

年間授業進度計画予定表

No.

| | |
|---------|---|
| 教科名 | 公衆衛生学(食生活と健康) |
| 対象学年 | 1年 |
| 対象学科 | シェフ学科・健康給食学科・カフェ学科・調理師学科 |
| テキスト・教材 | 新調理師養成教育全書 必修編 1「食生活と健康」・プリント補足資料 |
| 授業形態 | 対面授業のみ実施・ <u>対面授業と遠隔授業の併用実施</u> ・遠隔授業のみ実施 |
| 実務経験 | 有・無 |

| | |
|-----------|------------------------------------|
| 年間規定時間数 | 90時間 |
| 週あたり時間数予定 | 3時間 |
| 到達目標 | 調理師として必要な「食生活と健康」に関する知識・教養の習得 |
| 評価方法 | 授業の受講態度及び小テスト/期末試験等の成績などにより、総合的に評価 |

| 予 定 | | | |
|-------|------|--|--|
| 回数 | コマ数 | 指導内容・実習内容 | 指導ポイント |
| 1 | 3 | 【第1章 調理師と健康】 第1章のねらい/ポイント | 【第1章】 1 健康の定義を理解し、わが国の現状と、理想とする健康の状態を学ぶこととして、以下の章での指針とする。 |
| | | 1 健康の考え方 ① 健康とは何か 健康の定義 (WHO憲章) とその概念 ② わが国の健康水準 平均寿命 死亡率 乳児死亡率 人口動態調査 ③ 目指すべき健康とは 健康寿命 健康を増進する環境づくり ヘルスプロモーション | |
| 2 | 3 | 2 食と健康の関係 ① 食生活が健康に果たす役割 ライフステージ 生活習慣病 メタボリックシンドローム 摂食障害(拒食症/過食症) | 2 食生活と健康の関連を理解し、どのような食生活を送れば1①の定義のような健康を得られるかを学ぶ。 |
| 3 | 3 | ② 健康的な食生活習慣づくり 食生活指針 (10の視点) 3 調理師の役割 ① 調理師の成り立ち 調理師の歴史 | |
| 4 | 3 | ② 調理師法の概要 目的/定義/免許 調理師試験 免許の申請/登録/変更等 名簿の訂正/削除 免許証の書換え/取り直し 就業届け出制度 設置努力義務 調理技術審査 調理師会 | 3 調理師の成り立ちを知り、調理師法の概要を知る。また、国民が食生活を送るうえでどのような役割を担っているかを考え、減塩など様々な知識を得ることによって健康でおいしい食事を提供することの大切さを学ぶ。 |
| 5 | 3 | ③ 食生活における調理師の役割 健康を維持増進させる食事の提供 おいしさ と喜びを与える料理に制作 生活習慣病の予防 食の安全・安心の確保 食育 の実践 環境と調和した食資源の有効利用【小テスト: 範囲 調理師と健康】 | |
| 6 | 3 | 【第2章 食生活と疾病】 第2章のねらい/ポイント | 【第2章】 1 代表的な疾病とその概要を理解する。 |
| 7 | 3 | 1 疾病の動向とその予防 ① 疾病の動向 ② 疾病の予防 予防活動の分類 予防活動の変化 死亡原因の変化 2 生活習慣病 ① 生活習慣病とは 三大生活習慣病(がん/心疾患/脳血管疾患) 生活習慣病の増加/リスク要因(危険因子) 喫煙/飲酒 (1) がん がんの原因/メカニズム 食習慣と生活環境との関係 増加/減少のがん(男女別、肺・大腸・胃・乳がんなど) (2) 心疾患 虚血性心疾患、心筋梗塞、狭心症 (3) 脳血管疾患 脳内出血、脳梗塞、くも膜下出血 (4) その他 高血圧 糖尿病のタイプ 2型糖尿病 合併症 インスリン 脂質異常症 LDL/HDLコレステロール 骨粗しょう症 痛風 ② 生活習慣病の国際比較と生活習慣の重要性 死亡原因の欧米型 食習慣の洋風化 ③ 生活習慣病の予防 基本的な生活習慣の見直し(改善) 健康を維持するための7つの生活習慣(フレシロー) がんを防ぐための新12カ条(がん研究振興財団) がん対策基本法 | |
| 8 | 3 | 【第3章 健康づくり】 第3章のねらい/ポイント | 【第3章】 1 わが国の健康増進の対策がどのように行われているかを知り、その中で調理師の位置づけを理解する。 また、健康に有用な食品に関する表示方法を学ぶ。 |
| 9 | 3 | 1 健康づくり対策 ① 疾病予防から健康増進へ 疾病予防の段階 第1次予防 健康の維持増進 発症予防 第2次予防 疾病の早期発見・早期治療 がん検診 第3次予防 機能の維持・回復訓練 リハビリテーション 健康増進- リスクの低減 ゼロ次予防【小テスト: 範囲 食生活と疾病~疾病予防の段階】 ② 健康増進法 目的/責務の明確化/基本方針など 国民健康・栄養調査 保健指導・栄養指導の実施 特定給食施設での栄養管理 受動喫煙の防止 特別用途表示等 ③ わが国における健康づくり対策 健康づくり対策の概要 国民健康づくり運動(健康日本21) 新健康フロンティア戦略 健康日本21(第2次) 健康寿命の延伸 生活習慣病の発症予防 ④ 健康教育 健康教育の目的/方法 健康づくりのための休業指針 ⑤ 健康に関する食品情報 食品表示法による表示 食品表示基準 栄養成分表示/強調表示 栄養機能食品 機能性表示食品 特別用途食品 | |
| 10 | 3 | | |
| 11 | 3 | | |
| 12 | 3 | | |
| 13 | 3 | | |
| 14 | 3 | | |
| 15 | 3 | | |
| コマ数小計 | 45 h | | |

| 予 定 | | | |
|-------|------|--|---|
| 回数 | コマ数 | 指導内容・実習内容 | 指導ポイント |
| 16 | 3 | 特定保健用食品(一般型/規格基準型/疾病リスク低減表示/条件付き) その他の表示 公正マーク 冷凍食品/HACCP/JHFA/JPA/SQマーク 容器包装に関する表示 資源有効利用促進法 | |
| | | 2 心の健康づくり ① 心身相関とストレス 欲求のしくみ 適応機制 心身相関のしくみ ストレスのしくみ 心的外傷後ストレス障害 (PTSD) ② ストレスの対処方法 原因に向き合う 見方や考え方を要する 気分転換をする 気分転換の方法(スポーツ/食事/会話/入浴/運動 など) マイナスの対処方法 相談をする ③ 心の健康と自己実現 自己実現 自己実現の達成 | |
| 17 | 3 | | 2 心と体の関係を知り、ストレスが引き起こす健康障害を学ぶ。 ストレスへの対処法を知ること、今後の職業生活の手助けとする。 |
| 18 | 3 | | |
| 19 | 3 | 【第4章 調理師と食育】 第4章のねらい/ポイント | 【第4章】 1 食育とは ① 食育の定義 食育基本法における定義 知育/徳育/体育の基礎 ② 食育の意義 現代社会の食生活 ③ 食育基本法の概要 目的 基本理念 国や地方公共団体の責務 基本的施策 食育推進会議・基本計画 食育白書 |
| 20 | 3 | 2 食育における調理師の役割 ① 正しい知識の提供 食生活の課題 食料事情の 課題 食料自給率の減少 品目別/穀物/総合食料自給率 膨大な食品ロス ② 食育の実践 食育インストラクターとしての実践 職場における実践 地域での実践 【小テスト: 範囲 食品表示~調理師と食育】 | |
| 21 | 3 | 【第5章 労働と健康】 第5章のねらい/ポイント | 【第5章】 1 労働と健康 ① 私たちを取り巻く環境を知り、環境の問題点・課題について学ぶ。 ② 環境を形成している条件を学び、成り立ちを知る。 |
| 22 | 3 | 1 労働と健康 ① 作業環境と健康 作業環境管理 作業管理 健康管理 労働衛生教育 労働衛生管理体制の整備 ② 作業条件と健康 労働時間 休憩 休日 有給休暇 賃金 年少者の保護 母性保護 解雇の制限 ③ 職業病 主な職業病とその職種(原因: 作業方法別/作業環境別) ④ 労働災害 労働災害とは 近年の労働災害 労働災害が起こったら | |
| 23 | 3 | | |
| 24 | 3 | 2 調理師の職場環境 ① 職場環境の現状 調理師の教 賃金 労働時間 ② 調理師施設の種類 調理場(自然/人工換気 採光/照明) 食品製造施設 調理場での衣服 繊維素材 ③ 調理施設での労働災害 事例 予防法・対処法 | 2 調理師の職場環境の現状を学び、正しい労働条件を把握する。 |
| 25 | 3 | 【第6章 環境と健康】 第6章のねらい/ポイント | 【第6章】 3 環境汚染の現状を学ぶ。最新の環境問題を通して、環境が健康と食生活に及ぼす影響を理解する。 |
| 26 | 3 | 1 生活環境 ① 生活環境の衛生 生態系 食物連鎖 ② 現代の生活環境 生活環境の概要 ③ 環境因子 人を取り巻く環境因子 2 環境条件 ① 大気(組成、気圧、温度、気候) ② 水(水の重要性、上・下水道) ③ 住居 健康で安全な条件 ④ 廃棄物 一般/産業廃棄物 リサイクル法 ⑤ 放射線 電離/非電離放射線 マイクロウェーブ 電子レンジ 太陽光線 (紫外線・可視光線・赤外線) 【小テスト: 範囲 労働と健康~環境条件】 | |
| 27 | 3 | 3 環境汚染とその対策 ① 広がる環境汚染 公害とは 環境基本法 公害の歴史 (第1期~第4期) 四大公害病(四日市ぜんそく、水俣病/新潟水俣病、 イタイイタイ病) 光化学スモッグ ② 空気汚染 空気汚染による公害 室内(調理場、食堂内等)の防止対策 浮遊粉じん PM2.5(微小粒子状物質) ③ 水質汚染 水質汚染公害/現状 水質基準 安全な水の確保について ④ 騒音・振動・悪臭 感覚公害 騒音/振動規制法 悪臭防止法 基準規制値 ⑤ 環境問題とその取り組み 環境ホルモン(外因性内分泌かく乱化学物質) ダイオキシンなど シックハウス症候群 地球温暖化 温室効果ガス(CO2、 メタンなど) 地球温暖化の影響 温暖化防止/温室効果ガス排出量の削減対策 酸性雨 オゾン層の破壊 紫外線(UV-A, UV-B, UV-C) ノンフロン冷蔵庫 食品に含まれる放射性物質 循環型社会の形成 食品リサイクル法 食品循環資源 | |
| 28 | 3 | | |
| 29 | 3 | | |
| 30 | 3 | | |
| コマ数合計 | 45 h | | |

年間授業進度計画予定表

No. _____

| | |
|---------|---|
| 教科名 | 栄養学 |
| 対象学年 | 1年 |
| 対象学科 | シェフ学科・健康給食学科・カフェ学科・調理師学科 |
| テキスト・教材 | 新調理師養成講座教育全書2 食品と栄養の特性 |
| 授業形態 | 対面授業のみ実施 ・ 対面授業と遠隔授業の併用実施 ・ 遠隔授業のみ実施 |
| 実務経験 | 有 ・ 無 |

| | |
|-----------|--|
| 年間規定時間数 | 90H |
| 週あたり時間数予定 | 3H |
| 到達目標 | ①栄養と健康との関連を理解し、おいしく安全な食事を提供できるための知識を習得する ②課題のプリントを整理することで理解する力、学んだことを基に工夫して献立作成ができる |
| 評価方法 | 学期末試験 授業態度 小テスト 課題 |

| 予 定 | | | |
|-------|-----|---|--|
| 回数 | コマ数 | 指導内容(上段) ・ 学習活動(下段) | 指導ポイント |
| 1 | 3 | 栄養学とは何を学ぶ学問か オリエンテーション(一年間の目標、自己紹介) | 栄養学を学ぶ目的を考えさせる。 食と健康の密接な関係を理解させる |
| 2 | 3 | 栄養と健康(種類、食品の成分と体の成分、食品の3つの機能) 配付プリントを行う。確認テスト① | 五大栄養素、種類と機能と食品や身体構成成分として変化させる仕組みを理解させる |
| 3 | 3 | 自分に合った摂取エネルギー算出法 BMI・標準体重、基礎代謝量、1日の摂取エネルギーの計算 | エネルギーの収支バランスの理解と自己の適正摂取量を計算し興味関心を持たせる |
| 4 | 3 | 炭水化物(糖質の種類、特徴、働き、主食、甘味料) 配付プリントを行う。確認テスト② | エネルギー源としての役割を理解させ、主食の献立を工夫させる |
| 5 | 3 | 炭水化物(食物繊維) 配付プリントを行う。献立作成。確認テスト③ | 食物繊維の役割を理解させ食物繊維の多い食品を組み合わせた献立を工夫させる |
| 6 | 3 | 脂質(種類、特徴、働き、話題の油) 自己の食事の問題点と改善点を整理。確認テスト④ | 脂質の役割と調理の工夫でバランスの取れた食事を理解させる |
| 7 | 3 | 脂質(食品中のコレステロールと摂取量) 配付プリントを行う。献立作成、発表⑤ | 過不足による体調の変化、生活習慣病の影響と調理の工夫を考えさせる |
| 8 | 3 | たんぱく質(種類、特徴、働き、体の構成成分) 配付プリントを行う。確認テスト⑥ | 必須アミノ酸の役割を理解させ、たんぱく質を主菜とした献立作成をさせる |
| 9 | 3 | たんぱく質の補足効果(食品の組み合わせ) 配付プリントを行う。確認テスト⑦ | 栄養価を高める効果や影響を理解させる |
| 10 | 3 | ビタミン(種類、特徴、働き) 配付プリントにビタミンと役割をまとめる。確認テスト⑧ | 水溶性と不溶性ビタミンの役割、ビタミン様物質の有効性を理解させる |
| 11 | 3 | ビタミン(過不足と疾病の関連) 多く含む食品と調理の工夫を考え、献立作成、発表 | 生活習慣病との関連を理解させ、ビタミンの特徴を活かした献立を作成させる |
| 12 | 3 | ミネラル(種類、特徴、働き) 配付プリントにミネラルの役割をまとめる。確認テスト⑩ | 微量栄養素であるが重要な機能であることを理解させる |
| 13 | 3 | ミネラル(過不足と疾病の関連) 多く含む食品と調理の工夫を考え、献立作成、発表 | 生活習慣病との関連を理解させ、ミネラルの特徴を活かした献立を作成させる |
| 14 | 3 | 水分 機能性成分(3つの機能) 配付プリントを行う。確認テスト⑪ | 水分の輸送バランスと機能性成分の効果を理解させる |
| 15 | 3 | 前期テスト対策 ①～⑪までの確認テスト復習 | |
| | | ※上段: 指導内容 ※下段: 学習活動 | |
| コマ数合計 | 45 | | |

| 予 定 | | | |
|-------|-----|--|------------------------------|
| 回数 | コマ数 | 指導内容(上段) ・ 学習活動(下段) | 指導ポイント |
| 16 | 3 | 前期テスト返却、復習 | 前期の復習 |
| 17 | 3 | 食品の摂取について(生理的欲求 心理的欲求) 配付プリントを行う。確認テスト⑫ | 食欲の仕組みを理解させる |
| 18 | 3 | 栄養素の消化(構造、働き、消化液の分泌) 配付プリントを行う。確認テスト⑬ | 消化器官の機能を理解させる |
| 19 | 3 | 栄養素の消化(口腔内、胃内、小腸内、大腸での消化) 配付プリントを行う。確認テスト⑭ | 消化器官と消化の役割を理解させる |
| 20 | 3 | 腸内細菌(腸内細菌の種類、働き) 配付プリントを行う。確認テスト⑮ | 腸内の環境と乳酸菌の効果 |
| 21 | 3 | 栄養素の吸収 配付プリントを行う。確認テスト⑯ | 栄養素の吸収、経路と体外に排出するまでの流れを理解させる |
| 22 | 3 | 肝臓・腎臓の役割 配付プリントを行う。確認テスト⑰ | 消化吸収に重要な機能であることを理解させる |
| 23 | 3 | 栄養素の代謝(糖質、脂質、たんぱく質の代謝) 配付プリントを行う。確認テスト⑱ | 糖質、脂質、たんぱく質の代謝の仕組みを理解させる |
| 24 | 3 | 日本人の食事摂取基準・日本食品標準成分表 配付プリントを行う。確認テスト⑲ | 指標と活用について理解させる |
| 25 | 3 | 食品分類法(3色食品群、4つの食品群、6つの基礎食品群)・栄養バランス食 配付プリントを行う。確認テスト⑳ | それぞれの食品群で適量を理解し、偏る食事を解決させる |
| 26 | 3 | ライフステージと栄養(妊娠期・授乳期・乳児期の栄養) 配付プリントを行う。確認テスト㉑ | 母体の健康維持と胎児から授乳期の栄養について理解させる |
| 27 | 3 | ライフステージと栄養(学童期・思春期の栄養) 配付プリントを行う。確認テスト㉒ | 成長、発達に見合った栄養の取り方について理解させる |
| 28 | 3 | ライフステージと栄養(青年期・壮年期・中年期・高齢期の栄養) 配付プリントを行う。確認テスト㉓ | 生活習慣病との関係と調理の工夫を理解させる |
| 29 | 3 | 食にまつわる問題・課題 食にかかわる問題をできることから考え、発表 | 食事情に興味関心を高め、実践につなげる |
| 30 | 3 | 後期テスト対策 ⑫～㉓までの確認テストの復習 | 理解度を評価 |
| | | ※上段: 指導内容 ※下段: 学習活動 | |
| コマ数合計 | 45 | | |

年間授業進度計画予定表

No. _____

| | | | |
|---------|--------------------------|----------------|-----------|
| 教科名 | 食 品 学 | | |
| 対象学年 | 1年 | | |
| 対象学科 | シェフ学科・健康給食学科・カフェ学科・調理師学科 | | |
| テキスト・教材 | 食品学（調理師養成教育全書⑤） | 食品成分表 | プリント 実物教材 |
| 授業形態 | 対面授業のみ実施 | 対面授業と遠隔授業の併用実施 | 遠隔授業のみ実施 |
| 実務経験 | 有 ・ 無 | | |

| | | | | |
|-----------|---------|------|------|----|
| 年間規定時間数 | 60h | | | |
| 週あたり時間数予定 | 2h | | | |
| 到達目標 | 調理師免許取得 | | | |
| 評価方法 | 学期末試験 | 授業態度 | 小テスト | 課題 |

| 予 定 | | | |
|-------|-----|--|---|
| 回数 | コマ数 | 指導内容 ・ 実習内容 | 指導ポイント |
| 1 | 2 | 自己紹介 調理師の社会的使命と意義 食品学を学ぶ目的 第1章食品学概論 1. 食品学とは | スタートは大切 料理人はエンターティナーと指導。 食品機能、食事の機能、食物と食品の違いを理解する |
| 2 | 2 | ①小テスト（食品の機能特性） 2. 食品の種類と分類 市販食品の表示しらべ | 食品の分類法について知る。 食品に表示がある事を知り、読めるようになる |
| 3 | 2 | 3. 食品の成分と性質 水分 炭水化物 脂質 たんぱく質 | 食品がどのような成分性質からできているか知る。 各成分が担っている体内での働きや特徴を知る。 |
| 4 | 2 | ②小テスト（成分と性質-1） ビタミン ミネラル 嗜好成分 | 生活習慣病とかかわり深い部分は詳細指導する。 期待される機能性成分について知る。 |
| 5 | 2 | ③小テスト（成分と性質-2） 4. 食品成分表とその活用 課題 | 成分表の分類、配列、利用上の注意を学ぶ。 実測成分表を活用してみる。未完者は宿題。 |
| 6 | 2 | 5. 食品の加工と貯蔵 ①食品の加工 ②食品の貯蔵 | 食品加工の目的、方法、特徴について夫々の比較を学ぶ。 食品貯蔵の目的、方法、特徴について夫々の比較を学ぶ。 |
| 7 | 2 | ④小テスト（加工と貯蔵） 第2章食品の特徴と性質 1. 植物性食品とその加工品 米 | 動物性食品との違いを説明し、理解を深める。 植物性食品の分類と加工品について理解する。 |
| 8 | 2 | ①穀類 米 小麦その他の穀類 | 主食である米について種類、構造、特性を知る。 小麦その他の穀類の構造、特性、利用を知る。 |
| 9 | 2 | ④小テスト（穀類） ②いも類及びでん粉類 ③砂糖及び甘味類 | いも類及びでん粉類の特性、利用を知る。 砂糖及び甘味類の特性、利用を知る。 |
| 10 | 2 | ⑤小テスト（芋と甘味類） ④豆類 大豆 小豆及びその他の豆類 | 大豆の植物性たん白質としての重要性、特性、利用を知る。 その他の豆類の特性と利用を知る。 |
| 11 | 2 | ⑥小テスト（豆類） ⑤種実類 ⑥野菜類総論と分類 | 種実類の分類と特性を知る。 野菜類の栄養的価値、生活習慣病予防の観点の食材を知る |
| 12 | 2 | ⑦小テスト（種実類） 野菜類各論と加工品 活性酸素と抗酸化食品 | 各種野菜の栄養的価値と利用について理解を深める。 抗酸化食品の中での野菜の位置づけを知る。 |
| 13 | 2 | ⑧小テスト（野菜類） ⑦果実類 ⑧きのこ類 | 果実の栄養的価値について知る。 きのこ類の3次機能としての役割と種類を知る。 |
| 14 | 2 | ⑨小テスト（果実・きのこ） ⑨藻類 夏休みの課題（食品調べ）（食に関することわざ調べ） | 藻類の3次機能としての役割と種類を知る。 内容共アビール性も、成分表インターネットなどメディアからの引用も期待。 |
| 15 | 2 | 前期授業のまとめ 前期期末試験対策 | 前期期末試験に向けた総復習 試験対策 |
| コマ数合計 | 30 | | |

| 予 定 | | | |
|-------|-----|---|---|
| 回数 | コマ数 | 指導内容 ・ 実習内容 | 指導ポイント |
| 16 | 2 | 前期末試験について 香辛料 フレッシュとドライの比較 | ハーブは飲料と料理用の違い 香辛料のフレッシュとドライに触れる |
| 17 | 2 | 第2章食品の特徴と性質 2. 動物性食品とその加工品 ①魚介類 | 動物性食品とは？ 魚介類の果たす栄養的役割 |
| 18 | 2 | 魚介類の一般成分特性 主な魚介類の特徴 | 私語硬直と鮮度 嚙々の魚介の種類 利用方法 加工品 |
| 19 | 2 | ②食肉類 ①小テスト（魚介類） 食肉類の一般成分特性 | 構造と肉質について学ぶ |
| 20 | 2 | 主な食肉の特徴と加工品 新潟地鶏 | 部位の違いと調理方法についてプリントで学ぶ。 |
| 21 | 2 | ③卵類 ②小テスト（食肉類） 卵の一般成分特性 | 完全食品としての卵の価値 鶏卵の多様性と実際の食品例 |
| 22 | 2 | ④乳類 ③小テスト（卵類） 牛乳の一般成分特性 | 牛乳の空き箱から種類と特性を知る。 |
| 23 | 2 | 牛乳と乳製品の種類 | 乳製品などから牛乳の加工製品をみる。 チーズのいろいろの写真をみる。 |
| 24 | 2 | 3. 油脂 ④小テスト（牛乳） 動物性油脂と植物性油脂 | 食用ゆしの性状 トランス脂肪酸 脂肪酸構造の違いが性質に影響していることを知る。 |
| 25 | 2 | 4. 嗜好品 嗜好飲料 ⑤小テスト（油脂） 菓子類と嗜好飲料 | 非アルコール飲料とアルコール飲料 |
| 26 | 2 | 5. 調味料及び香辛料 食塩 食酢 みそ 醤油 ソース みりん | 調味料 香辛料の果たす役割 子らの調味料 |
| 27 | 2 | 6. 調理加工品 ⑥小テスト（その他） | 調理加工食品の分類 構造方法成分表を量ながら成長を知る。 |
| 28 | 2 | 第3章食品の表示 各種表示制度 | 各種表示制度から食の安心安全 アレルギー表示について |
| 29 | 2 | 食品学後期授業まとめ | 後期試験にむけて学んだ内容の総復習 |
| 30 | 2 | 後期期末試験対策 各種表示制度 | アレルギーひょうじについて。 |
| コマ数合計 | 30 | | |

年間授業進度計画予定表

No. _____

| | |
|---------|--------------------------------------|
| 教科名 | 衛生法規 |
| 対象学年 | 1年 |
| 対象学科 | シェフ学科・健康給食学科・カフェ学科・調理師学科 |
| テキスト・教材 | 調理師養成教育全書 |
| 授業形態 | 対面授業のみ実施 ・ 対面授業と遠隔授業の併用実施 ・ 遠隔授業のみ実施 |
| 実務経験 | 有 ・ 無 |

| | |
|-----------|--|
| 年間規定時間数 | 30H |
| 週あたり時間数予定 | 1H |
| 到達目標 | 調理師として必要な「食品の安全と衛生に関する衛生法規を中心とした知識」を習得する |
| 評価方法 | 前期・後期の期末テストにおいて評価する |

| 予 定 | | | |
|-------|-----|--|----------------------------|
| 回数 | コマ数 | 指導内容・実習内容 | 指導ポイント |
| 1 | 1 | 第一章 食の安全と衛生 法律の意義と衛生法規 | 学ぶ姿勢と動機付けを指導する |
| 2 | 1 | 第一章 食の安全と衛生 (1) 食の安全を守る(食の安全に関する法規を学ぶ必要性について付加) | 食品安全に関する法規の重要性を認識させる |
| 3 | 1 | 第一章 食の安全と衛生 (2) 食の安全を脅かす要因、(3) 食の安全確保のしくみ | 食中毒の発生傾向と国内および世界における法体系の解説 |
| 4 | 1 | 第一章 食の安全と衛生 (4) 食品衛生とは、(5) 食品衛生と調理師の責務 | 調理師に課せられた責務と役割を認識させる |
| 5 | 1 | 第一章のまとめと小テスト | 小テストにより理解度を確認し、不足部分を再指導する |
| 6 | 1 | 第6章 食品安全対策 (1) 食品安全対策とは | 食品安全基本法制定の背景を解説する |
| 7 | 1 | 第6章 食品安全対策 (2) 食品安全対策に関わる法律①食品衛生法 | 食品衛生法の成り立ちから衛生規制を理解させる |
| 8 | 1 | 第6章 食品安全対策 (2) 食品安全対策に関わる法律①食品衛生法 | 食品衛生法における営業規制を解説する |
| 9 | 1 | 第6章 食品安全対策 (2) 食品安全対策に関わる法律②食品安全基本法 | 食品安全基本法の基本理念に関する解説 |
| 10 | 1 | 第6章 食品安全対策 (3) 食品安全行政/中央組織(食品安全委員会) | 食品安全基本法の中核である食品安全委員会に関する解説 |
| 11 | 1 | 第6章 食品安全対策 (3) 食品安全行政/地方組織(都道府県・政令市・特別区) | 食品衛生行政の第一線は食品衛生監視員であることを解説 |
| 12 | 1 | 第6章 食品安全対策 (4) 食品安全情報の共有①食品表示②食品表示法 | 食品表示の意義と食品表示法のしくみを解説 |
| 13 | 1 | 第6章 食品安全対策 (4) 食品安全情報の共有②食品表示法 | 加工食品の表示を中心に個別表示項目を解説 |
| 14 | 1 | 第6章 食品安全対策 (4) 食品安全情報の共有②食品表示法 | 生鮮食品の表示に関する解説 |
| 15 | 1 | 第6章 食品安全対策 (4) 食品安全情報の共有②食品表示法③その他の法律による表示 | JAS法の意義と表示制度および表示項目を解説 |
| コマ数合計 | 15 | | |

| 予 定 | | | |
|-------|-----|--|--|
| 回数 | コマ数 | 指導内容・実習内容 | 指導ポイント |
| 16 | 1 | 第6章 食品安全対策 (4) 食品安全情報の共有③その他の法律による表示 | 表示に関するすべての法規制を学習し振りかえり小テストを行う |
| 17 | 1 | 第6章 食品安全対策 (5) 食品調理施設・設備の安全対策/営業施設・設備の衛生管理① | ガイドラインが示す施設・設備とその規定理由を理解させる |
| 18 | 1 | 第6章 食品安全対策 (5) 食品調理施設・設備の安全対策/営業施設・設備の衛生管理② | 施設・設備の適切な運営について解説 |
| 19 | 1 | 第6章 食品安全対策 (5) 食品調理施設・設備の安全対策/営業施設・設備の衛生管理③ | 営業施設における施設・設備の規定と管理に関する振り返り小テストを行う |
| 20 | 1 | 第6章 食品安全対策 (6) 調理従事者の健康管理 | 健康管理は個人衛生が中心となることを理解させる |
| 21 | 1 | 第6章 食品安全対策 (7) 調理作業時における安全対策①食材の衛生管理 | 大量調理施設衛生管理マニュアルの解説 |
| 22 | 1 | 第6章 食品安全対策 (7) 調理作業時における安全対策②異物混入防止対策③手洗い | 環境・人からの汚染防止対策の重要性を理解させる |
| 23 | 1 | 第6章 食品安全対策 (7) 調理作業時における安全対策④洗浄・消毒・殺菌#1 | 洗浄・消毒・殺菌の意味を理解させる |
| 24 | 1 | 第6章 食品安全対策 (7) 調理作業時における安全対策④洗浄・消毒・殺菌#2 | 様々な消毒・殺菌方法を解説する |
| 25 | 1 | 第6章 食品安全対策 (8) 自主衛生管理 HACCP①HACCP#1 | HACCPの解説と業界での取り組み状況を解説 |
| 26 | 1 | 第6章 食品安全対策 (8) 自主衛生管理 HACCP①HACCP#2 | HACCPの7原則1,2手順及びSSOPを解説する |
| 27 | 1 | 第6章 食品安全対策 (8) 自主衛生管理 HACCP②HACCPの普及・推進 | HACCPを普及・推進する必要性を理解させるとともにHACCPに関する振り返り小テストを行う |
| 28 | 1 | 第6章 食品安全対策 (9) 食品事故対①食中毒などの発生に対する危機管理#1 | 主な食中毒事例と発生原因及び回避手段を解説 |
| 29 | 1 | 第6章 食品安全対策 (9) 食品事故対①食中毒などの発生に対する危機管理#2 | 主な食中毒事例と発生原因及び回避手段を解説 |
| 30 | 1 | 第6章 食品安全対策 食品安全対策全般の総まとめ | 主にHACCP及び危機管理に関する振り返り小テストを |
| コマ数合計 | 15 | | |

年間授業進度計画予定表

No. _____

| | |
|---------|----------------------------------|
| 教科名 | 調理理論 |
| 対象学年 | 1年 |
| 対象学科 | 調理師学科 |
| テキスト・教材 | 調理師養成教育全書 4 |
| 授業形態 | 対面授業のみ実施・対面授業と遠隔授業の併用実施・遠隔授業のみ実施 |
| 実務経験 | 有・無 |

| | |
|-----------|-------------------|
| 年間規定時間数 | 150h |
| 週あたり時間数予定 | 5h |
| 到達目標 | 植物性食品・動物性食品について学ぶ |
| 評価方法 | 前期・後期期末試験による評価 |

| 予 定 | | |
|-------|-----|---|
| 回数 | コマ数 | 指導内容・実習内容 |
| 1 | 5 | 第1節 植物性食品 ① 穀類 1 米 (1) 白飯 第1章 調理理論を学ぶ意義 |
| 2 | 5 | 第1節 植物性食品 ① 穀類 1 米 (2) かゆ (3) 味付け飯 調理の目的 嗜好性の多様化 |
| 3 | 5 | 第1節 植物性食品 ① 穀類 1 米 (4) 強飯 2 米粉 (1) 上新粉 (2) 白玉粉 美味しさの構成 |
| 4 | 5 | 第1節 植物性食品 ① 穀類 3 小麦粉 (1) グルテン (2) ドウとバター 3 小麦粉 (3) 膨化 食べ物の側にある原因 科学的要因 |
| 5 | 5 | 第1節 植物性食品 ① 穀類 3 小麦粉 (4) 粘性 4 そば プリント復習 |
| 6 | 5 | 第1節 植物性食品 ① 穀類 4 そば 味の相互作用 食べ物の音について |
| 7 | 5 | 第1節 植物性食品 ② いもおよびでんぷん類 1 いも類 (1) ジャガイモ (2) さつまいも (3) さといも (4) やまのいも 物理的要因 |
| 8 | 5 | 第1節 植物性食品 ② いもおよびでんぷん類 2 でんぷん類 (1) でんぷんの糊化と老化 (2) 主なでんぷん テクスチャー・外観について |
| 9 | 5 | 第1節 植物性食品 ③ 砂糖 1 砂糖の調理性 (1) 高い溶解性 (2) 高い水分の保持能力 (3) でんぷんの老化解抑制 (4) 卵白の泡の安定 (5) たんぱく質の凝固抑制 食べる側にある要因 |
| 10 | 5 | 第1節 植物性食品 ③ 砂糖 1 砂糖の調理性 (6) 食品の防腐 (7) ゼリー形成 (8) 結晶化 (9) カラメル化 (10) 転化糖の生成 プリント復習 |
| 11 | 5 | 第1節 植物性食品 ③ 砂糖 2 砂糖の濃度 第2章 調理の基本技術 |
| 12 | 5 | 第1節 植物性食品 ④ 豆類 1 大豆 (1) 大豆の吸収 非加熱調理、計量、洗浄、浸漬、切碎、混合かくはん |
| 12 | 5 | 第1節 植物性食品 ④ 豆類 1 大豆 (2) 大豆の加熱 2 黒豆 3 小豆 調理の基本操作 磨砕、粉砕、成型、圧搾、ろ過、冷凍冷却解凍 |
| 13 | 5 | 第1節 植物性食品 ⑤ 雑実類 第1節 植物性食品 ⑥ 野菜類 1 野菜の香り 2 野菜類のあく 加熱調理操作 湿式加熱、乾式加熱 |
| 14 | 5 | 第1節 植物性食品 3 野菜類のテクスチャー (1) 水分 (2) ヘクチン質の性質 4 野菜類の色の変化 (1) クロロフィル まとめテスト1 |
| 15 | 5 | 第1節 植物性食品 4 野菜類の色の変化 (2) カロチノイド (3) フラボノイド (4) アントシアニン (5) ポリフェノール類 まとめテスト2 |
| コマ数合計 | 75 | |

| 予 定 | | |
|-------|-----|--|
| 回数 | コマ数 | 指導内容・実習内容 |
| 16 | 5 | 第1節 植物性食品 ⑥ 野菜類 5 野菜類の調理による栄養成分の変化 まとめテスト3 |
| 17 | 5 | 第1節 植物性食品 ⑦ 果実類 1 果実類の香り 2 果実類の色 3 果実類の特殊成分 (1) ヘクチン (2) 酵素 第1節 植物性食品 ⑧ きこの類 1 きこの類の香り 2 きこの類の味 第4章 調理設備・器具と熱源 調理施設・設備とは |
| 18 | 5 | 第1節 植物性食品 ⑨ 藻類 1 藻類の色 (1) 緑藻類 (2) 褐藻類 (3) 紅藻類 2 藻類の味 3 藻類のだし 調理器具、非加熱調理器具 はかり、温度計、包丁、フードプロセッサー、すり鉢 |
| 19 | 5 | 第2節 動物性食品 ① 魚介類 1 魚介類の生食調理 (1) さしみ (2) あらい 1 魚介類の生食調理 (3) 塩締め (4) こぶ締め (5) 群締め 加熱調理調理器具 鍋、蒸器、オープン、コンベクション |
| 20 | 5 | 2 魚介類の加熱による変化 3 魚介類の加熱調理 (1) 煮魚 (2) 焼き魚 (3) ムニエル (4) 揚げ物 (5) 魚肉だんご 加熱調理器具 電子レンジ、電磁調理器 |
| 21 | 5 | 第2節 動物性食品 ① 魚介類 4 いかと貝類の調理 (1) いか (2) 貝類 冷蔵庫、冷凍庫 |
| 22 | 5 | 第2節 動物性食品 ② 食肉類 1 食肉類の加熱による変化 (1) 弾力性の増加 (2) コラーゲンの変性と分解 (3) 肉汁の浸出 食器・容器 陶器、磁器、土器 |
| 23 | 5 | 1 食肉類の加熱による変化 (4) うま味の増加 (5) 色の変化 (6) におい成分の変化 2 食肉類の軟化 (1) 機械的方法 (2) 酵素の利用 (3) 調味料の利用 金属器 アルミニウム製、アルマイト製、ステンレス製 |
| 24 | 5 | 3 食肉類の調理 (1) 肉の部位と調理法 (2) 焼く調理 (3) 煮る調理 (4) ひき肉の調理 (5) 鶏肉の調理 (6) 副産物の調理 洋食器の種類と特徴 皿、カトラリー、グラス類、コーヒーティークップ |
| 25 | 5 | 第2節 動物性食品 ③ 卵類 2 卵類の凝固性 (1) 殻のままの調理 (2) 割卵して行う調理 2 卵類の凝固性 (3) 割りほくして行う調理 (4) 希釈卵液を用いる調理 中国料理、器の種類と特徴 皿、碗、箸、レンジ、酒器、茶器 |
| 26 | 5 | (6) その他の熱凝固性を利用したもの (7) 熱以外の凝固性 3 卵類の起泡性 (1) 卵白の起泡性 (2) 卵黄の起泡性 (3) 全卵の起泡性 まとめテスト |
| 27 | 5 | 4 卵類の乳化性 第2節 動物性食品 ④ 乳類 1 牛乳 (1) 牛乳の調理による変化 (2) 牛乳の調理性 2 乳製品 (1) クリーム (2) パター (3) チーズ 熱源の種類と特徴 気体燃料、固体燃料 |
| 28 | 5 | 第3節 その他の食品 ① 油脂類 1 揚げ物の調理 (1) てんぷら (2) パン粉揚げ (3) ポテトチップ 2 調味料としての利用 (1) 香り、滑らかさの付与 (2) ドレッシング、マヨネーズ 電気コンロ、電気ヒーター、電子レンジ、電磁調理器 |
| 29 | 5 | 3 菓子への利用 (1) クリーミング性 (2) ショートニング性 (3) 溶解性と可塑性 まとめテスト1 |
| 30 | 5 | 第3節 その他の食品 ③ゲル状食品 1 寒天 2 ゼラチン 3 カラギーナン 4 ヘクチン まとめテスト2 |
| コマ数合計 | 75 | |

年間授業進度計画予定表

No. _____

| | |
|---------|--------------------------------------|
| 教科名 | 食文化概論 |
| 対象学年 | 2年（調理師学科のみ1年） |
| 対象学科 | シェフ学科・健康給食学科・カフェ学科・調理師学科 |
| テキスト・教材 | 調理師養成教育全書 4 |
| 授業形態 | 対面授業のみ実施 ・ 対面授業と遠隔授業の併用実施 ・ 遠隔授業のみ実施 |
| 実務経験 | 有 ・ 無 |

| | |
|-----------|----------------------|
| 年間規定時間数 | 30h |
| 週あたり時間数予定 | 1h |
| 到達目標 | 日本・及び外国の食文化を学び、理解する。 |
| 評価方法 | 前期・後期期末試験による評価 |

| 予 定 | | | |
|-------|-----|---|--------|
| 回数 | コマ数 | 指導内容 ・ 実習内容 | 指導ポイント |
| 1 | 1 | 第5章 食と文化 第1節 食文化の成り立ち ①食文化とは何か ②食文化の相対性 | |
| 2 | 1 | 第5章 食と文化 第2節 多様な食文化 ①自然環境と食文化 | |
| 3 | 1 | 第5章 食と文化 第2節 多様な食文化 ②宗教と食物禁忌 | |
| 4 | 1 | 第5章 食と文化 第2節 多様な食文化 ③食法・調理法などの多様性 | |
| 5 | 1 | 第5章 食と文化 第3節 食文化の共通化と国際化 ①食の伝播と変容 ②異文化交流による食の国際化 | |
| 6 | 1 | 第5章 食と文化 第3節 食文化の共通化と国際化 ③食生活の変容と食文化の創造 | |
| 7 | 1 | 第5章 食と文化 第3節 食文化の共通化と国際化 ④世界の食事情 | |
| 8 | 1 | 第5章のまとめ プリント | |
| 9 | 1 | 第6章 日本の食文化 第1節 日本の食文化 ①原始 ②古代 | |
| 10 | 1 | 第6章 日本の食文化 第1節 日本の食文化 ③中世 ④近世 | |
| 11 | 1 | 第6章 日本の食文化 第1節 日本の食文化 ⑤近代 ⑥現代 | |
| 12 | 1 | 第6章 日本の食文化 第2節 日本料理の食文化 ①日本料理の特徴 | |
| 13 | 1 | 第6章 日本の食文化 第2節 日本料理の食文化 ②日本料理様式 | |
| 14 | 1 | 第6章 日本の食文化 第2節 日本料理の食文化 ③日本料理の食事作法 | |
| 15 | 1 | 第6章 日本の食文化 第3節 行食事と郷土料理 ①食文化の地域性 ②行食事 | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| コマ数合計 | 15 | | |

| 予 定 | | | |
|-------|-----|---|--------|
| 回数 | コマ数 | 指導内容 ・ 実習内容 | 指導ポイント |
| 16 | 1 | 第6章 日本の食文化 第3節 行食事と郷土料理 ③郷土料理 | |
| 17 | 1 | 第6章 日本の食文化 第4節 現代の食生活と未来の食文化 ①食生活の現状 | |
| 18 | 1 | 第6章 日本の食文化 第4節 現代の食生活と未来の食文化 ② 食文化の未来 | |
| 19 | 1 | 第6章のまとめ プリント | |
| 20 | 1 | 第7章 世界の料理と食文化 第1節 西洋料理の食文化 ①西洋料理の変遷 | |
| 21 | 1 | 第7章 世界の料理と食文化 第1節 西洋料理の食文化 ②西洋料理の特徴 | |
| 22 | 1 | 第7章 世界の料理と食文化 第1節 西洋料理の食文化 ③ 西洋料理様式 ④西洋料理の食事作法 | |
| 23 | 1 | 第7章 世界の料理と食文化 第2節 中国料理の食文化 ①中国料理の変遷 | |
| 24 | 1 | 第7章 世界の料理と食文化 第2節 中国料理の食文化 ②中国料理の特徴と系統 | |
| 25 | 1 | 第7章 世界の料理と食文化 第2節 中国料理の食文化 ③中国料理様式 | |
| 26 | 1 | 第7章 世界の料理と食文化 第2節 中国料理の食文化 ④中国料理の食事作法 | |
| 27 | 1 | 第7章 世界の料理と食文化 第3節 その他の国の料理の食文化 ①アジアの料理 | |
| 28 | 1 | 第7章 世界の料理と食文化 第3節 その他の国の料理の食文化 ②中東の料理 ③中南米の料理 | |
| 29 | 1 | 第7章のまとめ プリント | |
| 30 | 1 | 1年のまとめ プリント | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| コマ数合計 | 15 | | |

年間授業進度計画予定表

No. _____

| | |
|---------|---|
| 教科名 | 調理実習（西洋） |
| 対象学年 | 1年 |
| 対象学科 | 調理師学科 |
| テキスト・教材 | レシピのプリントを配布 |
| 授業形態 | 対面授業のみ実施 ・ 対面授業と遠隔授業の併用実施 ・ 遠隔授業のみ実施 |
| 実務経験 | 有 ・ 無 |

| | |
|-----------|---|
| 年間規定時間数 | 75H |
| 週あたり時間数予定 | 3H |
| 到達目標 | 基礎的な調理技術の習得 |
| 評価方法 | 前期・後期筆記試験、及び実技試験での評価(90%) 授業への取り組み(10%) |

| 予 定 | | | | |
|-----------|-----|---|----------------------------------|------|
| 回数 | コマ数 | 指導内容 ・ 実習内容 | 指導ポイント | 注(真) |
| 1 | 3 | ハサップの説明・西洋料理とは・器具の説明・掃除の仕方 | | |
| 2 | 3 | サラダスティック・マヨネーズ | 乳化について 野菜を切る | |
| 3 | 3 | 野菜スープ・ブラウニー | パイザンヌの切り方 スチコンの使い方 | |
| 4 | 3 | ミートソース | みじん切りの切り方 | |
| 5 | 3 | ハンバーグステーキ・人参のグラッセ | 玉ねぎのみじん切り 人参のシャトー | |
| 6 | 3 | 包丁研ぎ | 包丁の研ぎ方 | |
| 7 | 3 | ポークカツレツ・キャベツの千切り | パン粉のつけ方 キャベツの千切り | |
| 8 | 3 | エビドリア・温野菜のサラダ | パシャメルソースのつくり方 野菜の茹で方 | |
| 9 | 3 | ポテトコロッケ・チュイル | 玉ねぎのみじん切り パン粉のつけ方 | |
| 10 | 3 | 鶏もも肉の田舎風煮込み・ハニーフレンチトースト | 鶏肉のおろし方 | |
| 11 | 3 | ポーチドエッグのグラタン・ツナのカレーピラフ | ウフポッシュのつくり方 米の炊き方 | |
| 12 | 3 | 白身魚のディグレレ風・ショーソンオボム | ソースを作る(白ワインを蒸 結める) パイ生地焼き方 | |
| 13 | 3 | 包丁研ぎ・クレープ・カスタードクリーム | クレープを焼く カスタードをたく | |
| 14 | 3 | フルーツゼリー・前期実技試験練習① (人参のシャトー・玉ねぎのみじん切り・キャベツの千切り) | ゼラチンの種類と凝固について | |
| 15 | 3 | 前期実技試験練習②(人参のシャトー・玉ねぎのみじん切り・キャベツの千切り) | 筆記試験の確認 実技試験達成度の確認 | |
| コマ数 合計 | 45 | | | |

| 予 定 | | | | |
|-----------|-----|--|--------------------------|------|
| 回数 | コマ数 | 指導内容 ・ 実習内容 | 指導ポイント | 注(真) |
| 16 | 3 | 小エビのオーロラソース・若鶏のシャスールソース | トマトのスライスを正確に切る 鶏のおろし方 | |
| 17 | 3 | クラムチャウダー・若鶏のパン粉焼き | 鶏のおろし方 | |
| 18 | 3 | ミートローフ・魚介類のパニエ | みじん切りの練習 | |
| 19 | 3 | オムレツ・じゃがいものシャトー・マッシュルームのトゥルネ・パウンドケーキ | 試験練習 | |
| 20 | 3 | 若鶏のフリカッセ・ガトーショコラ | 鶏肉のおろし方 ガトーの焼き加減 | |
| 21 | 3 | 鶏もも肉のパロティエヌ・人参のサラダ・ババロア | 鶏肉のおろし方 ゼラチンの凝固 | |
| 22 | 3 | かぼちゃのパイ包みスープ・サーモンのムニエル・オムレツ練習 | ムニエルの焼き方 オムレツ練習 | |
| 23 | 3 | オニオングラタンスープ・若鶏のマスタート風味・パートシュクレ生地作り | 鶏肉のおろし方 | |
| 24 | 3 | チーズケーキ・後期期末試験練習① (じゃがいものシャトー・人参のジュリエンヌ・マッシュルームのトゥルネ・オムレツ) | オープンの温度 | |
| 25 | 3 | 後期期末試験練習② (じゃがいものシャトー・人参のジュリエンヌ・マッシュルームのトゥルネ・オムレツ) | 筆記試験の確認 実技試験達成度の確認 | |
| コマ数 合計 | 30 | | | |

