

科目名 Course Name	基礎調理演習 Basic 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。または栄養福祉棟 2F 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>[到達目標]</p> <p>① 基本的な調理技術や食に関する基礎を学び、家庭で実施できるようにする。 ② 食品の安全性について説明ができ、衛生管理を実施できるようにする。 ③ グループ実習を行うことで協調性を養い、グループ内で役割を分担し実習を実施できるようにする。 ④ 「家庭料理技能検定 3 級」に対応する知識や技術を習得し、検定に臨むこと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 改訂版」(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	実務経験(職種:管理栄養士 職歴:11 年) 現場での経験を基本的な調理技術や食に関する基礎知識を指導する際に活かす。						

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	復習のため小テストが的確に回答できているかを評価する。	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・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小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	食品群について小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小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	調味について小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小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	大根のいちょう切り・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	かきたま汁の練習
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	オムレツの練習
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	生姜焼きの練習
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