

科目名	食事設計実習					開講 キャンパス	神 埼
担当者	梅 木 陽 子						
開講年次	2	開講期	前期	単位数	1	必修・選択	必 修
授業の概要 及びねらい	対象者に応じた適切な食事設計は、栄養士・管理栄養士にとって必須の技術である。本演習・調理実習を通して、食事設計に関する基本的知識を習得し、適切な献立作成ができる能力を養う。最終的には、代表的な和食、洋食、中華の献立作成と調理ができることを目的として実習を展開する。						
授 業 の 到達目標	1) 食材、料理、献立に関心をもつことができる。 2) 各食材の旬を説明できる。 3) 献立のセオリー（構成、色彩、旬、味付け等のバランス）を理解できる。 4) 食品構成を理解できる。 5) 各料理に応じた食品重量や調味料濃度を決定できる。 6) 食品構成を用いて献立を作成することができる。 7) 食品成分表を自在に活用して献立を作成できる。 8) 代表的な和食、洋食、中華の献立を作ることができる。						
学習方法	講義、演習、ディスカッション、調理実習						
テキスト及び参考書等	調理のためのベーシックデータ、糖尿病食品交換表、食品成分表						
評価基準・方法	到達目標					評価割合%	
	知識・理解	思考・判断	関心・意欲・態度	技能・表現			
定期試験							
小テスト等	○	○					25
宿題・授業外レポート	◎	◎	○	◎			60
授業態度			◎				5
受講者の発表			◎	◎			5
授業への参加度			○	○			5
その他							
合 計							100
(表中の記号 ○評価する観点 ◎評価の際に重視する観点)							
授業計画（学習内容・キーワードとスケジュール）							
第 1 週	オリエンテーション, 栄養計算						
第 2 週	献立の立て方						
第 3 週	食材の重量						
第 4 週	調味料濃度						
第 5 週	副菜、汁物の献立作成と調理実習						
第 6 週	炒め物・煮物・揚げ物の献立作成と調理実習						
第 7 週	中間テスト、和食の献立作成						
第 8 週	和食の献立検討会						
第 9 週	和食の調理実習						
第 10 週	洋食の献立作成						
第 11 週	洋食の献立検討会						
第 12 週	洋食の調理実習						
第 13 週	中華の献立作成						
第 14 週	中華の献立検討会						
第 15 週	中華の調理実習						
第 16 週							
備 考	調理実習では、清潔な調理着一式を着用していない場合は、調理室への入室は禁止する。頭髪（帽子は髪が出ないように着用）、爪などを清潔に保ち、アクセサリー・時計の着用は固く禁じる。 事前学習：和洋中の料理について、調理実習のテキストや料理本等を参考に学習しておくこと。 事後学習：毎回小テストを実施するので、実習内容を必ず復習すること。また、本実習中に作成したもの以外にも献立作成を行い、自分なりの献立集を整理しておくこと。						