

令和6年度 食生活と健康 授業計画

|                                                                     |                                              |                                                                                                                                           |         |
|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 教育内容                                                                | 食生活と健康                                       | 教科科目                                                                                                                                      | 食生活と健康  |
| 必須・選択                                                               | 必須                                           | 時間単位数                                                                                                                                     | 90時間単位  |
| 対象学年                                                                | 調理師科1年コース                                    | 担当教員                                                                                                                                      | 管理栄養士   |
| 授業の概要                                                               |                                              |                                                                                                                                           |         |
| 科目のねらい:<br>健康とは何か。健康の概念を理想とする健康状態を成立させるために必要な食生活・疾病・食育・労働・環境について学ぶ。 |                                              | 目標<br>調理師として健康についての知識を身につけることができる。技術考査の合格を目指す。                                                                                            |         |
| 授業の内容                                                               |                                              |                                                                                                                                           |         |
| 1                                                                   | 第1章 調理師と健康<br>第1節 健康の考え方                     | 健康の定義、わが国の健康水準について理解する。                                                                                                                   |         |
| 2                                                                   | 第2節 食と健康の考え方<br>第3節 調理師の役割 調理師法              | 目指すべき健康を理解し、そのための食生活の習慣作りについて考える。食事バランスガイドの実践調理師法、調理師の役割について学ぶ。                                                                           |         |
| 3                                                                   | 第2章 食生活と疾病～生活習慣病<br>第3章 健康づくり<br>第1節 健康づくり対策 | 3大生活習慣病の動向を学ぶ。健康増進法、わが国の健康づくり対策を理解する。                                                                                                     |         |
| 4                                                                   | 食品表示について<br>第2節 心の健康づくり<br>第4章 調理師と食育        | 食品表示法について学ぶ。ストレスやその対処法について学ぶ。食育基本法、食育における調理師の役割を学ぶ。                                                                                       |         |
| 5                                                                   | 前期まとめ、復習                                     | 前期のまとめを行い、理解しているか確認をする。                                                                                                                   |         |
| 6                                                                   | 第5章 労働と健康<br>第1節 労働と健康                       | 労働安全を実施するための5対策について学ぶ。労働安全衛生法、労働基準法について学ぶ。                                                                                                |         |
| 7                                                                   | 職業病、労働災害<br>第2節 調理師の職場環境                     | 職業病、労働災害について学ぶ。調理師の職場環境を理解し、労働安全の方法を学ぶ。                                                                                                   |         |
| 8                                                                   | 第6章 環境と健康<br>第1節 生活環境、生態系<br>第2節 環境の条件       | 健康に影響を与える環境因子について学ぶ。                                                                                                                      |         |
| 9                                                                   | 第3節 環境汚染とその対策<br>環境汚染・空気汚染・水質汚染              | 環境に与えている問題点について学ぶ。SDGsについて理解する。                                                                                                           |         |
| 10                                                                  | 後期まとめ・技術考査・食育試験の対策                           | 1年の総まとめとし学習の復習を行い、理解できているか確認をする。                                                                                                          |         |
| 年間授業時間数(総計)                                                         |                                              |                                                                                                                                           | 90 時間以上 |
| 成績評価の方法・基準                                                          |                                              | 年2回、前期座学試験と後期座学試験で実施し、学修評価を行う。<br><br>学修評価は、平常点40点(40%)＋テスト点60点(60%)で、100点法で行い、前期試験と後期試験の合計点の相加平均が60点以上を合格とする。平常点については、ミニテスト点、発表点により評価する。 |         |
| 教材・テキスト                                                             |                                              |                                                                                                                                           |         |
| 食生活と健康 全国調理師養成施設協会 大日本印刷株式会社 2024年2月26日 第5班                         |                                              |                                                                                                                                           |         |

令和6年度 食品と栄養の特性【食品学】 授業計画

|                                                              |                                        |                                                                                                                                                |                        |
|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| 教育内容                                                         | 食品と栄養の特性                               | 教科科目                                                                                                                                           | 食品学                    |
| 必須・選択                                                        | 必須                                     | 時間単位数                                                                                                                                          | 150時間単位(食品と栄養の特性総単位時間) |
| 対象学年                                                         | 調理師科1年コース                              | 担当教員                                                                                                                                           | 管理栄養士                  |
| 授業の概要                                                        |                                        |                                                                                                                                                |                        |
| 科目のねらい:<br>食品の種類や特徴、栄養価について学び、調理理論や調理実習など実践で活用できる知識として身につける。 |                                        | 目標<br>実践で活かせる知識として食品学の知識を身につける。<br>技術考查の合格を目指す。                                                                                                |                        |
| 授業の内容                                                        |                                        |                                                                                                                                                |                        |
| 1                                                            | 第4章 食品の特性と性質<br>1)植物性食品とその加工品<br>穀類の特性 | 米、小麦、そば、その他の穀類について食品の種類や特性、栄養価についてやそれらの加工品の用途について理解し日々の調理に活用できるようにする。                                                                          |                        |
| 2                                                            | 1)植物性食品とその加工品<br>いも・でんぷん類の特性           | 食品の種類、特性、栄養価について理解し、日々の調理に活用できるようにする。学習内容の理解を深めるための小テストを実施する。                                                                                  |                        |
| 3                                                            | 1)植物性食品とその加工品<br>砂糖・甘味料、豆類、種実類の特性      | 食品の種類、特性、栄養価について理解し、日々の調理に活用できるようにする。                                                                                                          |                        |
| 4                                                            | 1)植物性食品とその加工品<br>野菜類、果実類の特性            | 食品の種類、特性、栄養価について理解し、日々の調理に活用できるようにする。学習内容の理解を深めるための小テストも実施する。                                                                                  |                        |
| 5                                                            | 1)植物性食品とその加工品<br>きのこ類、藻類               | 食品の種類、特性、栄養価について理解し、日々の調理に活用できるようにする。                                                                                                          |                        |
| 6                                                            | 2)動物性食品とその加工品<br>魚介類<br>調べ学習発表         | 魚介類についての調べ学習を通して様々な種類の魚介類の理解を深める。<br>前期試験前には小テストや練習問題を通して前期の内容を復習する。                                                                           |                        |
| 7                                                            | 2)動物性食品とその加工品<br>肉類、卵類、乳類              | 食品の種類、特性、栄養価について理解し、日々の調理に活用できるようにする。                                                                                                          |                        |
| 8                                                            | 3)その他の食品<br>油脂類、嗜好飲料類、調味料<br>および香辛料    | 食品の種類、特性について理解する。また、他の食品に与える調味料の影響なども理解する。<br>学習内容の理解を深める為の小テストも実施する。                                                                          |                        |
| 10                                                           | 3)その他の食品<br>ゲル状食品<br>保健機能食品            | ゲル状食品の特徴を理解する。<br>保健機能食品の特徴や表示方法、どのような商品があるか等を学ぶ。                                                                                              |                        |
| 11                                                           | 第5章 食品の加工と貯蔵                           | 食品の加工方法や、保存方法について学び理解を深める。                                                                                                                     |                        |
| 12                                                           | 第6章 食品の生産と流通<br>食品学のまとめと復習             | 食料自給率などの食品の生産について、また食品の流通経路やシステムについて学び、理解を深める。<br>小テストを実施し、学習内容を復習、理解する。                                                                       |                        |
| 年間授業時間数(総計)                                                  |                                        |                                                                                                                                                | 90 時間以上                |
| 成績評価の方法・基準                                                   |                                        | 年2回、前期座学試験と後期座学試験で実施し、学修評価を行う。<br>学修評価は、平常点40点(40%)＋テスト点60点(60%)で、100点法で行い前期試験と後期試験の合計点の相対平均が60点以上を合格とする。<br>平常点40点の評価方法はレポート、小テスト、調べ学習の内容とする。 |                        |
| 教材・テキスト                                                      |                                        |                                                                                                                                                |                        |
| 食品と栄養の特性 全国調理師養成施設協会 大日本印刷株式会社 2024年2月26日 第5班                |                                        |                                                                                                                                                |                        |

令和6年度 食生活と健康【栄養学】 授業計画

|                                                                                              |                                                        |                                                                                                                                             |                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| 教育内容                                                                                         | 食品と栄養の特性                                               | 教科科目                                                                                                                                        | 栄養学                    |
| 必須・選択                                                                                        | 必須                                                     | 時間単位数                                                                                                                                       | 150時間単位(食品と栄養の特性総単位時間) |
| 対象学年                                                                                         | 調理師科1年コース                                              | 担当教員                                                                                                                                        | 管理栄養士                  |
| 授業の概要                                                                                        |                                                        |                                                                                                                                             |                        |
| 科目のねらい:<br>栄養学の基礎を学び、動植物の栄養素、消化吸収構造を学ぶ。栄養バランスの良いレシピの考案や疾病、宗教上の禁忌食材、菜食主義などお客様の栄養管理、食行動、心理を学ぶ。 |                                                        | 目標<br>卒業後のレシピ考案や健康管理の知識を深め、健全な調理師を目指す。介護食士や食育資格取得にも活かせる栄養学を学ぶ。                                                                              |                        |
| 授業の内容                                                                                        |                                                        |                                                                                                                                             |                        |
| 1                                                                                            | 第1章 栄養素の機能と健康<br>第1節 栄養と健康                             | 五大栄養素や栄養素が及ぼす健康への影響についてなど栄養学の基礎を理解する。                                                                                                       |                        |
| 2                                                                                            | 第2節 炭水化物                                               | 炭水化物の種類や含まれる食品、体内での働きについて理解する。                                                                                                              |                        |
| 3                                                                                            | 第3節 脂質<br>第4節 タンパク質                                    | 脂質、たんぱく質の種類や含まれる食品、体内での働きについて理解する。内容理解の為の小テストも実施する。                                                                                         |                        |
| 4                                                                                            | 第5節 ビタミン<br>1)脂溶性ビタミン<br>2)水溶性ビタミン                     | 各ビタミンの特徴、多く含む食品、体内での働きについて理解する。特にビタミンは過剰症や欠乏症を伴うものについても理解を深める。                                                                              |                        |
| 5                                                                                            | 第6節 ミネラル<br>第7節 その他の成分                                 | 各ミネラルの特徴、多く含む食品、体内での働きについて理解する。第7節では特に水分と生理機能をもつ成分(ポリフェノール)などの働きについて理解する。                                                                   |                        |
| 6                                                                                            | 前期内容の復習、まとめ                                            | 前期内容の復習や座学試験の対策を行う。調べ学習や発表を取り入れ、知識を深める。                                                                                                     |                        |
| 7                                                                                            | 第2章 消化と吸収<br>第1節 食品の摂取<br>第2節 栄養素の消化・吸収・代謝<br>1)栄養素の消化 | 栄養素の消化について順序や関わる消化器官、消化液について学び、食品から摂取した栄養素が体に吸収され始めるまでのプロセスを理解する。                                                                           |                        |
| 8                                                                                            | 2)栄養素の吸収<br>3)栄養素の代謝                                   | 各栄養素の吸収の経路や消化吸収率、また各栄養素の代謝経路や特徴についても理解する。                                                                                                   |                        |
| 9                                                                                            | 第3章 エネルギー代謝と食事摂取基準                                     | 基礎代謝やエネルギー消費量について学び自分の食生活を振り返る。また、食事摂取基準・食品成分表・食事バランスガイドの活用方法を学ぶ                                                                            |                        |
| 10                                                                                           | 後期内容の復習、まとめ<br>技術審査・座学試験対策                             | 後期の学習内容のまとめ。調べ学習や発表など。技術審査対策の為の練習問題も実施する。                                                                                                   |                        |
| 11                                                                                           | 栄養学についての活用について                                         | 近年注目されている栄養素や栄養補助食品、健康増進活動や健康増進の普及の為の取り組みなどについて考える。また、コンクールなど出展時の栄養価計算、加工販売、調理への応用など卒業後に向けての学習をしていく。                                        |                        |
| 年間授業時間数(総計)                                                                                  |                                                        |                                                                                                                                             | 60 時間以上                |
| 成績評価の方法・基準                                                                                   |                                                        | 年2回、前期座学試験と後期座学試験で実施し、学修評価を行う。<br>学修評価は、平常点40点(40%)+テスト点60点(60%)で、100点法で行い、前期試験と後期試験の合計点の相加平均が60点以上を合格とする。<br>平常点40点の評価方法は出席率、小テスト、授業態度とする。 |                        |
| 教材・テキスト                                                                                      |                                                        |                                                                                                                                             |                        |
| 食品と栄養の特性 全国調理師養成施設協会 大日本印刷株式会社 2024年2月26日 第5班                                                |                                                        |                                                                                                                                             |                        |

令和6年度 食生活と健康【食品衛生学】 授業計画

|                                                                               |                                                    |                                                                                                                                             |                           |
|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 教育内容                                                                          | 食の安全と衛生                                            | 教科科目                                                                                                                                        | 食品衛生学                     |
| 必須・選択                                                                         | 必須                                                 | 時間単位数                                                                                                                                       | 150時間単位(食品の安全と衛生1年次総単位時間) |
| 対象学年                                                                          | 調理師科1年コース                                          | 担当教員                                                                                                                                        | 管理栄養士                     |
| 授業の概要                                                                         |                                                    |                                                                                                                                             |                           |
| 科目のねらい:<br>安全で衛生的な食材管理、職場管理ができるように食品衛生の基礎を学ぶ。また、関連法規やHACCPの概要について事例を参考に学んでいく。 |                                                    | 目標<br>卒業後の自主衛生管理ができるように知識を深めていく。技術考査や食育、介護食士の資格取得に役立つ衛生管理を目指す。                                                                              |                           |
| 授業の内容                                                                         |                                                    |                                                                                                                                             |                           |
| 1                                                                             | 第1章 食の安全と衛生<br>第2章 食品と微生物                          | 微生物の種類や増殖条件について学ぶ。<br>食品の汚染指標、食品の腐敗について学ぶ。                                                                                                  |                           |
| 2                                                                             | 第3章 食品と化学物質<br>第4章 器具・容器包装の衛生                      | 食品添加物に分類、使用目的、表示基準、安全性の評価など学ぶ。<br>器具の材質の種類や特徴を知り、適切な扱いを学ぶ。                                                                                  |                           |
| 3                                                                             | 第5章 飲食による健康危害<br>第1～3節 細菌性食中毒                      | 食中毒の発生状況を学ぶ。<br>細菌性食中毒の特徴・症状・予防方法を知ること調理師としての基本的な衛生管理を学ぶ。                                                                                   |                           |
| 4                                                                             | 第4節 ウイルス性食中毒<br>第5節 自然毒食中毒                         | ウイルス性食中毒や自然毒食中毒について特徴・症状・予防方法をわかりやすい言葉で、画像なども交えながら学ぶ。                                                                                       |                           |
| 5                                                                             | 第6節 化学性食中毒<br>第7節 寄生虫による食中毒<br>第8～10節 経口感染とアレルギー、他 | その他の健康危害についても学び、事故防止に努める力を身につける。                                                                                                            |                           |
| 6                                                                             | 前期まとめ                                              | 前期のまとめを行い、理解しているか確認をする。<br>個人・グループごとの発表や調べ学習などで知識を深める。                                                                                      |                           |
| 7                                                                             | 第6章 食品安全対策<br>第1節～第3節                              | 食品衛生法をはじめとする関係法規を学ぶ。<br>食品安全行政とは何が理解する。                                                                                                     |                           |
| 8                                                                             | 第4節～第7節                                            | 食品表示の方法を学ぶ。調理施設の衛生管理基準を学び、調理作業、施設の安全対策を学ぶ。                                                                                                  |                           |
| 9                                                                             | 第8節～第9節                                            | 食品事故の事例をもとにその対策や対応、衛生管理、薬品食中毒の知識を身につける。HACCPについて理解する。                                                                                       |                           |
| 10                                                                            | 後期まとめ・技術考査対策                                       | 1年の総まとめとし、学習内容の復習をする。<br>イベントなど卒業後に向けての活動を視野にいれ、食品表示や発酵、食品加工など学習を応用していく。また、調べ学習とその発表や自主衛生への意識を高める。                                          |                           |
|                                                                               | 食品衛生学・食品衛生学実習の復習                                   |                                                                                                                                             |                           |
| 年間授業時間数(総計)                                                                   |                                                    |                                                                                                                                             | 120 時間以上                  |
| 成績評価の方法・基準                                                                    |                                                    | 年2回、前期座学試験と後期座学試験で実施し、学修評価を行う。<br><br>学修評価は、平常点40点(40%)＋テスト点60点(60%)で、100点法で行い、前期試験と後期試験の合計点の相加平均が60点以上を合格とする。平常点40点の評価方法は出席率、小テスト、授業態度とする。 |                           |
| 教材・テキスト                                                                       |                                                    |                                                                                                                                             |                           |
| 食品の安全と衛生 全国調理師養成施設協会 大日本印刷株式会社 2024年2月26日 第5班                                 |                                                    |                                                                                                                                             |                           |

令和6年度 食生活と健康【食品衛生学実習】 授業計画

|                                               |                                               |                                                                                                                                               |                           |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 教育内容                                          | 食品の安全と衛生                                      | 教科科目                                                                                                                                          | 食品衛生学実習                   |
| 必須・選択                                         | 必須                                            | 時間単位数                                                                                                                                         | 150時間単位(食品の安全と衛生1年次総単位時間) |
| 対象学年                                          | 調理師科1年コース                                     | 担当教員                                                                                                                                          | 管理栄養士                     |
| 授業の概要                                         |                                               |                                                                                                                                               |                           |
| 科目のねらい:                                       |                                               | 目標                                                                                                                                            |                           |
| 食品の安全性や細菌の培養など具体的な検査を可視化し、衛生管理の根拠と重要性を学ぶ。     |                                               | 食品衛生の意義や食品の取り扱いを学び、検査の方法を学ぶことで自主衛生を強化していく。                                                                                                    |                           |
| 授業の内容                                         |                                               |                                                                                                                                               |                           |
| 1                                             | 実習授業についてオリエンテーション<br>手洗いの実践、ホウ酸団子づくり          | 実習の注意点、器具の使用方法を学ぶ。衛生の基礎である手洗いの仕方を理解し実践できるようにする。害虫駆除について学ぶ。                                                                                    |                           |
| 2                                             | ゴミ処理方法、細菌検査について学ぶ<br>スタンプ培地による培養、中心温度         | 衛生的なごみ処理の方法を学ぶ。身近な細菌について理解するため、細菌培養を行う。食中毒防止のための中心温度測定について学ぶ。                                                                                 |                           |
| 3                                             | HACCP、調理場の衛生管理DVD<br>pH測定、魚介類の鮮度判定<br>食肉の鮮度測定 | 衛生管理の基礎について学ぶ。<br>pH測定を行うことで、身近なもののpHを知り、また細菌の増殖する条件について理解を深める。                                                                               |                           |
| 4                                             | 卵の鮮度測定、牛乳の鮮度測定                                | 生で食すことの多い卵の鮮度を測定できるようになる。またその方法を学ぶ。牛乳の鮮度測定方法についても理解する。                                                                                        |                           |
| 5                                             | 前期まとめ                                         | 前期のまとめを行い、理解しているか確認をする。                                                                                                                       |                           |
| 6                                             | 前期試験<br>加工食品の加熱温度、とろみ剤など種類による用途や時間の経過での変化を学ぶ  | グループごとに加工食品を作り、濃度や温度、材料の種類、賞味期限など加工食品の衛生管理を学ぶ。                                                                                                |                           |
| 7                                             | 食品添加物に関する実験を行う。<br>(発色剤、着色料)                  | 発色剤として使用される亜硝酸ナトリウムについて理解を深める。また、着色料の種類を見極める実験を行う。                                                                                            |                           |
| 8                                             | アレルギー表示、食器汚れ検査<br>洗剤残留検査                      | アレルギー表示について学ぶ。食器に残った汚れを検査し適切な洗浄方法を学ぶ。洗剤の流し残しを検査し洗剤の使用方法を学ぶ。                                                                                   |                           |
| 9                                             | ノロウイルス対策DVD<br>集団給食DVD、遊離残留塩素の検査              | DVDを見てキーワードを探しプリントをまとめる。水の衛生検査を学び、実際に調べられるようになる。                                                                                              |                           |
| 10                                            | 営業許可書作成<br>後期まとめ・技術考査対策                       | キッチンカーや各種イベント、レシピ考案など営業や企業に向けての実践練習を行い、そのための自主衛生の方法を具体化する。<br>1年の総まとめを行い、理解できているか確認をする。                                                       |                           |
|                                               | 食品衛生学・食品衛生学実習の復習                              |                                                                                                                                               |                           |
| 年間授業時間数(総計)                                   |                                               |                                                                                                                                               | 30 時間以上                   |
| 成績評価の方法・基準                                    |                                               | 年2回、前期座学試験と後期座学試験で実施し、学修評価を行う。<br><br>学修評価は、平常点40点(40%)+テスト点60点(60%)で、100点法で行い、前期試験と後期試験の合計点の相加平均が60点以上を合格とする。平常点については、ミミスト、レポート点、発表点により評価する。 |                           |
| 教材・テキスト                                       |                                               |                                                                                                                                               |                           |
| 食品の安全と衛生 全国調理師養成施設協会 大日本印刷株式会社 2024年2月26日 第5班 |                                               |                                                                                                                                               |                           |

令和6年度 調理理論と食文化概論【調理理論】 授業計画

|                                                 |                                                 |                                                                                                                                          |                           |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 教育内容                                            | 調理理論と食文化概論                                      | 教科科目                                                                                                                                     | 調理理論                      |
| 必須・選択                                           | 必須                                              | 時間単位数                                                                                                                                    | 180時間総単位(調理理論と食文化概論総単位時間) |
| 対象学年                                            | 調理師科1年コース                                       | 担当教員                                                                                                                                     | 管理栄養士                     |
| 授業の概要                                           |                                                 |                                                                                                                                          |                           |
| 科目のねらい:<br>食品の調理性や器具、熱源の特徴など調理の理論的な部分を学ぶ。       |                                                 | 目標<br>調理実習、実践につながる知識として調理理論の知識を身につける。                                                                                                    |                           |
| 授業の内容                                           |                                                 |                                                                                                                                          |                           |
| 1                                               | 第1章 調理とおいしさ<br>第2章 調理の基本操作<br>1)非加熱調理操作         | 調理理論を学ぶにあたり調理の目的やおいしさの要因について理解する。また、非加熱調理操作について器具や使い方、調理方法を理解する。                                                                         |                           |
| 2                                               | 2)加熱調理操作<br>・調理器具<br>第3章 食品の調理科学<br>1)植物性食品(穀類) | 加熱調理操作と器具、熱源について専門用語等も含め理解を深め、適切な調理法と調理器具を選定できるようになる。また、穀類の調理科学では簡単な実験なども実施しそれぞれの調理性を学ぶ。                                                 |                           |
| 3                                               | 1)植物性食品(いも・砂糖・豆類)<br>・調理と熱源                     | いも類、砂糖、豆類の調理性について簡単な実験なども実施しそれぞれの調理性を学ぶ。小テストを行い座学としての理解を深める。                                                                             |                           |
| 4                                               | 1)植物性食品(野菜類・果実類)<br>ゲル状食品                       | 野菜類・果実類の調理による変化や他の食材への影響、褐変について含まれる成分と共に理解する。ゲル状食品については寒天やゼラチンについて調理性の違いを学ぶ。                                                             |                           |
| 5                                               | 1)植物性食品(きのこ類・藻類)<br>2)動物性食品(魚介類)                | きのこ類・藻類、魚介類の調理性について理解を深め、調理の際に活かせる知識として身につける。                                                                                            |                           |
| 6                                               | 2)動物性食品(食肉類)<br>前期内容復習・まとめ                      | 調味料や他の食材が食肉類に与える影響などを中心に食肉類の調理性について学ぶ。                                                                                                   |                           |
| 7                                               | 2)動物性食品(卵・乳・乳製品)                                | 卵のたんぱく質の特徴や乳化性、牛乳のたんぱく質の特徴などからそれぞれの調理性を学ぶ。                                                                                               |                           |
| 8                                               | 第3節 その他の食品<br>1)油脂類<br>2)調味料                    | 油脂類の調理性や油脂を使った調理のポイントを学ぶ。調味料類ではそれぞれの調味料が味付け以外に食品に与える影響についてを中心に学ぶ。                                                                        |                           |
| 9                                               | 第4章 調理設備・調理と熱源<br>第1節 調理施設・設備とは<br>第2節 調理器具     | 設備基準や調理器具の特徴を学ぶ                                                                                                                          |                           |
| 10                                              | 第3節 食器・容器<br>第4節 調理と熱源                          | 和食器、洋食器の特徴や材質の違いによる特徴を学ぶ。調理と熱源では熱効率や熱源の仕組みについて学ぶ。                                                                                        |                           |
| 11                                              | 調理理論についてのまとめ<br>技術考查対策                          | 問題集の解答を中心に技術考查対策と一年間の復習を実施する。                                                                                                            |                           |
| 年間授業時間数(総計)                                     |                                                 |                                                                                                                                          | 120 時間以上                  |
| 成績評価の方法・基準                                      |                                                 | 年2回、前期座学試験と後期座学試験で実施し、学修評価を行う。<br><br>学修評価は、平常点40点(40%)＋テスト点60点(60%)で、100点法で行い、前期試験と後期試験の合計点の相加平均が60点以上を合格とする。<br>平常点40点は小テストとレポートで評価する。 |                           |
| 教材・テキスト                                         |                                                 |                                                                                                                                          |                           |
| 調理理論と食文化概論 全国調理師養成施設協会 大日本印刷株式会社 2024年2月26日 第5班 |                                                 |                                                                                                                                          |                           |

令和6年度 調理理論と食文化概論【食文化概論】授業計画

|                                                 |                                                 |                                                                                                                                             |                           |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 教育内容                                            | 調理理論と食文化概論                                      | 教科科目                                                                                                                                        | 食文化概論                     |
| 必須・選択                                           | 必須                                              | 時間単位数                                                                                                                                       | 180時間総単位(調理理論と食文化概論総単位時間) |
| 対象学年                                            | 調理師科1年コース                                       | 担当教員                                                                                                                                        | 管理栄養士                     |
| 授業の概要                                           |                                                 |                                                                                                                                             |                           |
| 科目のねらい:<br>食文化の成り立ち、日本と世界の食文化及びその料理の特性を理解する。    |                                                 | 目標<br>食文化の継承を担う調理師としての自覚を養うことができる。                                                                                                          |                           |
| 授業の内容                                           |                                                 |                                                                                                                                             |                           |
| 1                                               | 第5章 食と文化<br>食文化の成り立ち<br>多様な食文化                  | 食文化とは何か、環境や宗教など、どんなことが食文化と関係があるのかを学ぶ。また、作法や調理法の多様性について考える。                                                                                  |                           |
| 2                                               | 食文化の共通化と国際化                                     | 時代背景と食文化の変化や継承について学ぶ。                                                                                                                       |                           |
| 3                                               | 第6章 日本の食文化<br>日本の食文化(原始・古代・中世・近世・近代・現代・日本料理の特徴) | 日本の食文化の歴史と特徴を学びこれからの日本の食文化の変化について考える。また、日本料理の特徴や食作法について知る。                                                                                  |                           |
| 4                                               | 日本料理の食事作法                                       | 日本料理の食事作法の歴史、席次や一般的な食事作法、マナーを学ぶ。                                                                                                            |                           |
| 5                                               | 日本料理の食事作法                                       | 日本料理における一般的な食事作法を学ぶ。                                                                                                                        |                           |
| 6                                               | 前期内容復習、まとめ                                      | 前期の内容の復習を行い、これまでの学習内容を理解する。                                                                                                                 |                           |
| 7                                               | 行事食と郷土料理                                        | 行事食と郷土料理についてその歴史や背景、地域の特徴を生かした郷土料理について知る。                                                                                                   |                           |
| 8                                               | 現代の食生活と未来の食文化                                   | 現代の食生活についてどのように変化しているかを学び食文化の後世への継承や今後の課題について考える。                                                                                           |                           |
| 9                                               | 第7章 世界の料理と食文化<br>西洋料理の変遷 西洋料理の食文化               | 西洋料理の食文化における時代背景や特徴について学ぶ。                                                                                                                  |                           |
| 10                                              | 中国料理の食文化<br>その他の料理の食文化                          | 中国料理の食文化における時代背景や特徴について学ぶ。また、その他の国の食文化についても特徴やどのような料理があるかを知る。                                                                               |                           |
| 11                                              | 栄養学についての復習、まとめ                                  | 1年間の総まとめと、後期座学試験に向けた復習などを行う。                                                                                                                |                           |
| 年間授業時間数(総計)                                     |                                                 |                                                                                                                                             | 60 時間以上                   |
| 成績評価の方法・基準                                      |                                                 | 年2回、前期座学試験と後期座学試験で実施し、学修評価を行う。<br><br>学修評価は、平常点40点(40%)＋テスト点60点(60%)で、100点法で行い、前期試験と後期試験の合計点の相加平均が60点以上を合格とする。平常点40点の評価方法は出席率、小テスト、授業態度とする。 |                           |
| 教材・テキスト                                         |                                                 |                                                                                                                                             |                           |
| 調理理論と食文化概論 全国調理師養成施設協会 大日本印刷株式会社 2024年2月26日 第5班 |                                                 |                                                                                                                                             |                           |

## 令和6年度 調理実習授業計画

| 授業科目                                                                                                              | 調理実習                                             |                                           | 分類                                                                                          | 日本料理                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| 必須・選択                                                                                                             | 必須                                               |                                           | 時間単位数                                                                                       | 300時間単位(調理実習総単位数)        |
| 開校学年                                                                                                              | 調理師科1年コース 1年次                      調理師科2年コース 1年次 |                                           | 担当教員                                                                                        | 日本料理専門調理師(元日本料理店従事者・料理長) |
| 授業の概要                                                                                                             |                                                  |                                           |                                                                                             |                          |
| 科目のねらい:<br>調理師を目指す者にとって必要な衛生概念を学ぶ。地域の気候風土や産物によって様々な特徴があることを学び、特に日本料理の歴史的な背景を知り背後にある科学的な根拠や伝承された文化の重みを学び基礎技術を習得する。 |                                                  |                                           | 目標知識                                                                                        | ～和の伝統を知り、日本料理の基礎知識を深める。  |
|                                                                                                                   |                                                  |                                           | 目標態度                                                                                        | ～衛生面に配慮した服装や身だしなみで実習を行う。 |
|                                                                                                                   |                                                  |                                           | 目標技能                                                                                        | ～基本に沿った適切な包丁さばきができる。     |
| 授業計画・内容                                                                                                           |                                                  |                                           |                                                                                             |                          |
| 1                                                                                                                 | 包丁の使い方について                                       |                                           | 包丁の握り方、持ち方、姿勢/包丁の砥ぎ方／野菜の切り方、鯔の三枚おろし(デモのみ)                                                   |                          |
| 2                                                                                                                 | 出汁の取り方                                           | ①海老しんじょ、すまし仕立て<br>②椀物:豚汁(味噌仕立) ③御飯の炊き方    | ①より、一番出汁、二番出汁<br>②より、野菜の切り方        ③より、御飯の炊き方                                               |                          |
| 3                                                                                                                 | 実技試験に関して                                         | ①鯔の三枚おろし②大根の桂むき<br>③鯔の糸作り                 | ①～③より、実技試験の内容と出刃、刺身包丁の使い方                                                                   |                          |
| 4                                                                                                                 | 焼き物<br>煮物                                        | ①烏賊の黄味焼き<br>②若竹煮                          | ①より、串の打ち方、黄味焼きの手法<br>②より、材料の下処理と持ち味を生かした味付け                                                 |                          |
| 5                                                                                                                 | 焼き物<br>煮物                                        | ①筍の木の芽焼き<br>②筑前煮                          | ①より、材料の下処理と持ち味を生かした焼き方<br>②より、野菜の切り方、汁の煮詰まり加減                                               |                          |
| 6                                                                                                                 | 煮物<br>酢の物                                        | ①白身魚の煮つけ<br>②小鯔の南蛮漬                       | ①より、魚の下処理法 基本的な煮付け<br>②より、揚げ浸しの手法、熱いうちに漬け込む                                                 |                          |
| 7                                                                                                                 | 揚げ物<br>和え物                                       | ①海老の揚げ真薯と揚げ出し豆腐<br>②野菜の胡麻和え               | ①より、真薯の作り方、豆腐の水切り、揚げ油の適温<br>②より、材料の持ち味を生かした下処理、和え衣の扱い方                                      |                          |
| 8                                                                                                                 | 煮物<br>寄せ物                                        | ①冬瓜の鶏そぼろあんかけ<br>②滝川豆腐                     | ①より、冬瓜の下処理、あんの濃度<br>②より、寄せ物の特性、寒地の扱い方                                                       |                          |
| 9                                                                                                                 | 焼き物<br>椀物                                        | ①豚肉の炊焼き<br>②焼き目豆腐枝豆すり流し仕立                 | ①より、フライパンでの間接焼きの手法、たれの煮詰め加減<br>②より、すり流しの調理法、季節に合った吸い口、冷たい汁物の作り方                             |                          |
| 10                                                                                                                | 酢の物<br>お作り<br>椀物                                 | ①鰯と和布のからし酢味噌かけ<br>②鯉のたたき、烏賊の鳴門作り<br>③鯛の潮汁 | ①より、素材の持ち味を生かした処理、合わせ酢の種類<br>②、お作りの種類、鯉の火入れ 烏賊のおろし方(師範のみ)、衛生面、アニサキスについて<br>③より、魚介からとる出汁のとり方 |                          |
| 11                                                                                                                | 焼き物<br>煮物<br>蒸し物                                 | ①カマスの幽庵焼<br>②炊き合わせ<br>③じゃよう蒸し             | ①より、串の打ち方、幽庵地の作り方<br>②より、下茹で、灰汁抜きの下処理、彩りよい盛り付け<br>③より、材料の持ち味を生かした調理法、火の入れ加減                 |                          |
| 12                                                                                                                | 卵料理<br>練り物<br>蒸し物                                | ①出汁巻き卵<br>②胡麻豆腐<br>③あざりと小松菜の酒蒸し           | ①より、卵の特性と焼き加減、卵焼きの巻き方<br>②より、練り物の特性、葛切りの練り方<br>③より、材料の持ち味を生かした調理法、火の入れ加減                    |                          |
| 13                                                                                                                | 蒸し物<br>揚げ物                                       | ①鯉のけんちん蒸し<br>②鶏のささみ みの揚げ                  | ①より、詰め物の仕込み、火の入れ加減<br>②より、揚げ物のバリエーション                                                       |                          |
| 14                                                                                                                | 飯物<br>浸し物<br>蒸し物                                 | ①かやく御飯<br>②きのこの菊花浸し<br>③かぶら蒸し             | ①より、米の砥ぎ方、飯炊きの火加減、材料の処理方法<br>②より、材料の持ち味を生かした下処理<br>③より、蕪のすりおろし、卵白の泡立て                       |                          |
| 15                                                                                                                | お作り<br>焼き物<br>蒸し物                                | ①鯉の昆布締め<br>②豆腐の田楽焼き<br>③土瓶蒸し              | ①より、こぶ締めの手法<br>②より、豆腐の水切り、青寄せの作り方<br>③より、材料の下処理方法                                           |                          |
| 16                                                                                                                | 弁当                                               | ①松花堂弁当                                    | ①より、弁当の盛り込み方、材料の組み合わせ                                                                       |                          |
| 17                                                                                                                | 焼き物<br>煮物<br>飯物                                  | ①鯊の照り焼き<br>②治部煮<br>③鯛茶漬                   | ①より、焼き物の火加減、串の打ち方、照りの出し方<br>②より、とろみのついた煮物、火の入れ加減<br>③より、飯物のバリエーション                          |                          |
| 18                                                                                                                | 寿司                                               | ①にぎり寿司    ②巻き寿司                           | ①②より、寿司飯の作り方、寿司酢の合わせ方 握り寿司、軍艦巻き、太巻きの作り方 材料の下処理、巻き物の作り方                                      |                          |
| 19                                                                                                                | 寿司<br>鍋物                                         | ①飾り寿司<br>②鯛のつみれ鍋                          | ①より、寿司飯と具ののせ方、海苔の使い方、切り方<br>②より、材料の相性や彩りの工夫                                                 |                          |
| 教科書・参考書・資料・参考文献                                                                                                   |                                                  |                                           |                                                                                             |                          |
| 「5調理実習」(調理師養成教育全書) 著者:丸山務他 出版社:公益財団法人 全国調理師養成施設協会 出版年2024年2月                                                      |                                                  |                                           |                                                                                             |                          |



令和6年度 調理実習授業計画

| 授 業 科 目                                                                                                      | 調理実習          | 分 類                                             | 西洋料理                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 必 須 ・ 選 択                                                                                                    | 必須            | 時 間 単 位 数                                       | 300時間単位(調理実習総単位数)                                           |
| 開 校 学 年                                                                                                      | 調理師科1年コース 1年次 | 調理師科2年コース 1年次                                   | 担 当 教 員                                                     |
| 授業の概要                                                                                                        |               |                                                 |                                                             |
| 科目のねらい:<br>調理師を目指す者にとって必要な衛生概念を学ぶ。<br>西洋のそれぞれの国の機構風土や産物、国民性などによって様々な特徴があることを学び、特に西洋料理の基本フランス料理の技術や調理法をみにつける。 |               | 目標知識                                            | ～フランス語のレシピを理解し、基本のフォンやソースが作れる。                              |
|                                                                                                              |               | 目標態度                                            | ～衛生面に配慮した服装や身だしなみで実習を行う。                                    |
|                                                                                                              |               | 目標技能                                            | ～包丁や器具、道具を手順を守り使いこなすことができる。                                 |
| 授業計画・内容                                                                                                      |               |                                                 |                                                             |
| 1                                                                                                            | 包丁の使い方について    | 包丁の握り方、持ち方、姿勢/包丁の砥ぎ方/野菜の切り方(エマンセ、アッシェ、ジュリエンスなど) |                                                             |
| 2                                                                                                            | フォンのとり方       | ①フォンドボライユ                                       | ①より、材料の下処理、加熱時間と火加減                                         |
|                                                                                                              | 野菜の切り方        | ②キャベツのジュリエンス                                    | ②より、牛刀を使いジュリエンスに切る。                                         |
|                                                                                                              | 冷製ソース         | ③ソース・ビネグレット                                     | ③より、泡立て器の使い方、サラダ油の加え方、ソースの乳化を学ぶ。                            |
| 3                                                                                                            | パン粉づけ         | ①ジャガイモのコロッケ                                     | ①より、パン粉づけの仕方、揚げ物の火加減を学ぶ。                                    |
|                                                                                                              | 野菜の切り方        | ②キャベツのジュリエンス                                    | ②より、牛刀を使いジュリエンスに切る。                                         |
|                                                                                                              | 冷製ソース         | ③ソース・マヨネーズ                                      | ③より、泡立て器の使い方、サラダ油の加え方、ソースの乳化を学ぶ。                            |
| 4                                                                                                            | 基本のスープ        | ①スープ・パルマンティエ                                    | ①より、材料の下処理や炒め方、つなぎを考え加熱の仕方と火加減に注意し滑らかなスープに仕上げる。             |
|                                                                                                              | 基本のサラダ        | ②サラダ・マセドワーズ                                     | ②より、野菜の切り方、野菜の下処理、マヨネーズと合わせ方を学ぶ。                            |
| 5                                                                                                            | フォン           | ①フュメドボアソン                                       | ①より、材料の下処理、炒め方、加熱の仕方と火加減を学ぶ。                                |
|                                                                                                              | スープ           | ②クラムチャウダー・チャウダー                                 | ②より、フランス以外の代表的なスープを知りその作り方を学ぶ。                              |
| 6                                                                                                            | コンソメ          | ①チキンコンソメ                                        | ①より、材料の下処理、加熱の仕方と火加減を学び、コンソメの原理を知る。                         |
|                                                                                                              | パスタ           | ②アーリオ・オーリオ・ペペロンチーノ                              | ②より、パスタの基本の茹で方や混ぜ方、盛り付け方を学ぶ。また、乳化も理解する。                     |
| 7                                                                                                            | 冷製ソース         | ①タルタルソース                                        | ①より、タルタルソースで使う野菜等の下処理を学び、マヨネーズを合わせタルタルソースを仕上げる。             |
|                                                                                                              | ポワソン          | ②魚のフライ                                          | ②より、魚のパン粉付けを学び、揚げ油の温度を考え、揚げ加減に注意しきれいに揚げる。                   |
| 8                                                                                                            | ベシャメルソース      | ①小海老とマカロニのグラタン                                  | ①より、材料の下処理、炒め方、加熱の仕方と火加減、また、滑らかなベシャメルを作り方を学ぶ。               |
|                                                                                                              | スープ           | ②ミネストローネスープ                                     | ②より、野菜を同じに切り、炒め方や煮る時間に注意しスープに旨味を移しだす作り方を学。                  |
| 9                                                                                                            | サルサ           | ①サルサ・ディ・ボモドーロ                                   | ①より、材料の切り方や炒め方を理解し基本のトマトソースの作り方を学ぶ。                         |
|                                                                                                              | パスタ           | ②ペンネ、アラビアータ                                     | ②より、ショートパスタの種類やその茹で方を学び、基本のパスタの作り方を理解する。                    |
| 10                                                                                                           | スープ           | ①コンソメ・ジュリエンス                                    | ①より、コンソメの塩分に注意し味をつけ、澄んだスープに仕上げる。また、名称の変化を知る。                |
|                                                                                                              | ドイツ料理         | ②フランクフルターブラット                                   | ②より、キャベツを塩漬けしたものとソーセージやベーコン、豚肉、ジャガイモを塩分に気をつけ一緒に蒸し煮し大皿に盛り込む。 |
| 11                                                                                                           | オードブル         | ①エスカベッシュ                                        | ①より、素材の魚の旨味を生かしながら酸味のバランスをとり、野菜と一緒にマリネする。                   |
|                                                                                                              | スープ           | ②カボチャのポタージュスープ                                  | ①より、材料の下処理、炒め方、加熱の仕方と火加減に注意し滑らかなスープに仕上げる。                   |
| 12                                                                                                           | レギューム         | ①シャットポテト、レギューム・オブール                             | ①より、付け合わせで使われる野菜の下処理や茹で方、温め方を学ぶ。                            |
|                                                                                                              | ヴィアンド         | ②ハンバーグ・ステーキ                                     | ②より、ハンバーグ生地の合わせ方や成形、焼き方、また火の通りの確認仕方などを学ぶ。                   |
| 13                                                                                                           | 卵料理           | ①オムレツ、ボーチドエッグなど                                 | ①より、卵の凝固性を考え、いろいろな卵料理を学ぶ。                                   |
|                                                                                                              | パン料理          | ②エッグベネディクト                                      | ②より、ボーチドエッグ、オランダーズソースを作り、エッグベネディクトを作り上げる。                   |
| 14                                                                                                           | スープ           | ①コーンクリームスープ                                     | ①より、材料の下処理や炒め方、つなぎを考え加熱の仕方と火加減に注意し滑らかなスープに仕上げる。             |
|                                                                                                              | ヴィアンド         | ②鶏胸肉のオレンジソース                                    | ②より、鶏胸肉の下処理、肉をローストし焼き加減を確認する。また、ガストリックからオレンジソースを作る。         |

|    |         |                              |                                                               |
|----|---------|------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 15 | レギューム   | ①サラダ・ニソワーズ                   | ①より、野菜の下処理や茹で方、彩りを考えて美しく盛り付ける。                                |
|    | ポワソン    | ②白身魚のムニエル                    | ②より、魚の粉付けや焼き加減、焼き方を学ぶ。また、バターの焦がし方を考えバターソースを作る。                |
| 16 | アンティパスト | ①バルミジャーナ・ディ・メランザーナ           | ①より、素材の水分を抜き、一度揚げ焼きをし茄子とチーズ                                   |
|    | パスタ     | ②スパゲティ・アッラ・ポロネーゼ             | ②より、魚のパン粉付けを学び、揚げ油の温度を考え、揚げ加減に注意しきれいに揚げる。                     |
| 17 | オードブル   | ①キッシュ・アラ・ロレーヌ                | ①より、基本のパート・ブリゼや野菜の切り方、アパレイユ、焼成を学ぶ。                            |
|    | レギューム   | ②キャロット・グラッセ                  | ②より、野菜の切り方を学び、基本の付け合わせを作る。                                    |
| 18 | ヴィアンド   | ①フリカッセ・ド・ブーレ                 | ①より、鶏もも肉の下処理、肉や野菜の炒め方と煮込み方、ソースの仕上げを学ぶ。                        |
|    | レギューム   | ②バターライス                      | ②より、お米の処理や洗ひ方、バターと炒め方を学びバターライスを炊く。                            |
| 19 | レギューム   | ①ボンム・フリット                    | ①より、ジャガイモを同じように切り、しっかりと水にさらしデンプンを抜き揚げ油の温度の管理をしきれいに揚げる。        |
|    | ヴィアンド   | ②コート・ド・ボール・ソテ・シャルキュ<br>ティエール | ②より、肉の下処理や筋の切り方、焼き方、火入れを学び、そこからソースを仕上げ皿盛りとする。                 |
| 20 | レギューム   | ①グラタン・ド・ボム・ア・ラ・ドーフィ<br>ン     | ①より、ジャガイモの下処理や焼き温度、焼き時間を学習する。                                 |
|    | ポワソン    | ②白身魚のソテー、赤ワインソース             | ②より、魚の焼き方や火入れ加減に注意する。また、ソースの赤ワインをしっかりと煮詰め仕上げ皿盛りにする。           |
| 21 | レギューム   | ①マッシュポテト                     | ①より、ジャガイモの茹で方や裏ごしを学び、滑らかなマッシュポテトを作り上げる。                       |
|    | ヴィアンド   | ②ローストチキン                     | ②より、丸鶏の下処理や糸の縛り方、焼き時間や焼き上がりからローストの調理法を学ぶ。                     |
| 22 | アンティパスト | ①パンツァネッラ                     | ②より、野菜とツナやパンを使い、調味を考えながらイタリアの冷前菜を仕上げ。                         |
|    | セコンドビাত | ②サルティンボッカ・アッラ・ロマーナ           | ②より、イタリアの代表的な料理で肉の焼き加減を考え、ソースを仕上げる。                           |
| 23 | セコンドビাত | ①アクアパッツァ                     | ①より、フォンなどは使わず、魚介本来の味を引き出し、イタリア特有のオリーブやドライトマトなどで煮込んで仕上げる。      |
|    | プリモビাত  | ②ニョッキ・ディ・コン・ボモドーロ            | ②より、ジャガイモの水分を飛ばし、熱いうちに素早く裏ごし粉と生地をまとめニョッキを作り、茹で上がりに注意しソースと絡める。 |
| 24 | パスタ     | ①フレッシュ・パスタ（生麺）               | ①より、生麺の生地の合わせ方や練り方、伸ばし方、茹で方を学ぶ。                               |
|    | ロシア料理   | ②豚フィレ肉のストロガノフ                | ②より、肉の下処理、切り方を学ぶ。また、炒め方や煮込み加減を考え皿盛りとする。                       |
| 25 | 冷製ソース   | ①ソース・アメリケーヌ                  | ①より、甲殻類の殻をしっかりと炒め、野菜で臭みを取り除き、甲殻から旨味を抽出した基本的なソース。              |
|    | ポワソン    | ②クルベッツ・ア・ラ・アメリケーヌ            | ②より、海老の下処理や火入れ加減に注意し、旨味を煮出したソースと絡めて皿盛りにする。                    |
| 26 | セコンドビাত | ①アクアパッツァ                     | ①より、フォンなどは使わず、魚介本来の味を引き出し、イタリア特有のオリーブやドライトマトなどで煮込んで仕上げる。      |
|    | プリモビাত  | ②ニョッキ・ディ・コン・ボモドーロ            | ②より、ジャガイモの水分を飛ばし、熱いうちに素早く裏ごし粉と生地をまとめニョッキを作り、茹で上がりに注意しソースと絡める。 |
| 27 | スペイン料理  | ①ソパ・ディ・アホ                    | ①より、タルタルソースで使う野菜等の下処理を学び、マヨネーズを合わせタルタルソースを仕上げる。               |
|    | スペイン料理  | ②バエリャ                        | ②より、魚のパン粉付けを学び、揚げ油の温度を考え、揚げ加減に注意しきれいに揚げる。                     |

教科書・参考書・資料・参考文献

「5調理実習」(調理師養成教育全書) 著者:丸山務他 出版社:公益財団法人 全国調理師養成施設施設協会 出版年2024年2月

令和6年度 調理実習授業計画

|                                                                                                  |            |                            |                                                              |                                      |                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------|
| 授 業 科 目                                                                                          |            | 調理実習                       |                                                              | 分 類                                  | 中国料理                     |
| 必 須 ・ 選 択                                                                                        |            | 必須                         |                                                              | 時 間 単 位 数                            | 300時間単位(調理実習総単位数)        |
| 開 校 学 年                                                                                          |            | 調理師科1年コース<br>調理師科2年コース 1年次 |                                                              | 担 当 教 員                              | 中国料理専門調理師(元中国飲食店従事者・料理長) |
| 授業の概要                                                                                            |            |                            |                                                              |                                      |                          |
| 科目のねらい:<br>調理師を目指す者にとって必要な衛生概念を学ぶ。地域の気候風土や産物、国民性などによって様々な特徴があることを学び、特に中国料理の四大流派の基本の技術や調理法をみにつける。 |            |                            |                                                              | 目標知識                                 | ～中国料理用語での調理技法や技術を理解する。   |
|                                                                                                  |            |                            |                                                              | 目標態度                                 | ～衛生面に配慮した服装や身だしなみで実習を行う。 |
|                                                                                                  |            |                            |                                                              | 目標技能                                 | ～中華包丁や中華鍋を使いこなすことができる。   |
| 授業計画・内容                                                                                          |            |                            |                                                              |                                      |                          |
| 1                                                                                                | 包丁の使い方について |                            | 包丁の握り方、持ち方、姿勢/包丁の砥ぎ方/野菜の切り方(人参の絲切り・未切り)、中華鍋の使い方全般            |                                      |                          |
| 2                                                                                                | 出汁のとり方     | ①毛湯(基本のスープ)                | ①より、材料の下処理、加熱時間と火加減                                          |                                      |                          |
|                                                                                                  | 点心技法       | ②炒飯(チャーハン)                 | ②より、やや腹持ちのよい、軽食                                              |                                      |                          |
|                                                                                                  |            | 水煮法                        | ③蛋花湯(卵スープ)                                                   | ③より、出汁に材料を加えて熱を通し、調味してとろみを付けて仕上げる    |                          |
| 3                                                                                                | 冷菜技法       | ①辣白菜(白菜の甘酢漬け)              | ①より、漬:香辛料、香味野菜、酒などの香を付ける料理法                                  |                                      |                          |
|                                                                                                  | 油烹法        | ②青椒肉絲(豚肉とピーマンの細切り炒め)       | ②より、炒:小型に切り揃えた生の食材に下味をつけ油通し後、でんぷんを加えた合わせ調味料を加えて炒める調理法        |                                      |                          |
| 4                                                                                                | 冷菜技法       | ①棒棒鶏                       | ①より、生または加熱した材料を冷まし調味料を加えて和えるかかける                             |                                      |                          |
|                                                                                                  | 点心技法       | ②春巻                        | ②より、塩味のスナック類の調理法                                             |                                      |                          |
| 5                                                                                                | 冷菜技法       | ①雲白肉片(茹豚肉薄切りにんにくソース掛け)     | ①より、材料を味付けせずにボイルして適宜に切る。調味料は好みで自由にかける。                       |                                      |                          |
|                                                                                                  | 油烹法        | ②芙蓉蟹(カニ玉)                  | ②より、加工した材料を少量の油を加えた鍋に入れ、鍋肌を滑らせるように両面をじっくり加熱して材料に火を通して仕上げる    |                                      |                          |
| 6                                                                                                | 油烹法        | ①宮保鶏丁(鶏の細目切り辛味炒)           | ①より、小型に切り揃えた生の食材に下味をつけ油通しせずに少量の油で加熱後でんぷんを加えた合わせ調味料を加えて炒める調理法 |                                      |                          |
|                                                                                                  | 水煮法        | ②干焼蝦仁(小エビのチリソース煮)          | ②より、材料に水分と調味料を加えて煮込み、煮汁が煮詰まってきたらとろみをつけて仕上げる                  |                                      |                          |
| 7                                                                                                | 油烹法        | ①酸辣湯(四川風辛味スープ)             | ①より、各種材料を切り揃えスープに塩分、辛味、酸味を加えとろみをつけて仕上げる方法                    |                                      |                          |
|                                                                                                  | 点心技法       | ②油爆墨魚卷                     | ②より、小型に切り揃えた生の材料を高温に熱した油で瞬時に火を通した後、でんぷんを加えた合わせ調味料を加え調味する     |                                      |                          |
| 8                                                                                                | 油烹法        | ①咕咾肉(酢豚)                   | ①より、適宜に切り揃えた材料に下味を加え衣をつけて多量の油で加熱し、とろみをつけて餡をたっぷり絡ませる          |                                      |                          |
|                                                                                                  | 点心技法       | ②炒飯(チャーハン)                 | ②より、やや腹持ちのよい、軽食                                              |                                      |                          |
| 9                                                                                                | 汽烹法        | ①双冬扣肉(豚バラ肉と筍、椎茸の蒸し物)       | ①より、一定の形に切り揃えた材料を碗またはボウルに揃えて詰め調味料を加えて材料が柔らかくなるまで長時間蒸す        |                                      |                          |
|                                                                                                  | 水煮法        | ②成都素煨(成都野菜の煮物)             | ②より、小型に切り揃えた複数の野菜を下加熱し水分と調味料を加えて煮込みとろみをつけて仕上げる               |                                      |                          |
| 10                                                                                               | 水煮法        | ①麻婆豆腐(マーボー豆腐)              | ①より、材料に水分と調味料を加えて煮込み、煮汁が煮詰まってきたらとろみをつけて仕上げる                  |                                      |                          |
|                                                                                                  | 点心技法       | ②鍋貼餃子(焼き餃子)                | ②より、塩味のスナック類の調理法                                             |                                      |                          |
|                                                                                                  |            | 甜菓技法                       | ③杏仁豆腐(杏仁豆腐)                                                  | ③より、材料を糖水の中で短時間煮て仕上げるか、材料に糖水を注いで仕上げる |                          |
| 11                                                                                               | 油烹法        | ①肉絲蛋皮卷(豚肉の細切り薄焼き卵巻き揚げ)     | ①より、材料を小型に切るか、すり身にした後シート状の材料で巻くか包み多量の油で加熱する                  |                                      |                          |
|                                                                                                  | 点心技法       | ②担々麺(担々麺)                  | ②より、麺を使ったやや腹持ちのよい軽食類                                         |                                      |                          |
|                                                                                                  |            | 甜菓技法                       | ③拔絲地瓜(さつま芋のあめ絡め)                                             | ③より、切り揃えた材料を下加熱し、煮詰めた糖液を絡め熱いまま提供     |                          |
| 12                                                                                               | 水煮法        | ①紅燒鷄翅(手羽先のしょうゆ煮込み)         | ①より、下加熱した材料と調味料を加熱して材料を柔らかくして味を浸透させ煮詰めた煮汁にとろみをつけて仕上げる        |                                      |                          |
|                                                                                                  | 油烹法        | ②酥炸蝦仁(海老の衣揚げ)              | ②より、適宜に切り揃えた材料または下処理した材料に下味をつけベーキングパウダー等を入れた衣をつけて多量の油で加熱したもの |                                      |                          |
|                                                                                                  | 点心技法       | ③芒果布丁(マンゴープリン)             | ③より、甘い菓子類の調理法                                                |                                      |                          |
| 13                                                                                               | 油烹法        | ①回鍋肉(ゆで豚肉の薄切り味噌炒め)         | ①より、加熱して火を通した材料を適宜に切り分け、少量の油で短時間加熱し調味する                      |                                      |                          |
|                                                                                                  | 点心技法       | ②猪肉焼売(シューマイ)               | ②より、塩味のスナック類の調理法                                             |                                      |                          |
| 教科書・参考書・資料・参考文献                                                                                  |            |                            |                                                              |                                      |                          |
| 「5調理実習」(調理師養成教育全書) 著者:丸山務他 出版社:公益財団法人 全国調理師養成施設協会 出版年2024年2月                                     |            |                            |                                                              |                                      |                          |

## 令和6年度 調理実習授業計画

| 授 業 科 目                                                                                 |       | 調理実習                    |                                                              | 分         | 類                             | 製菓 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------|----|
| 必 須 ・ 選 択                                                                               |       | 必須                      |                                                              | 時 間 単 位 数 | 300時間単位(調理実習総単位数)             |    |
| 開 校 学 年                                                                                 |       | 調理師科1年コース 1年次           |                                                              | 担 当 教 員   | 調理師・パティシエ・製菓製造従事者他            |    |
| 授業の概要                                                                                   |       |                         |                                                              |           |                               |    |
| 科目のねらい：<br>調理師を目指す者にとって必要な衛生概念を学ぶ。製菓材料、製菓器具の使用方法を理解するとともに、製菓における衛生管理を身に蓄けコースデザートの基礎を学ぶ。 |       |                         |                                                              | 目標知識      | ～食材の扱いから基本の配合、作り方が理解できる。      |    |
|                                                                                         |       |                         |                                                              | 目標態度      | ～衛生面に配慮した服装や身だしなみで実習を行う。      |    |
|                                                                                         |       |                         |                                                              | 目標技能      | ～正しく器具、道具を使いこなす。また、正確な計量ができる。 |    |
| 授業計画・内容                                                                                 |       |                         |                                                              |           |                               |    |
| 1                                                                                       | アントルメ | ①カスタードプリン               | ①カラメル、プリンのアバレイユの作り方、湯煎での蒸し焼きの仕方を学ぶ。                          |           |                               |    |
|                                                                                         |       | ②フルーツカット                | ②包丁の扱いに慣れ、基本的なフルーツの飾り切りを学ぶ。                                  |           |                               |    |
| 2                                                                                       | アントルメ | ①ブラン・マンジェ・オ・ココ          | ①ゼラチンの扱い方、ブラン・マンジェの香りの移し方、生クリームの泡立て方を学ぶ。                     |           |                               |    |
|                                                                                         |       | ②フルーツカット                | ②包丁の扱いに慣れ、基本的なフルーツの飾り切りを学ぶ。                                  |           |                               |    |
|                                                                                         |       | ③アングレーズソース(グラス・ア・ラ・パニエ) | ③基本のアングレーズソースの作り方からアイスクリームに展開させる。                            |           |                               |    |
| 3                                                                                       | アントルメ | ①スポンジケーキ シフォンケーキ        | ①生地の作り方、合わせ方に注意し、卵の起泡性によるスポンジ生地の共立て法と別立て法を学ぶ。                |           |                               |    |
|                                                                                         |       | ②ババロア                   | ②ゼラチンの使用方法、加熱温度、生クリームの泡出てを学び、ババロアを作り上げる。                     |           |                               |    |
| 4                                                                                       | アントルメ | ①シュークリーム                | ①バター・シュー、クリーム・パティシエールからのディプロマットを作り、シュークリームを作り上げる。            |           |                               |    |
|                                                                                         |       | ②ビスキュイ・キュイエル            | ②基本のバター・ビスキュイの作り方、フィンガー絞りを学ぶ。                                |           |                               |    |
| 5                                                                                       | アントルメ | ①フルーツロール、サブレ・ボッシュ       | ①ロール生地の作り方と伸ばし方を学び、焼成後切り分けたフルーツをロールに巻く。絞りクッキーの生地の作り方と絞り方を学ぶ。 |           |                               |    |
|                                                                                         |       | ②フルーツカット                | ②包丁の扱いに慣れ、基本的なフルーツの飾り切りを学ぶ。                                  |           |                               |    |
| 6                                                                                       | アントルメ | ①クレープ                   | ①バター・クレープの作り方とフライパンを使い焼き方を学びクレープロールを作り上げる。。                  |           |                               |    |
|                                                                                         |       | ②クレープシュゼット              | ②キャラメリゼしたオレンジソースを作り、クレープシュゼットに仕上げる。                          |           |                               |    |
| 7                                                                                       | アントルメ | ①ガトー・チョコラ・クラシック         | ①チョコレートの扱い方に注意し、チョコレート生地の作り方から合わせ方を学ぶ。                       |           |                               |    |
|                                                                                         |       | ②フルーツカット                | ②包丁の扱いに慣れ、基本的なフルーツの飾り切りを学び皿への盛り付けを学ぶ。                        |           |                               |    |
| 8                                                                                       | ドルチェ  | ①ティラミス                  | ①バター・ボンブ、イタリアンメレンゲを学び、ティラミスを作り上げる。                           |           |                               |    |
|                                                                                         | アントルメ | ②ビスキュイ・キュイエル            | ②基本のバター・ビスキュイの作り方、フィンガー絞りを学ぶ。                                |           |                               |    |
| 9                                                                                       | アントルメ | ①クリーム・ブリュレ              | ①アバレイユを作り、火入れの温度に気を付け湯煎焼きにする。また、キャラメリゼの仕方を学ぶ。                |           |                               |    |
|                                                                                         |       | ②パート・シュクレ               | ②タルト生地の合わせ方を学ぶ。                                              |           |                               |    |
| 10                                                                                      | アントルメ | ①フルーツタルト                | ①バター・シュクレの敷き込み方、クリームダイヤモンドの作り方を学び、焼成後フルーツを飾りフルーツタルトに仕上げる。    |           |                               |    |
|                                                                                         |       | ②フルーツカット                | ②いろいろなフルーツの切り分け、フルーツタルトの盛り付けを学ぶ。                             |           |                               |    |
| 11                                                                                      | アントルメ | ①オレンジのパウンドケーキ           | ①シュガーバター法でオレンジ風味のカトル・カールの作り方を学ぶ。                             |           |                               |    |
|                                                                                         |       | ②ソルベ・オー・フランボワーズ         | ②シロップとフルーツのビュレを合わせ、シャーベットに仕上げる。                              |           |                               |    |
| 12                                                                                      | アントルメ | ①フォンダン・ショコラ             | ①チョコレート生地、ガナッシュの作り方を学び、フォンダンショコラを作り上げる。                      |           |                               |    |
|                                                                                         | ドルチェ  | ②カッサータ                  | ②ドライフルーツの漬け込みや生クリームの泡立て、生地の合わせ方に注意し型に詰め込み冷凍に仕上げる。            |           |                               |    |
| 13                                                                                      | アントルメ | ①シャルロット・ポワール            | ①ババロアの作り方に注意し、ビスキュイと洋梨を飾りに使いシャルロットを作り上げる。                    |           |                               |    |
|                                                                                         |       | ②ビスキュイ・キュイエル            | ②バター・ビスキュイを使い、シャルロット用の絞り方を学ぶ。                                |           |                               |    |
| 14                                                                                      | アントルメ | ①グラッサージュ・ショコラ           | ①グラッサージュの作り方を学び、ココアのスポンジ生地への上掛けの仕方を学ぶ。                       |           |                               |    |
|                                                                                         |       | ②ジェノワーズ・チョコラ            | ②別立て法を使い、起泡を潰さないように気をつけ生地を合わせる。                              |           |                               |    |
| 教科書・参考書・資料・参考文献                                                                         |       |                         |                                                              |           |                               |    |
| 『調理実習レシピ集』(調理師養成教育全書) 著者：丸山務他 出版社：公益財団法人 全国調理師養成施設協会 出版年2024年2月                         |       |                         |                                                              |           |                               |    |

令和6年度 調理実習

|                                          |                     |                                                                          |                  |
|------------------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 教 育 内 容                                  | 調理実習                | 教 科 科 目                                                                  | 校外実習             |
| 必須・選択                                    | 必須                  | 時 間 単 位 数                                                                | 300時間単位(調理実習総単位) |
| 対 象 学 年                                  | 調理師科1年コース           | 担 当 教 員                                                                  | 調理師              |
| 授業の概要                                    |                     |                                                                          |                  |
| 科目のねらい:<br>調理現場の体験を通じて、実際の調理業務の流れ等を理解する。 |                     | 目標<br>仕事としての厳しさ、職業人としての心構え、マナー等について理解する。調理師を目指す上で、自分自身の今後の課題を理解することができる。 |                  |
| 授業の内容                                    |                     |                                                                          |                  |
| 1                                        | 校外実習(10月15日～10月24日) |                                                                          |                  |
| 年間授業時間数(総計)                              |                     |                                                                          | 60 時間            |
| 成績評価の方法・基準                               |                     | 校外実習先の指導者が7項目について5段階の評価を行う。                                              |                  |

令和6年度 総合調理実習 授業計画

|                                             |             |                                                       |                                    |                                                       |                   |
|---------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------|
| 教育内容                                        |             | 総合調理実習                                                |                                    | 教科科目                                                  | 総合調理実習            |
| 必須・選択                                       |             | 必須                                                    |                                    | 時間単位数                                                 | 90時間単位            |
| 対象学年                                        |             | 調理師科1年コース                                             |                                    | 担当教員                                                  | 調理師・専門調理師・集団調理経験者 |
| 授業の概要                                       |             |                                                       |                                    |                                                       |                   |
| 科目のねらい:<br>衛生管理、献立・調理、食事環境、接客等を総合的に学ぶ。      |             |                                                       |                                    | 目標<br>集団調理の基本技術を得る。<br>調理を通して食品、栄養と健康の関わりを理解することができる。 |                   |
| 授業の内容                                       |             |                                                       |                                    |                                                       |                   |
| 1                                           | 集団調理実習にあたって | ①集団調理実習の目的                                            | 多数の人を対象にした食事サービスを技術や知識を身につけ、よりよい   |                                                       |                   |
|                                             |             | ②集団調理実習の内容                                            | 調理師になるための探究心を養う事を目的とする。            |                                                       |                   |
| 2                                           | 集団調理実習にあたって | ①大量調理の特徴                                              | 多数の人を対象にした食事サービスを技術や知識を身につけ、よりよい   |                                                       |                   |
|                                             |             | ③大量調理の技法                                              | 調理師になるための探究心を養う事を目的とする。            |                                                       |                   |
| 3                                           | 調理施設・設備     | ①調理システムとは                                             | 機能性、清潔性、安全性、経済性、快適性など施設の調理技術や調理手法  |                                                       |                   |
|                                             |             | ②調理システムの種類                                            | また設備、調理機器の基礎を学ぶ                    |                                                       |                   |
| 4                                           | 調理施設・設備     | ①調理システムの特徴                                            | 機能性、清潔性、安全性、経済性、快適性など施設の調理技術や調理手法  |                                                       |                   |
|                                             |             | ②調理システムの流れ                                            | また設備、調理機器の基礎を学ぶ                    |                                                       |                   |
| 5                                           | 接客サービス      | ①接客について                                               | サービスの本質を知り接客者が心がけるべきプロ意識や実務について学ぶ  |                                                       |                   |
|                                             |             | ②サービスとは何か                                             |                                    |                                                       |                   |
| 6                                           | 接客サービス      | ①サービスの種類、特徴                                           | サービスの特徴を知識的、技術的、精神的なサービスを学ぶ        |                                                       |                   |
| 7                                           | 接客サービス      | ①ホスピタリティについて                                          | サービスにおけるおもてなしの心を学習し、接客者と調理従事者との連携を |                                                       |                   |
|                                             |             | ②サービスの実践                                              | 学ぶことを目標とする                         |                                                       |                   |
| 8                                           | 献立作成        | ①献立作成の基本                                              | 健康で心豊かな生活を送るために栄養素の摂取量とバランス、個人の嗜好、 |                                                       |                   |
|                                             |             | ②具体的な献立の立て方                                           | 安全性を考え、料理の種類、食品数、調理時間、調理の順序を考え献立作成 |                                                       |                   |
| 9                                           | 献立作成        | ①献立を作成する                                              | 献立方法について学習する                       |                                                       |                   |
|                                             |             | ②食物アレルギーについて                                          |                                    |                                                       |                   |
| 10                                          | 接客サービス      | ①サービスの基本                                              | 単に料理がおいしければよいというものではなく、充実した接客サービス、 |                                                       |                   |
|                                             |             | ②クレームの種類、                                             | クレームの対応方法を知る事を目的とする                |                                                       |                   |
| 年間授業時間数(総計)                                 |             |                                                       |                                    |                                                       | 90 時間以上           |
| 成績評価の方法・基準                                  |             | 衛生管理、総合調理実習への理解度と取り組み、出席状況等により総合的に判断し、調理実習の全体評価に反映する。 |                                    |                                                       |                   |
| 教材・テキスト                                     |             |                                                       |                                    |                                                       |                   |
| 総合調理実習 全国調理師養成施設協会 大日本印刷株式会社 2024年2月26日 第5班 |             |                                                       |                                    |                                                       |                   |