

2019年度 第45期
調理科 シラバス



学校法人みのり学園

琉球調理師専修学校

※シラバスについて、担当講師、授業内容等が変更になる場合があります。

シラバス

科目名	単位数	総時間数	担当者
食生活と健康		90時間	我那覇 晃

1 科目の目標

食は生命の源であり、また、食と健康は密接な関係を持っています。「調理師」とは、食品を調理する事により、人々に食事を提供する職業であり、その社会的使命は、食と人をつなぐ架け橋のようなものであるをいえるでしょう。沖縄県は、平成26年3月に健康・長寿おきなわの復活をめざし「けんこう沖縄21[第2次)」を策定しました。生涯にわたり健康な生活を送るためには、病気を発生させたり、悪化させたりする可能性のある行動を自らコントロールし、食事、運動、休養および睡眠の調和のとれた生活が大切です。

調理師も社会人としての社会規範の重要性を学び、信頼される調理師を目指す意識を高め、食生活と健康の大切さを認識するとともに、労働環境や人間を取り巻く環境条件や環境汚染等について学んでいく。

2 教科書

新調理師養成施設教育全書 必修編 1 食生活と健康

3 科目全体の評価の観点と趣旨

関心 意欲 態度	科目に対する関心が高ければ、おのずと学習態度もよいものと思われる。	出席状況 学習活動 提出物等
思考 判断	テストは、自分で考え判断する設問と調理師として重要なことを理解しているか記述させることで評価する。	テスト 日頃の学習態度
技術 表現		
知識 理解	社会人の調理師として重要な知識を身に付けているか、理解しているか、テストで判断する。	テスト 日頃の学習態度

4 評価の方法

調理師としての基礎的知識を最低限(テストで6割以上)学んだかどうか、社会に出て信頼される調理師となるための学習をしたか、食生活と健康や食品の取り扱いを質疑の中に鶏いて評価する。

5 学習計画（年間授業計画）

食生活と健康

学期	月	単 元	時 間	指導目標
前 期	4		9	調理師と健康 健康の考え方
	5		9	食と健康の関係 調理師の役割 食生活と疾病 疾病の動向とその予防 生活習慣病
	6 7		3 3	健康づくり 健康づくり対策
後 期	9		66	健康づくり 健康づくり対策
	5 2			心の健康づくり 調理師と食育 食育とは 食育における調理師の役割 労働と健康 調理師の職場環境 環境と健康 生活環境 環境条件 環境汚染とその対策

シラバス

科目名	単位数	総時間数	担当者
食生活と健康		90時間	山内 修

1 科目の目標

健康の保持、増進に寄与する食生活の重要性を認識し、我が国の健康の現状とともに、調理師法、健康増進法及び食育基本法などの健康づくりや食生活の向上に関する法規や関連する対策及び活動について理解することを通して、調理師が果たすべき役割を理解する

2 教科書

必修 調理師養成教育全書 食生活と健康

3 科目全体の評価の観点と趣旨

関心 意欲 態度	健康の維持増進に寄与する食生活の重要性を認識し、食に関する知識を調理や食生活の場で活用することにより、疾病と健康づくりに寄与できる。	出席状況 学習態度
思考 判断	健康の保持増進に寄与する食生活の重要性を認識し、現代の食生活の課題を見つけ、思考を深め、適切に判断し、食生活の場に生かす。	テスト 学習態度
技術 表現	食に関する職業人として、集団の健康と公衆衛生の必要な基礎的、基本的な技術を身につけ、取り組んでいく。	テスト 学習態度
知識 理解	食に関わる職業人として公衆衛生の重要性を理解し、疾病の予防や健康づくりに寄与できる知識を身につける。	テスト 学習態度 提出物

4 評価の方法

各教科の評価は前期、後期とも100点で行う。評価の基準として日々の授業態度や出席状況もみます。

5 学習計画 (年間授業計画)

食生活と健康

学 期	月	単 元	時 間	指 導 目 標
前 期	4	調理師と健康	15	健康の概念と理想とする健康状態に必要な食生活を理解させる。 調理師法の概要と健康な食生活における調理師の役割について理解させる
	5	食生活と疾病	12	疾病の動向を知り、生活習慣病の概要について学び、調理師の果たす役割について理解させる
	6 7	健康づくり	15	国の健康づくり対策や疾病予防がどのように行われているか理解させる
後 期	9 10	調理師と食育	15	食育とは何か、正しい知識を提供できるように、現代の食生活の問題を把握し、調理師として食育の実践的な活動の仕方を理解させる
	11	労働と健康	15	労働環境の現状を学び、労働者の健康増進のために必要な事項を理解させる。
	12 1 2 3	環境と健康 健康づくり	18	人間を取り巻く環境条件や環境汚染の問題点、課題について理解させる

シラバス

科目名	単位数	総時間数	担当者
食品と栄養の特性		150時間	兼本 玲子

1 科目の目標

- ① 食品に含まれる栄養素の種類と機能がどのように健康に影響するかを理解する。
- ② 各年代に必要なエネルギー量と栄養素について学び、食事に応用できる知識を習得する。
- ③ 食品の特徴、旬や科学的な性質について理解し、調理師として食材を選ぶ知識を習得する。
- ④ 食品の加工と貯蔵及び表示について理解し、食品選択の能力を養う。
- ⑤ 食品の生産と流通について理解し食品の安全・衛生にどのように関わるかを理解する。

2 教科書

調理師養成教育全書 必修 「食品と栄養の特性」

3 科目全体の評価の観点と趣旨

関 心 意 欲 態 度	栄養と健康の問題に関心を持ち、調理師としてどのような役割を果たせるか意欲的に考え行動してすることができる。	出席状況 学習活動 提出物
思 考 判 断	食と健康は密接な関係を持っていることを理解させ調理師として基本的な知識と嗜好、特性について学び、それらを応用した食品選択を判断できる。	テスト 日頃の学習態度
技 術 表 現	栄養と食品の特性を学び、その知識を調理に応用できる能力を習得し、回答することができる。	テスト 日頃の学習態度
知 識 理 解	調理師として必要な食品選択、食の流通、基本的な栄養の知識を習得し健康と食の安全について理解を深めることができる。	テスト 日頃の学習態度

4 評価の方法

前期・後期とも以下の合計を総合評価とする

定期試験	70%
クラス内でのワークシート	20%
出席・学習態度 ※	10%
	<u>100%</u>

※ クラス内での居眠りが多い場合は欠課とする

5 学習計画 (年間授業計画)

食品と栄養の特性

学期	月	単 元	時 間	指 導 目 標
前 期	4	第一章 栄養の機能と 健康	33	各栄養素の種類と機能につ いて学習し、健康との関わり を理解する。
	5			
	6	第二章 消化と吸収	15	栄養素の体内での消化吸収・ 代謝について学ぶ。
	7			
	9	第三章 エネルギー 代謝と食事 摂取基準	18	各年代における摂取基準に ついて学び、毎日の食事に 応用できる知識を得る。
後 期	10	第四章	66	各食品の特徴や旬、化学成分 などの違いについて理解し、 食品を選択する判断力 を養う。
	11	食品の特徴		
	12	と性質		
	1	第五章 食品の加工 と貯蔵	12	食品の加工の目的と加工法・ 貯蔵法の違いについて 学習する。
	2	第六章	6	食品が生産・製造されるまで どのような過程を経るのかを 学び、調理師として食の 安全について理解を深める。
	3	食品の生産 と流通		

シラバス

科目名	単位数	総時間数	担当者
食品と栄養の特性		150	宮川 典子

1 科目の目標

- ① 食品や栄養の概念とその基本的な考え方を統一的、包括的に理解させることを目的とする。
- ② 生涯を通じて健康を維持、増進し、豊かな生活を営むための科学を追求し、それを実践していこうという学問であることを理解させる。
- ③ 栄養素の片寄りや過剰摂取、運動不足などの問題について「バランスの摂れた栄養」について理解を深める。
- ④ 食品の特徴、性質、成分、旬などの知識を高め実践出来るよう理解を深める。
- ⑤ 食品の表示について理解し、安全な食品選択が出来る能力を養う。

2 教科書

調理師養成教育全書 必修編 第2巻 「食品と栄養の特性」 テキスト使用

3 科目全体の評価の観点と趣旨

関心 意欲 態度	わが国の栄養の問題点、現状、食品に関心を持ち意欲的に実践、行動することが出来る。	出席状況 学習活動 提出物
思考 判断	食品を理解しバランスの良い食事や生活は何かを学習、理解し、調理上 何を必要とするかを判断することが出来る。	テスト 学習態度
技術 表現	食品を理解し、栄養や組み合わせ、身体の機能、生活面を考慮した上で調理に生かすことが出来る	テスト 学習態度
知識 理解	調理師として美味しく、尚かつ体に良い食生活を営むための知識を理解、習得する。	テスト 学習態度

4 評価の方法

前期、後期ともに100点法

基準は定期試験 80%

その他(提出物、授業態度、出席状況、小テスト、レポート等) 20%を考慮する。

5 学習計画 (年間授業計画)

食品と栄養の特性

学期	月	単 元	時 間	指 導 目 標
前 期	4	第1章 栄養素の機能と健康	6	栄養素の機能について理解する
	5	第1節 栄養と健康	9	食品分類法を理解する
		食品の選択		
	6	栄養素	36	栄養素の役割、多く含まれる食品 等を理解し、実践出来るよう 指導する
	7			
	9	ライフステージ	3	高齢者の身体の機能や 栄養について理解する
後 期	10	第2章 消化、吸収	15	身体の機能および、 身体の中で栄養素がどのように 消化、吸収されるのか理解する
		第3章 エネルギー代謝と 食事摂取基準	6	エネルギー代謝とその計算方法を 学習し「健康」に生活出来るための 基準を理解する
	10	第4章 食品の特徴と性質 植物性食品	24	食品の特徴、栄養価、使用方法 加工工程等について理解をし それらを使用実践できるよう 指導する 表示や食の選食力について 理解する
	11	動物性食品	15	
	12	その他の食品	15	
1	第5章 食品の加工と貯蔵	12	食品の加工や貯蔵の目的、特徴や 方法を理解する	
2	第6章 食品の生産と流通	6	自国や海外の食品、また、 流通の仕組みを理解する	
3	まとめ	3	1年間の総まとめ 「健康」について考える	

シラバス

科目名	単位数	総時間数	担当者
食品の安全と衛生		150時間	大城 章信

1 科目の目標

- ① 食品の安全と衛生では、食品の生産・製造調理加工・消費されるまでのフードチェーンの位置づけと、食の安全確保の仕組みと重要性、食の安全を守るために調理師が果たすべき役割について学習する。
- ② 自然界で生産られる食の原材料は微生物に汚染されており、その微生物の性質を十分に理解し、食中毒・感染症等の健康危害の発生を未然に防止するための自主衛生管理(HACCP)の基礎知識と実践を学ぶ。
- ③ 食品衛生の基本的な概念や理念を理解し、食の安全と衛生の知識を最新の科学的技術に基づいて研鑽することにより、安全で健全な食品を作ることができる。

2 教科書

- ① 食品の安全と衛生(全国調理師養成施設協会)
- ② 食中毒予防読本・食と健康(日本食品衛生協会)
- ③ 微生物学(医学芸術社)
- ④ 調理師読本(日本栄養士会)
- ⑤ 視聴覚材料等活用(食品衛生のプロ・ビデオシリーズPower Point)

3 科目全体の評価の観点と趣旨

関 心	・食品衛生に関心を持ち、食の安全性の問題意識を高めることができる。	出席状況
意 欲	・健康危害の原因を学習し、予防対策を習得する意識・意欲の高揚を図る。	学習態度
態 度	・食の安全確保の知識と科学的手法を学習・探求し実践する自己啓発活動。	
	・日常生活の中で食品の安全確保の課題を主体的に考える意識啓発と実践。	
思 考	・食中毒・感染症の発生状況や病因物質(細菌・ウイルス等)、原因食品	テスト
判 断	汚染経路・予防対策などについて、論理的に説明し実践できる学習。	学習態度
	・食品衛生・食の安全確保の領域で、意見を論理的に述べる事が出来る学習。	
技 術	・食中毒発生状況や病因物質等を分析し予防対策を講ずることができる。	テスト
表 現	・食の安全を創るHACCPの衛生管理計画の作成・実施できる学習。	学習態度
	・手指の洗浄消毒等をマニュアル化し表現できる。	
知 識	・調理師は、食品衛生を熟知し食の安全性を確保し、人々の健康維持増進を図り、	テスト
理 解	食文化継承の役割を自覚し、中食・外食の多い沖縄の健康長寿の推進と、	学習態度
	観光立県の食の分野の担い手として活躍する人材育成。	
	・農場から食卓まで、HACCP方式の衛生管理の導入を理解し、自主衛生管理を推進する指導者(食品衛生責任者)としての役割を担う学習。	

4 評価の方法

学生の授業の学習態度・定期テストを中心にして、上記のシラバスに記載した観点等を参考にして総合的に評価します。

5 学習計画（年間授業計画）

食品の安全と衛生

学期	月	単 元	時 間	指 導 目 標
前 期	4 5	第1章 食の安全と衛生	6	1 食品衛生の概念を理解し、食の安全確保の、 仕組みを理解する。 ①食品衛生と調理師の責務が理解できた
		第2章 食品と微生物	9	1 食の安全を脅かす微生物の種類・増殖条件が 理解でき、健康危害の発生を未然に防止する 対策ができる。
	6	第3章 食品と科学物質	9	1 食品添加物の特性を学び用途・表示・使用方法 が理解でき、安全に使用できる。
	7	第4章 器具・容器包装 の衛生	6	1 食品衛生法上の器具容器包装の規定・資材や 特性を知り、用途と使用方法を習得。 ①器具・容器包装の定義、材質及び取扱い
	7	第5章 飲食による健康危害	15	1 飲食物による健康危害の原因を科学的に 解明できその予防対策が分かる。 2 健康危害を、危害物質を分類すると、 ①生物的危害 ②科学的危害 ③物理的危害 に分類できる。 3 食中毒は5つに分類し、病原菌、原因食品、 発生状況、主な症状、予防対策等が分かる。 ※食品の取り扱い、施設・施設の衛生管理等 ※自主衛生管理対策 ※食中毒・感染症対策
後 期	9 10	第5章 飲食による健康危害	15 18	4 経口感染症について理解できる。 5 食物アレルギーについて理解できる。 6 その他の健康危害について理解できる。
	11 12	第6章 食品安全対策	9 9	1 食品安全対策を理解できる。 2 食品安全対策の関係法律が分かる。
	1		6	3 食品安全行政は国と地方組織がある。
	2		6	4 食品安全情報を共有することが理解できる。
	3		12	5 施設設備の安全対策の重要性が理解できる 6 調理従事者の健康管理重要性が理解できる。 7 調理作業時の安全対策を説明できる。 ※自主衛生管理の手引書による視聴覚教育
	実 習	7	第7章	6
11		食品衛生実習	6	2 食品衛生関係試験検査ができる。
12			12	3 食品の細菌汚染状況を検査できる。
2			6	4 牛乳・生卵・食肉等の鮮度判定が分かる。
12				⑤ 手指・施設設備・食器の汚れが測定できる。

シラバス

科目名	単位数	総時間数	担当者
食品の安全と衛生		150時間	小西 清美

1 科目の目標

本来、楽しんで生命を維持するための食事が時として健康を害することがある。
食事を提供し、対価を頂いて、お客様の健康・命を奪うことは決して許されない。
安心して安全な食を提供する調理師として必要な衛生知識を生物的・化学的・物理学的から学ぶ

2 教科書

食品の安全と衛生(全国調理師養成施設協会)

3 科目全体の評価の観点と趣旨

関心 意欲 態度	食は生きていく上で欠かせない 命を扱うという態度で生産・流通から 調理(提供)まで関心を持ち、日々の 環境、衛生、管理及び自宅の体調管理に 責任を持つ	出席状況 学習活動 提出物
思考 判断	食のプロとして、どうしたら安全な食の提供 が出来るかを自ら考えて判断することが出来、 かつ実践する	テスト 学習態度 提出物
技術 表現	食品衛生・安全の技術はモノの扱い方・環境 人との関わり方である。衛生的で人と環境に 優しい具体的行動をする	テスト 学習態度 提出物
知識 理解	なぜ調理師が衛生を学ばなければ ならないか、実践しなければならないか その主要性を理解し、知識のみならず 実生活で使って体得する	テスト 学習態度 提出物

4 評価の方法

前期・後期ともに100点法(素点)とする
評価の基準としてはテスト、提出物(ノート、宿題等) 日々の授業態度、健康管理・人物・
環境の対する衛生管理を総合的に判断する

5 学習計画（年間授業計画）

食品の安全と衛生

学 期	月	単 元	時 間	指 導 目 標
前 期	4 5	① 食の安全と衛生	48 (実験6h)	食品の安全と衛生を学ぶ 意識を理解する
	9	② 食品と微生物		微生物による健康危害の 発生を未然に防止する 基礎を学ぶ
後 期		③ 食品と科学物質		科学物質に対する知識を 身に付ける
		④ 器具・容器包装 の衛生		食品衛生法上の規定を 理解した上で、その材質や 特性を知る
		⑤ 飲食による 健康危害		本来、健康の源であるべき 飲食物が逆に健康危害の 原因になる理由を科学的に 知り、その予防法を学ぶ
	10 5	⑥ 食品安全対策	102 (実験24h)	食の生産から消費までの すべての段階における 安全確保
	3	⑦ 食品衛生実習		食品衛生に関する実験を 行うことにより、衛生管理の 重要性を確認する

シラバス

科目名	単位数	総時間数	担当者
調理理論と食文化概論		180時間 (調理理論150時間)	川平 美智

1 科目の目標

- ・食べ物のおいしさを構成する要因を通して調理の意義と目的を理解させる。
- ・食品の特性を踏まえて、調理過程を科学的に操作し、調理性を高める知識と技術を習得させる。
- ・日常食、行事食、特定給食や様式別調理等の調理をするために料理にふさわしい食器や各種の調理器具や熱源、調理施設・設備、調理機器調理システムを活用し、理論的、科学的に調理する能力を実践する態度を養う。

2 教科書

調理師養成教育全書「調理理論と食文化概論」

3 科目全体の評価の観点と趣旨

関心 意欲 態度	調理科学に関心を持ち、調理操作技術の改善と発展的な応用料理に意欲的に取り組み、さらに美味しさを引き出す研究心と実践する態度	出席状況 学習活動 提出物
思考 判断	調理の目的について思考を深め、調理の優れた方法や技術は科学的根拠に基づいていることを判断し、調理操作技術を高める能力を身に付けている	テスト 日頃の学習態度
技術 表現	調理技術に関する原理を知ることによって基礎的、基本的な調理技術を身に付け、その成果を調理を通して表現する	テスト 日頃の学習態度
知識 理解	調理の専門職である調理師は調理理論で得た基礎的、基本的な知識を身に付け、調理技術の習得を速やかにすることができることを理解している	テスト 日頃の学習態度

4 評価の方法

- ・前期、後期は100点(素点)とする。
- ・評価の基準としてはテストの外に提出物(各章のcheck pointのレポート)をみる。

5 学習計画 (年間授業計画)

調理理論と食文化概論(調理理論)

学期	月	単 元	時 間	指 導 目 標
前 期	4	第1章 調理とおいしさ	12	調理理論を学ぶにあたり まずおいしさの関係から 調理の意義や目的に ついて理解する
	5	第2章 調理の基本操作	15	調理操作の種類と特徴を 学び、料理に適した調理操作 を選択し、さらに応用できる ようにする
	6	第3章 食品の調理科学	15	食品の性質を調理による 変化を捉えることで 調理の要点を明らかにする
	7		12	
後 期	9	第4章 調理設備・ 器具と熱源	15	調理施設の構造や調理法に 適した調理器具、食器、容器 熱源の特徴を学び、それらを 適切に選択できるようにする
	10		15	
	11		12	
	12		18	
	1		9	
2	18			
3	9			

シラバス

科目名	単位数	総時間数	担当者
調理理論と食文化概論		180時間 (内 食文化概論 30時間)	宮川 典子

1 科目の目標 <食文化概論>

- 1 調理師に必要とされる文化の継承や食への理解を深め、更に実践出来る能力を養い、社会に貢献出来るよう、導く
- 2 日本の食文化の変遷について学習し、調理師の役割を理解する
- 3 諸外国の食文化の歴史と変遷について学習することで国際理解を深める

2 教科書

調理師養成教育全書（調理理論と食文化概論）

3 科目全体の評価の観点と趣旨

関心 意欲 態度	出席状況や授業態度 質疑応答 疑問点を投げかける	出席状況 日頃の学習態度
思考 判断	日本や諸外国の食生活の変遷と文化において 地理的、文化的要因について理解することが 出来る	テスト 日頃の学習態度
技術 表現	日本、世界の食文化を伝承、創造できる 技術を習得し、適切に表現することが出来る また、これらを理解した上で食育活動の方法を理解し 実践することが出来る	テスト 日頃の学習態度
知識 理解	国内及び各国の時代の特徴や地域的な特徴、 料理様式、また食育についてを理解する	テスト 日頃の学習態度

4 評価の方法

定期試験	80%	} これらを考慮し評価する
出席	10%	
提出物、授業態度	10%	

5 学習計画 (年間授業計画)

調理理論と食文化概論(食文化概論)

学期	月	単 元	時 間	指 導 目 標
前 期	4 5	第6章 第4節 現代の食生活と 未来の食文化	6	「食育」について理解する
	6 7 9	第5章 食と文化 食文化の成り立ち	9	多様な食文化について理解する
後 期	10 11 12	第6章 第1節 日本の食文化史	9	日本の食文化の歴史や 日本料理の特徴を理解する
	1 2	第7章 世界の料理と食文化	6	西洋料理や中国料理、その他 の国々の食文化や料理、様式 歴史を理解する

シラバス

科目名	単位数	総時間数	担当者
調理基礎		114時間	鈴木 昭

1 科目の目標

- ・調理の基礎をしっかりと学ぶことにより、社会に出ても通用する自信を身につける
- ・校外実習により現場の厳しさを知り、学校での勉強の大切さを感じ、真剣さを身につける
- ・個人作品展、卒業ビュッフェを行うことにより一から作り上げる楽しさを知り、お客様に食べていただく責任感を身につける

2 教科書

- 5 調理実習(全国調理師養成施設協会)
調理実習レシピ集

3 科目全体の評価の観点と趣旨

関心 意欲 態度	謙虚な気持ちで学ぶ姿勢があるか 現状で満足せず、もっと学びたい意欲があるかどうか 服装、髪、身だしなみ等調理にふさわしいかどうか 衛生に気を付けているかどうか	出席状況 学習活動 提出物
思考 判断	食べる相手の気持ちになって料理を作れているか 食べる相手の気持ちになって盛り付けが出来ているか	テスト 日頃の学習態度
技術 表現	正確な手順で指示どおり出来ているか 盛り付けを表現と考えて盛り付けが出来ているか	テスト 日頃の学習態度
知識 理解	食の安全を第一に考え、食材、調理技術を 身に付けているかどうか	テスト 日頃の学習態度

4 評価の方法

- 実技テスト
出席状況
授業態度

5 学習計画 (年間授業計画)

調理基礎

学期	月	単 元	時間	指導目標
前 期	4	調理基礎 1	3	調理器具の名前をしっかりと覚える きちんとした白衣の付け方を身に付ける
		調理基礎 2	3	正しい包丁のとぎ方を身に付ける 包丁の基礎である大根のかつらむきを覚える 野菜の切り方を覚える
		調理基礎 3	3	正しい包丁のとぎ方を身に付ける 野菜の切り方を覚える
	6	グループ作品展	6	メニュー作成から仕上げまで班ごとに協力し、時間どろりに仕上げられるか
		調理基礎 4	3	実技テストに向けて確認しながら練習する
		前期実技テスト	6	前期で身につけた技術をテストによって評価する
後 期	7	校外実習	60	現場の厳しさを感じ 9月からの実習に役立てる
	9	調理基礎 5	3	管理栄養士による介護食を実習する
	10	個人作品展	9	原価計算をしっかりと身に付ける 時間配分を覚える
	12	グループ作品展	6	2回目なので前回よりレベルアップした作品を作る 食材を使い切る
	12	調理基礎 6	3	コース料理の飲み物のコーヒーの入れ方を勉強する
	1	後期実技テスト	6	1年間で習得した技術をテストによって評価する
	3	調理基礎 7	3	1年間の実習内容を再確認し卒業後の成長につなげる

シラバス

科目名	単位数	総時間数	担当者
日本料理		21時間	玉城 哲

1 科目の目標

調理師としての誇りを胸に持ち技を身に付け、おいしく作るのはもちろん、衛生的で安全な調理法を身に付けて、職業人として最低限の知識、見識、教育等を習得できるような基礎作りを目標とする。

2 教科書

5調理実習(全国調理師養成施設協会)
調理実習レシピ集

3 科目全体の評価の観点と趣旨

関心 意欲 態度	食べること、作ることに興味を持ち、衛生、安全面にも気配りできる心構えが出来ているか	出席状況 学習活動 提出物
思考 判断	日頃から研鑽を積み、調理師としての修業の日々に備える心構えが出来ているか	テスト 日頃の学習態度
技術 表現	実習で最低でも真似ることと、基本的な技術が何であるかを見極め、身に付けて覚えているか	テスト 日頃の学習態度
知識 理解	伝統的な調理技術、様式等を継承する役割を理解し、それを担うという心構えができているか	テスト 日頃の学習態度

4 評価の方法

実技考査85%
授業態度、出席状況15%

5 学習計画 (年間授業計画)

日本料理

学期	月	単 元	時 間	指導目標
前 期	4		3	包丁の使い方 魚のおろし方
	5		3	甘酢の作り方 立て塩の作り方 青寄せの作り方 木の芽味噌の作り方
	7		3	照り焼きの作り方 サーモンを使った介護食
後 期	10		3	だし巻きの鍋の返し方 黄味酢の作り方
	12		3	そばを使った蒸し物 ごま和えの衣の作り方
	1		3	牛フィレの下処理の仕方 ごまを衣に使った揚げ物
	2		3	和菓子

シラバス

科目名	単位数	総時間数	担当者
日本料理		15時間	上原 功

1 科目の目標

調理師としての誇りを胸に持ち、技を身に付け、おいしく作るのはもちろん、衛生的で安全な調理法を身に付けて、職業人として最低限の知識、見識、教養等を習得できるような基礎作りを目標とする。

2 教科書

5調理実習(全国調理師養成施設協会)
調理実習レシピ集

3 科目全体の評価の観点と趣旨

関心 意欲 態度	食べること、作ることに興味を持ち、衛生、安全面にも気配りできる心構えができていますか	出席状況 学習活動 提出物
思考 判断	日頃から研鑽を積み、調理師としての修業の日々に備える心構えができていますか	テスト 日頃の学習態度
技術 表現	実習で最低でも真似ることと、基本的な技術が何であるかを見極め、身に付けて覚えているか	テスト 日頃の学習態度
知識 理解	伝統的な調理技術、様式等を継承する役割を理解し、それを担うという心構えができていますか	テスト 日頃の学習態度

4 評価の方法

実技考査 85%
授業態度、出席状況 15%

5 学習計画 (年間授業計画)

日本料理

学期	月	単 元	時 間	指導目標
前 期	4		3	包丁の使い方 基本的なだしのとり方
	5		3	里芋の六方むき 木の葉南瓜 エビの処理
	9		3	しゃりの合わせ方 すしの握り方 細巻き・がりの作り方
	9		3	串のうち方 素材の下処理の仕方 天ぷらの衣づくり 天ぷらの揚げ方
後 期	2		3	鍋の材料の下準備 盛り付けの仕方 具材の鍋に入れる順番

シラバス

科目名	単位数	総時間数	担当者
日本料理		12時間	秋吉 実

1 科目の目標

調理人としてのやる気、基礎を学び、技、美的感覚を体で覚えること
料理は心で作る楽しさを感じること
季節の食材について多くの知識を習得しその使い方を学ぶ

2 教科書

5調理実習(全国調理師養成施設協会)
調理実習レシピ集

3 科目全体の評価の観点と趣旨

関心 意欲 態度	調理実習に取り組む姿勢を強く態度で示すこと	出席状況 学習活動 提出物
思考 判断	調理実習の時はその目的に集中しているか	テスト 日頃の学習態度
技術 表現	調理師いわば包丁人として基本的な技術、 器の使い方、創意工夫等が身に付いているか	テスト 日頃の学習態度
知識 理解	調理師としての知識を身に付けて、意欲的に 取り組む態度があるか	テスト 日頃の学習態度

4 評価の方法

日本料理は盛り付けや器の使い方
で美観や創造性がはかれる
調理実習の前に必ず手洗いをして
いるか
無駄な話をしていないか
自分で作った料理をみて、「やっ
た！」と関心を持っているか

5 学習計画（年間授業計画）

日本料理

学期	月	単 元	時 間	指導目標
前 期 後 期			3	野菜の下準備 調味料の入れ方 蒸し器の使い方
			3	いわしのおろし方 つみれの作り方 酢味噌の作り方
			3	鯛の下処理 ご飯の炊き方 潮汁の作り方
			3	しゃりの合わせ方 具材の準備 細工寿司の作り方

シラバス

科目名	単位数	総時間数	担当者
西洋料理		36時間	平良 清徳

1 科目の目標

調理の基礎・知識・技術の習得を目的とし、実習を通して、各々の才能を引き出し、自らの進む分野を導く。

調理師として本物、本質が求められる時代にしっかりとした基本を学んでもらうこと。

2 教科書

5調理実習(全国調理師養成施設協会)
調理実習レシピ集

3 科目全体の評価の観点と趣旨

関心 意欲 態度	西洋料理を通して、ヨーロッパの文化に関心を持ち、調理実習を意欲的に取り組む態度。 技術の向上を図る努力をしているか。	出席状況 学習活動 提出物
思考 判断	西洋料理について、自らの思考を深めて 創意工夫をする態度を身に付けているかどうか	テスト 日頃の学習態度
技術 表現	基礎・基本的な技術を身に付けて、教科書を ベースに実習を計画し、その成果を実技テスト等で 的確に表現できるかどうか	テスト 日頃の学習態度
知識 理解	西洋料理に関する基礎・基本的な知識を 身に付けて、調理師としての自らの役割を 十分理解しているかどうか	テスト 日頃の学習態度

4 評価の方法

前期、後期の実技テストを重点に日頃の実習態度、出欠、遅刻の状況を重く見る。
清潔なユニホーム、身だしなみがきちんとできているかどうか。

5 学習計画 (年間授業計画)

西洋料理

学期	月	単 元	時 間	指 導 目 標
前 期	4		6	西洋料理の基本的な だしのとり方 魚のさばき方 ソースの作り方
	5		3	シャートーのむき方 卵の扱い
	6		3	ピロシキの生地の扱い スープの作り方
	6		3	茄子のイタリア風オープン焼き パスタの扱い方
	7		3	リゾットの作り方
	10		3	ロシア料理の作り方
	11		3	ピザ生地の作り方 牛フィレのさばき方
後 期	12		3	ハンバーグのこね方 アンディープ風ソースの 作り方
	1		3	舌平目の扱い方 骨付き肉の扱い方
	2		3	ベシヤメルソースの作り方 鴨肉の扱い方
	3		3	ローストビーフの作り方 牛肉の下処理の仕方

シラバス

科目名	単位数	総時間数	担当者
西洋料理		12時間	喜屋武 直彦

1 科目の目標

日本ではフランス料理、イタリア料理、ドイツ料理、ロシア料理、イギリス料理、スペイン料理など欧州諸国の料理の総称を西洋料理とっている。

これらの料理はそれぞれの国の国民性や嗜好、気候風土や産物などによって特徴があり、面白い。

西洋料理にも流行があるが、世界的にみるとその基本はフランス料理であり、技術や調理法が凝縮されている。そこでフランス料理を標準に学習していく。

2 教科書

5調理実習(全国調理師養成施設協会)
調理実習レシピ集

3 科目全体の評価の観点と趣旨

関心 意欲 態度	挨拶と返事、コックコートに着こなし、整理整頓、衛生管理等に意欲、関心があり態度に表れているかどうか	出席状況 学習活動 提出物
思考 判断	身近な食材からの料理方法を考え、料理の楽しさから創造性を発揮できたかどうか	テスト 日頃の学習態度
技術 表現	ちゃんとした料理は誉め、手を抜いたら注意をして直していく。技術は真剣に身に付けていくこと	テスト 日頃の学習態度
知識 理解	アルバイトを推奨する。疑問を持つこと、質問をする。また質問をさせる。 テキスト、レシピの理解度をチェックする	テスト 日頃の学習態度

4 評価の方法

料理に対する愛情、日ごろからの授業態度と食べる側の気持ちを理解しているかどうか

5 学習計画 (年間授業計画)

西洋料理

学期	月	単 元	時 間	指 導 目 標
前 期	4		3	調理師としてのあり方 マヨネーズの作り方 玉葱の炒め方
	5		3	フランスの惣菜風豚肉料理 野菜の盛り付け方 マッシュポテトの作り方
後 期	12		3	鶏肉の巻き方 マロンソースの作り方 ラビゴットソースの作り方 盛り付けの仕方
	2		3	デュクレソースの作り方 マリネ液の作り方

シラバス

科目名	単位数	総時間数	担当者
中国料理		27時間	名嘉 剛志

1 科目の目標

中国料理について、調理師として必要な知識をひとつおり理解すること。
だしのとり方、前菜、コース料理のメイン、盛り付け、デザート等教科書の実習で行う基本を真剣に習得すること。

2 教科書

5調理実習(全国調理師養成施設協会)
調理実習レシピ集

3 科目全体の評価の観点と趣旨

関心 意欲 態度	中国料理に対する興味、関心、意欲を自ら見せる態度が必要。	出席状況 学習活動 提出物
思考 判断	中国料理に対する広範な知識。	テスト 日頃の学習態度
技術 表現	包丁の手入れ、包丁の使い方等地道な努力をしているか。	テスト 日頃の学習態度
知識 理解	中国料理を理解しようとする意欲を見せているか	テスト 日頃の学習態度

4 評価の方法

中国料理に対する意欲を見せること。声が出ているか。髪が清潔で十分手入れされているか。
はきはきた態度が見られるか。やる気が見られるか。
長い歴史と広大な国土に育まれた中国料理に対する興味と理解が見られるか。

5 学習計画（年間授業計画）

中国料理

学期	月	単元	時間	指導目標
前期			3	中国料理の基本 だしのとり方 スープの作り方
			3	ごまソースの作り方 いかの花切りの仕方
			3	豚肉の下処理 へちまの使い方
			3	もずくのスープの作り方 海老の下処理
			3	豚バラの取り扱い
			3	焼きそばの作り方 肉の煮込みの仕方
後期			3	デザート ごま団子の作り方
			3	鶏肉の蒸し物 卵の取り扱い
			3	豚ばら肉の黒酢炒め 魚の処理と取扱いの仕方

シラバス

科目名	単位数	総時間数	担当者
中国料理		21時間	川上 明登・富原 義人

1 科目の目標

常に衛生管理を心掛け、安心して安全な調理作業を行うよう学習する。
中国料理独特の調理技法や知識を理解し、習得することを目標とする。

2 教科書

5調理実習(全国調理師養成施設協会)
調理実習レシピ集

3 科目全体の評価の観点と趣旨

関心 意欲 態度	中国料理に対する関心をもち、意欲的に質問等を行う態度を示す。	出席状況 学習活動 提出物
思考 判断	中国料理に対しての知識を理解し、的確に判断する。	テスト 日頃の学習態度
技術 表現	調理器具を基本通り扱い、作業を行う。	テスト 日頃の学習態度
知識 理解	中国料理に興味をもち、理解しようとする意欲を見せているか。	テスト 日頃の学習態度

4 評価の方法

中国料理に対し、関心を持ち意欲的である。
常に衛生管理に気を配り、身の回りの整理整頓に心掛けているか。
中国料理の知識を高める為、努力しているか。

5 学習計画（年間授業計画）

中国料理

学期	月	単元	時間	指導目標
前期	4		3	白菜の処理の仕方
	6		3	鶏肉の下処理 鶏肉の煮込み方
	10		3	豚肉の下処理 海老の下処理の仕方
	10		3	下味の付け方 中華風茶碗蒸し
	12		3	海鮮類の下処理 鶏肉の醤油煮込み
	1		3	中華クレープの作り方 鶏肉蒸しスープ
	2		3	餃子の皮に作り方 蒸カステラの作り方
後期				

シラバス

科目名	単位数	総時間数	担当者
琉球料理		42時間	仲村 公子

1 科目の目標

- (1) 「琉球料理」の実習を通して、沖縄の伝統的な食文化と豊かな食生活の知識、技能を習得させる。
- (2) 季節ごとの地産地食材で昔からの調理方法、知識を習得させる。
- (3) 家庭での食生活を充実させ「琉球料理」を取り入れた料理の普及、促進につなげさせる。

2 教科書

独自のレシピ

3 科目全体の評価の観点と趣旨

関心 意欲 態度	「琉球料理」に関心を持ち、実習を意欲的に取り組む態度を身に付けているか	出席状況 学習活動 提出物
思考 判断	基礎的、基本的な知識と技術を活用し適切に判断し、創意工夫が出来る能力を身に付けているか	テスト 日頃の学習態度
技術 表現	調理において基礎的、基本的な技術を身に付け、盛り付け方、器の調和など、創意工夫をする能力を身に付けているか	テスト 日頃の学習態度
知識 理解	指導に従い、調理ができ、基礎的、基本的な技術が身に付いているか、「琉球料理」に関心をもっているか	テスト 日頃の学習態度

4 評価の方法

- (1) 指導に従って料理が出来上がっているか8材料の切り方、味付け、調理方法など)
- (2) 仕上げ、盛り付けがきれいであるか(盛り付け方、器が調和しているか)
- (3) 服装について(衛生的であるか、頭髪、手洗いなど)
- (4) 実習中の態度(私語などは慎むこと)
- (5) レシピなどの提出物

5 学習計画 (年間授業計画)

琉球料理

学期	月	単 元	時 間	指 導 目 標
前 期	4	硬ジューシー イナムドゥチ ポーポー あまがし	15	沖縄の伝統的な食文化,食生活 について理解する 「琉球料理」のだしについて 理解する 行事食、庶民料理、宮廷料理 の違いを理解する 季節の食材の調理処理法を 理解する
	5	サーターアンダギー アーサ汁 芋くじアンダギー		
	5	ゴーヤチャンプルー ジーマミ豆腐 ンジャナバスーネ		
	6	フーチバー ジューシー クーリジシ	15	「琉球料理」の特徴について 理解する。 豚肉について、処理方法、 だしのとり方等を理解する
	7	ウジラ豆腐		
	9	ラフテー くずもち スヌイの酢の物 ソーキ汁 ドゥルワカシー		
	10	沖縄そば ナントゥスー		
	11	中身の吸い物	12	沖縄の伝統的な祝い、 おもてなし料理について、 理解を深め、実生活の中で 学んだ事を生かす
	12	ミスダル 昆布イリチー 田芋デンガク		
	1	ムジの汁		
後 期	2	モーイ豆腐 菜飯 耳皮刺身 チンスコー		

シラバス

科目名	単位数	総時間数	担当者
製菓		24時間	諸見 晃

1 科目の目標

- (1) 洋菓子製造の基礎(計量、食材への知識)を教える。
- (2) 実際に店頭に出せる商品作りを身に付ける。
- (3) パティシエ職人としての心構えを身に付ける。

2 教科書

独自のレシピ

3 科目全体の評価の観点と趣旨

関心 意欲 態度	パティシエになるにあたっての心構えはあるか。 積極的に授業を受け、意欲的な態度か。	出席状況 実習態度 相手とのコミュニケーション
思考 判断	実習の時にスムーズに動き、的確な判断が 出来ているか。	実習態度
技術 表現	基本的な技術が身に付いているか。 作業が丁寧に行われているか。	実習態度
知識 理解	ケーキ作りに対しての知識を身に付けて、 理解しているか。	実習態度

4 評価の方法

- (1) 実習態度はよいか。
- (2) 積極的に実習を行っているか。
- (3) 仕込み、仕上げは丁寧にされているか。

5 学習計画 (年間授業計画)

製菓

学期	月	単元	時間	指導目標
前 期	5		3	シュークリームの基本 クレームパティシエール
	5		3	おきなわ風ブラマンジェ
	6		3	タルトの基本
	7		3	ムースの作り方 イタリアンメレンゲの作り方 シートの焼き方
	9		6	グルテンを出すパン グルテンを出さないパン
	10		3	アングレーズソースの作り方 チュイール
	11		3	ババロアとムースの違い チョコレートの特徴

シラバス

科目名	単位数	総時間数	担当者
製菓		15時間	翁長 良和

1 科目の目標

- (1) 製菓食材、製菓器具の基礎知識や使用方法、その応用を理解する力の育成。
- (2) 製菓を通しての食の創造性や可能性の教育。
- (3) 製菓の楽しさや、その意味を感じてもらうこと

2 教科書

独自のレシピ

3 科目全体の評価の観点と趣旨

関心 意欲 態度	製菓に対する姿勢や意欲、進んでチャレンジする態度	出席状況 学習活動 提出物
思考 判断	実習によるお菓子を理解し、おいしく作るポイントやタイミングを身に付けているか	日頃の学習態度
技術 表現	高い意識で専門的技術を身に付け、自分なりの表現力を身に付けているか	日頃の学習態度
知識 理解	製菓についての自己啓発する態度	日頃の学習態度

4 評価の方法

- (1) 実習講義を真剣な態度で聞いているか
- (2) 製菓実習を理解し、それを行動にうつせるか
- (3) 御菓子の完成度

5 学習計画 (年間授業計画)

製菓

学期	月	単元	時間	指導目標
後 期	12		3	絞りの仕方 バタークリームの作り方 シェノワーズの焼成
	1		3	ロールシートの基本
	1		3	ダコワーズの作り方 クレームバティシエール
	2		3	チョコの特性 ムースの作り方
	2		3	マドレーヌの焼成 ブラウニーの作り方

シラバス

科目名	単位数	総時間数	担当者
総合調理実習(フードビジネス)		90時間(30時間)	玉城 哲

1 科目の目標

1

- 1 飲食店の開業までの流れを知る
- 2 原価計算を理解させる
- 3 差別化戦略の方向性を目標とする
- 4 サービスマーケティングをわかるようにする
- 5 外食産業を理解させる

2 教科書

飲食店開業計画

3 科目全体の評価の観点と趣旨

関心 意欲 態度	飲食店開業に向けて良い判断が出来るように 取り組み、考えや気持ちを表現できるようにする	出席状況 学習活動
思考 判断	自分の考えをまとめ自分自身で考え 決めるようにする	テスト 日頃の学習態度
技術 表現	理解を実戦に応用できるように役立たせる	テスト 日頃の学習態度
知識 理解	お客主義で思いやりと人の気持ちを くみ取る力を養う	テスト 日頃の学習態度

4 評価の方法

出席日数と筆記試験
講義中の態度

5 学習計画（年間授業計画）

総合調理実習（フードビジネス）

学期	月	単 元	時 間	指導目標
前 期	4	外食産業について	3	全体的な料飲の把握
	5	調理師の役割	3	飲食店での役割
	6	SWOT分析	3	強み、弱みを知る
	7	開業の心構え	3	失敗しない為の学習
	9	原価計算	3	飲食経営の基本的計算
	9	前期試験		前期のまとめテスト
後 期	10	経営戦略	3	経営を大きく動かす全体的な動き
	11	経営戦術	3	戦略を実践するための具体的取り組み
	12	マーケティング	3	市場で何らかの行動を起こす
	1	具体的な開業準備	3	現実的な開業までの流れ
	1	後期試験		後期のまとめテスト
	2	調理施設・設備	3	厨房と器材の説明

シラバス

科目名	単位数	総時間数	担当者
総合調理実習(接客サービス)		90時間(30時間)	蔵岡 伸治

1 科目の目標

- ・サービスの種類や特性を理解し、商品としてのサービスを考える。
- ・サービスを通じて、調理師とのかかわりを理解し、総合的なレストランサービスの視野を広げる。
- ・接客マナー基本5原則を軸とし、時代に即した国際的なマナーを身に付ける。
- ・講義を通じて、物事を考える力を養い、自分自身の考え方・意見をもてる人間力を育成する。
- ・正しい情報の共有とコミュニケーション、チーム・ビルドの重要性を理解する。

2 教科書

調理師養成教育全書（総合調理実習）

3 科目全体の評価の観点と趣旨

関心 意欲 態度	出席状況や授業態度 質疑応答を含めた積極的な聴取と疑問意識 積極的な講義への参画意識	出席状況 学習活動
思考 判断	説客サービス、接客マナーを通じて おもてなしのこころを理解し グローバルに表現できる	テスト 学習態度
技術 表現	接客マナー基本5原則を軸にした 基本的な接客サービスを習得し 安心・安全なサービスを提供できる	テスト 学習態度
知識 理解	接客実務の基本的な流れ、関連する什器・設備 の名称や食事環境を把握している 情報の共有、コミュニケーションの重要性を理解する	テスト 学習態度

4 評価の方法

定期試験 80%

出席状況 受講態度 20%（積極的な講義への参画が軸）

5 学習計画 (年間授業計画)

総合調理実習(接客サービス)

学期	月	単 元	時 間	指 導 目 標
前 期	4月	第3章 接客サービス	3	サービスとは何か？ 時代背景と外食産業 サービスの関連する言葉の語源と意味 食に求められる要素 サービスの種類 サービスの特徴 商品としてのサービス サービスにおける大切な姿勢 サービスと調理師のかかわり
		第1節 求められるサービス		
	5月	第2節 接客サービスの基本	6	接客者としての意識 自己の人間性の育成 プロとしての仕事 接客者としての基本マナー 接遇マナー基本5原則
	6月			
7月			基本的なサービスの流れ	
後 期	9月	第3節 接客実務	6	お客様の入店から退店まで 接客者の一日の業務 料理別サービス方法 日本料理 西洋料理 中国料理 接客実務一実技一 ワインの抜栓実技 皿のバッシングの実務 その他、ナプキンの折り方等
	10月	第4節 食卓の演出	6	カラーコーディネイト 色の種類 色の感じ方 色の組み合わせ テーブルコーディネイトとは テーブルコーディネイトの方法 快適な食事環境
	11月			
	12月	第5節 クレーム対応	6	クレーム対応の心構え クレームの種類とその対応方法 クレームの種類 クレームの原因 クレーム対応の具体的な手順 クレーム対応の注意点 クレームを発生させないためには
	1月			
2月 (3月)	接客サービス総まとめ	3	接客サービスの概論まとめ 接客サービスの関連する議題を テーマにディベート 情報共有とコミュニケーションの重要性	

シラバス

科目名	単位数	総時間数	担当者
総合調理実習(集団調理)		90時間(30時間)	鈴木 昭

1 科目の目標

特定多数の食事を供給ことで必要な技術、衛生管理を身に付ける
喫食者による献立作成を身に付ける
栄養カロリー計算の仕方を身に付ける
集団調理により協調性を身に付ける

2 教科書

総合調理実習(全国調理師養成施設協会)

3 科目全体の評価の観点と趣旨

関心 意欲 態度	喫食者に寄り添う調理が出来るかどうか 積極的に献立作成が出来るかどうか	出席状況 学習活動
思考 判断	喫食者による献立を考えられるか	学習態度
技術 表現	正確に計量が出来るかどうか 正確に盛り付けが出来るかどうか	学習態度
知識 理解	衛生管理が出来るかどうか 食材、調理方法を考えているか	学習態度

4 評価の方法

出席状況
授業態度
協調性

5 学習計画 (年間授業計画)

総合調理実習(集団調理)

学期	月	単 元	時 間	指 導 目 標
前 期	5		3	集団調理実習の目的 実習の心構え 集団調理実習の内容 栄養計算
			3	班編成 計画 試作
			3	衛生管理 実施・評価
後 期	9		3	対象別献立作成 エネルギー計算の仕方
			3	班編成 計画 試作、改善
	12		3	衛生管理 実施・評価
			3	対象別献立作成 エネルギー計算の仕方
			3	班編成 計画 試作、改善
			3	衛生管理 実施・評価
3		3	総合調理実習まとめ	