

科目名 Course Name	基礎調理演習 Basically Cooking Seminar			ナンバリング No.	F1-001		
年次	1年	期別	前期	単位数	2	授業形態	演習
担当者氏名	眞野 晴香						
連絡方法	C-Learning で対応。福祉棟 3F 研究室。オフィスアワーは授業担当時間以外。						
必修/選択	選択						
関連 DP	DP1, DP2, DP3						
授業の概要と 到達目標	<p>栄養素の働きや食事計画、食品の安全性などの理論を学ぶ。実習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を学び、基礎となる料理を作成し、盛り付けや調理手順を修得する。</p> <p>① 基本的な調理技術や食に関する基礎を学び、家庭で活用できるようにする。 ② 食品の安全性や衛生管理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、グループ内の役割分担ができるようにする。</p>						
授業の方法	前半は理論を学ぶための講義を行う。後半は調理技術を習得するためのグループ実習と個人調理を行う。出来上がり状態をお互いに評価し意見交換を行う。1 回の演習は 2 コマ連続で行う。（合計 30 コマ）						
学習成果	L01	協調性を身につけ、基本的な調理を実践することができる。					
	L02	資格試験に対応する知識と技術を身につけ、社会生活の中で役立てることができる。食品の安全性や衛生管理を学び、栄養士としての意識を高めることができる。					
	L03						
	L04						
課題に対する フィードバック	小テスト、資格試験に向けた過去問題は模範解答を示し、授業内にフィードバックする。						
教科書/ 参考図書	教科書:「家庭料理技能検定公式ガイド 3 級」(女子栄養大学出版部)						
履修上の留意点 やルール等	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、白衣、帽子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。検定の出題内容により、実習内容は変更になる可能性がある。事前・事後学習に費やすべき時間は 90 分とする。						
担当教員の実務 経験							

成績評価の方法と基準					
評価の領域	評価基準	学習成果の割合			
		L01	L02	L03	L04
授業参加態度	実習中のチームワークがよく、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)、時間内に調理が完成している。	20			
レポート/作品	実習ノートの提出で評価する。(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中で説明する)		30		
発表					
小テスト	授業の初めに前回部分の小テストを行う。その場で解説し質問を受ける。	30			
試験					
その他	15 回目に調理技術の確認を行う。家庭料理技能検定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。		20		
合計		50	50		

回数		授業計画
1	授業内容	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)
	事前・事後学習	説明内容を確認し、検定内容を調べる
2	授業内容	食生活と栄養(日本の食文化 食事計画)
	事前・事後学習	日本の伝統的な行事について調べる
3	授業内容	食生活と栄養(栄養素の種類と働き)
	事前・事後学習	栄養素の働きについてミニテストの範囲の学習
4	授業内容	食生活と栄養(食品群 献立作成)
	事前・事後学習	食品群についてミニテストの範囲の学習
5	授業内容	調理と衛生(食品の性質と調理による変化 調理の特徴)
	事前・事後学習	食品の性質と調理による変化についてミニテストの範囲の学習
6	授業内容	調理と衛生(調理器具の扱い 調味について)
	事前・事後学習	調味についてのミニテストの範囲の学習
7	授業内容	調理と衛生(食品衛生 食品の表示)
	事前・事後学習	食品の衛生、食中毒、食品の表示についてのミニテストの範囲の学習
8	授業内容	調理と衛生 家庭料理技能検定に向けた過去問題の解説
	事前・事後学習	配布した過去問題を学習する
9	授業内容	調理: 計量の仕方、切り方、りんごの皮むき、きゅうりの輪切り
	事前・事後学習	りんごの皮むき、きゅうりの輪切りの練習
10	授業内容	調理: 煮物(カレー) デザート(牛乳寒天寄せ)、切り方の確認
	事前・事後学習	じゃがいもの皮むきの練習
11	授業内容	調理: 煮物(肉じゃが) 汁物(かきたま汁)、切り方の確認
	事前・事後学習	大根の千切りの練習
12	授業内容	調理: 焼き物(プレーンオムレツ、きのこソテー)、切り方の確認
	事前・事後学習	オムレツの練習
13	授業内容	調理: 焼き物(ムニエル)、サラダ(卵サラダ)、切り方の確認
	事前・事後学習	きゅうりの小口切りの練習
14	授業内容	調理: 焼き物(豚肉の生姜焼き)、煮物(かぼちゃの煮物)、切り方の確認
	事前・事後学習	りんごの皮むきの練習
15	授業内容	調理: 家庭料理技能検定実技対策(調理技術の確認)
	事前・事後学習	検定対策問題を解く