

科目名 Course Name		開講年次	開講学期	曜日・時限
クッキング I Cooking I		1年	前期	別途、時間割参照
単位数	授業の形態	授業の性格		履修上の制限
1単位	実験実習	選択	(2時限続きで講義と実習を行う。)	
当該科目の理解を促すために受講しておくことが望まれる科目				
フードライセンスユニット関連科目				
同時に履修しておくことが望まれる科目				
フードライセンスユニット関連科目				
担当者に関する情報				
氏名	研究室の場所	オフィスアワー		電話番号・メールアドレス
藤田 睦	栄養棟3階	月、火、水、木、金の9時～16時（授業時間除く）		授業中に指示します
授業の概要				
クッキング I では調理の基礎となる包丁の扱い方、切り方、だしの取り方および、衛生的な調理方法や基礎となる料理を作成し、盛り付けや調理手順を学ぶ。また、栄養素の働きや食事計画、食品の安全性などの理論を同時に学び、「家庭料理技能検定3級」に対応できる知識の習得を目指す。				
授業の目標				
①基本的な調理技術および献立や食に関する基礎を学び家庭で活用することができるようにする。 ②食品の安全性や衛生を身につけることができるようにする。 ③「家庭料理技能検定3級」に対応する知識の習得をめざし検定に合格できるようにする。 ④グループ実習を行うことで協調性を養い、グループ内で役割分担を行うことができるようにする。				
授業の方法				
1時限目は理論を学ぶための講義を行う。2時限目は調理技術を習得するためのグループ実習を行う。				
学習の成果（学習成果）				
①協調性を身につけ、協力して基本的な調理を実践することができる。 ②食品の安全性や衛生管理を学び、生活の中で役立てることができる。 ③資格試験に対応する対策と意識を高めることができる。				
授業のスケジュールと内容				
第1回目	ガイダンス（授業の概要、授業形式、実習室の説明、身支度 家庭料理技能検定について）			
第2回目	1時限目講義	食事計画（身体と栄養）		
	2時限目実習	計量の仕方、切り方、リンゴの皮むき		
第3回目	1時限目講義	食事計画（身体と栄養）		
	2時限目実習	米のとぎ方、だしの取り方（おにぎり、味噌汁）		
第4回目	1時限目講義	食事計画（献立作成）		
	2時限目実習	煮物（カレー）デザート（牛乳寒天寄せ）		
第5回目	1時限目講義	食事計画（献立作成）		
	2時限目実習	煮物（肉じゃが）汁物（かきたま汁）		
第6回目	1時限目講義	調理の基本（調味の割合）		
	2時限目実習	焼き物（プレーンオムレツ、きのこソテー）		

第7回目	1 時限目講義 調理の基本（食品の特性） 2 時限目実習 焼き物（ムニエル） サラダ（卵サラダ）
第8回目	1 時限目講義 食品と栄養（（食品の栄養と選び方） 2 時限目実習 焼き物（豚肉の生姜焼き） 煮物（かぼちゃの煮物）
第9回目	1 時限目講義 食品と栄養（食材の旬と加工食品） 2 時限目実習 焼き物（ポークソテー） サラダ（温野菜サラダ）
第10回目	1 時限目講義 食品の安全と衛生（衛生管理と食品の保存） 2 時限目実習 焼き物（ピーマンのせん切り炒め） デザート（プリン）
第11回目	1 時限目講義 食品の安全と衛生（有害化学物質） 2 時限目実習 ご飯もの（チャーハン） 揚げ物（から揚げ）
第12回目	1 時限目講義 食品の安全と衛生（栄養成分表示） 2 時限目実習 ご飯もの（親子どんぶり） 酢の物（きゅうりの酢の物）
第13回目	1 時限目講義 食環境 2 時限目実習 炒め物（豚肉とキャベツの炒めもの） デザート（ぶどうゼリー）
第14回目	1 時限目講義 家庭料理技能検定過去問題と解説 2 時限目実習 煮物（魚の煮つけ） 和え物（ほうれん草の胡麻和え）
第15回目	1 時限目講義 家庭料理技能検定筆記対策 2 時限目実習 家庭料理技能検定実技対策（調理技術の確認）

成績評価の方法と基準

評価の領域	割合	評価の基準
授業参加態度	20%	以下の事柄で評価する。積極的に授業に参加している。実習班内のチームワークが良く協力して実習を行っている。料理の出来上がり状態（盛り付け、味）。時間内に料理が完成している。
レポート	30%	実習ノートの提出で評価する。（第2回目から13回目までの実習ノートの提出。提出は第14回目の授業日）（実習ノートの書き方、ポイントのとらえ方の詳細は授業の初回に説明する。）
調査報告書		
小テスト	30%	1 時限授業の初めに前回の部分の小テストを行う。その場で解説し質問を受ける。（内容は家庭料理技能検定過去問題から出題する。）
試験		
発表内容（態度含む）		
その他	20%	15回目に調理技術の確認を行う。家庭料理技能検定評価に準じた方法で評価し解説を行う。評価基準については授業内で説明する。

教科書と参考図書

教科書 「家庭料理技能検定テキスト3級」（女子栄養大学出版部）

履修上の留意点・ルール

実習では衛生上の観点から長つめ、マニキュア、装飾品は禁止する。髪の毛の長い人は束ねる。実習靴、三角巾、エプロンを着用し衛生面には十分に注意する。実習費は別途徴収する。家庭料理技能検定の出題により、実習内容は変更になる可能性がある。