義、演習、課題のフィードバック 小テスト・解答及び解説 google classroomによる課題の提出、質問の受付	様々な給与エネルギー量で食品構成を作成できる。	予習：大量調理の特性について調べる 復習：PCRシートで示した重要事項の確認 練習問題の見直し	90	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
10	コンピュータソフトを活用した栄養価計算の方法を知る。	講義、演習、課題のフィードバック 小テスト・解答及び解説 google classroomによる課題の提出、質問の受付	コンピュータソフトを活用して栄養価計算ができる。	予習：フリーの栄養価計算ソフトについて調べる 復習：PCRシートで示した重要事項の確認 練習問題の見直し	90	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
11	献立作成の方法を知る。 若い女性の栄養的な問題と対処方法を話し合う。	講義、グループディスカッション、グループワーク、発表、課題のフィードバック 小テスト・解答及び解説 google classroomによる課題の提出、質問の受付	若い女性の栄養的な課題を解決するための献立を作成できる。	予習：若い女性の栄養的な課題を調べる 復習：PCRシートで示した重要事項の確認 献立作成	90	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
12	11週で立てた献立を評価基準に従って評価し、改善方法をグループでディスカッションして発表する。 愛知県や三河地方の行事食について調べたことを話し合う。	講義、グループディスカッション、グループワーク、発表、課題のフィードバック 小テスト・解答及び解説 google classroomによる課題の提出、質問の受付	評価基準に従って献立を評価できる。 愛知県や三河地方の行事食を中心とした献立を作成できる。	予習：愛知県や三河地方の行事食について調べる 復習：PCRシートで示した重要事項の確認 献立作成	90	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
13	12週で立てた献立を評価基準に従って評価し、改善方法をグループでディスカッションして発表する。 愛知県の産物とその産物を使用した料理について話し合う。	講義、グループディスカッション、グループワーク、発表、課題のフィードバック 小テスト・解答及び解説 google classroomによる課題の提出、質問の受付	評価基準に従って献立を評価できる。 愛知県の産物を使用した料理を中心とした献立を作成できる。	予習：愛知県の産出額全国1位の産物を調べる 復習：PCRシートで示した重要事項の確認 献立作成	90	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
14	13週で立てた献立を評価基準に従って評価し、改善方法をグループでディスカッションして発表する。 減塩食について調べたことを発表する。	講義、グループディスカッション、グループワーク、発表、課題のフィードバック 小テスト・解答及び解説 google classroomによる課題の提出、質問の受付	評価基準に従って献立を評価できる。 塩分が食事摂取基準の目標量を超えない1日の献立を作成できる。	予習：減塩食について調べる 復習：PCRシートで示した重要事項の確認 献立作成	90	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
15	食事設計演習をふり返し、まとめをする。	課題のフィードバック google classroomによる課題の提出、質問の受付	献立の基本的な事項、加重平均栄養成分表、食品構成表について解答することができる。	予習：今までのPCRシートに目を通す 復習：小テストを振り返る	90	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