

**国際調理製菓専門学校**

**調理師学科**

**カリキュラム概要**

# 2020年度 年間授業進度計画予定表

No.

(1)	教科名	公衆衛生学(食生活と健康)
(2)	対象学年	1年
(3)	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
(4)	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

(5)	年間規定時間数	90時間
(6)	週あたり時間数予定	3時間
(7)	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
(8)	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

回数	コマ数	指導内容・実習内容	指導ポイント	頁(ページ)
1	3	【第1章 調理師と健康】 第1章のねらい/ポイント 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	【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で、以下の章での指針とする。	p2~5
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 健康的な食生活習慣づくり 食生活指針 (10の視点)	2 食生活と健康の関連を理解し、どのような食生活をすれば1①の定義のような健康を得られるかを学ぶ。	p5~8
3	3	3 調理師の役割 ① 調理師の成り立ち 調理師の歴史 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 設備努力義務 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、健康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。	p8~10
4	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製作者 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】	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、健康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。	p10~19
5	3	【第2章 食生活と疾病】 第2章のねらい/ポイント 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	【第2章】 1 代表的な疾病とその概要を理解する。	p19~22
6	3	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 食生活と関連の強い生活習慣病を学ぶ。また適切な食生活が生活習慣病の予防につながることを理解する。	p24~26
7	3	(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	2 食生活と関連の強い生活習慣病を学ぶ。また適切な食生活が生活習慣病の予防につながることを理解する。	p26~27
8	3	(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 食生活と関連の強い生活習慣病を学ぶ。また適切な食生活が生活習慣病の予防につながることを理解する。	p27~29
9	3	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(フレスロー) 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	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。	p27,29,30 +補足プリント
10	3	【第3章 環境と健康】 第3章のねらい/ポイント 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】	【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、その中での調理師の役割づけを理解する。また、健康に有用な食品に関する表示方法を学ぶ。	p30~32
11	3	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	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。	p34~35
12	3	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体質指針	3 環境汚染の現状を学ぶ。最新の環境問題を通して、環境と食生活に及ぼす影響を理解する。	p35~37
13	3	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	3 環境汚染の現状を学ぶ。最新の環境問題を通して、環境と食生活に及ぼす影響を理解する。	p37~42
14	3		3 環境汚染の現状を学ぶ。最新の環境問題を通して、環境と食生活に及ぼす影響を理解する。	p42~44
15	3		3 環境汚染の現状を学ぶ。最新の環境問題を通して、環境と食生活に及ぼす影響を理解する。	p44~50
コマ数 小計	45 h			

回数	コマ数	指導内容・実習内容	指導ポイント	頁(ページ)
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で、今後の職業生活の助けとする。	p50~53
17	3	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 見方や考え方を直る	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で、今後の職業生活の助けとする。	p54~57
18	3	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	2 正しい知識を提供できるように、現代の食生活の問題点を把握する。	p57~58
19	3	【第4章 調理師と食育】 第4章のねらい/ポイント 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	【第4章】 1 食育とは何かを学び、食育推進の必要性を理解する。	p60~62
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】	2 正しい知識を提供できるように、現代の食生活の問題点を把握する。	p62~67
21	3	【第5章 労働と健康】 第5章のねらい/ポイント 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 休金 年少者の保護 母性保護 解雇の制限 ③ 職業病 主な職業病とその特徴(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	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。	p67~72
22	3	2 調理師の職場環境 ① 職場環境の現状 調理師の人数 賃金 労働時間 ② 調理師の職場環境 調理師(自然/人工換気 採光/照明) 食品製造施設 調理師での衣服 繊維素材 ③ 調理師としての労働災害 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。	p74~77
23	3	【第6章 環境と健康】 第6章のねらい/ポイント 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 ④ 大気(組成、気圧、湿度、気候) ⑤ 水(水の重要性、上・下水道) ⑥ 住居 健康で安全な条件 ⑦ 廃棄物 一般/産業廃棄物 リサイクル法 ⑧ 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】	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。	p77~81
24	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 騒音公害 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	3 環境汚染の現状を学ぶ。最新の環境問題を通して、環境と食生活に及ぼす影響を理解する。	p81~86
25	3		3 環境汚染の現状を学ぶ。最新の環境問題を通して、環境と食生活に及ぼす影響を理解する。	p88~97
26	3		3 環境汚染の現状を学ぶ。最新の環境問題を通して、環境と食生活に及ぼす影響を理解する。	p97~98
27	3		3 環境汚染の現状を学ぶ。最新の環境問題を通して、環境と食生活に及ぼす影響を理解する。	p98~104
28	3		3 環境汚染の現状を学ぶ。最新の環境問題を通して、環境と食生活に及ぼす影響を理解する。	p104~110
29	3		3 環境汚染の現状を学ぶ。最新の環境問題を通して、環境と食生活に及ぼす影響を理解する。	p110~112
30	3		3 環境汚染の現状を学ぶ。最新の環境問題を通して、環境と食生活に及ぼす影響を理解する。	p113~117
コマ数 合計	45 h			

# 2020年度 年間授業進度計画予定表

No. \_\_\_\_\_

(1)	教科名	食品学
(2)	対象学年	1年
(3)	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
(4)	テキスト・教材	食品学（調理師養成教育全5巻） 食品成分表 プリント 実物教材

(5)	年間規定時間数	60h
(6)	週あたり時間数予定	2h
(7)	到達目標	調理師免許取得
(8)	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	頁数(頁)
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 <b>第1章食品学概論</b> 1. 食品学とは	スタートは大切 調理人はエンターティナーと意識。食品機能、食事の理論、食物と食品の違いを理解する。	数p2
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。	数p6 食品バック
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。各成分が持っている体内での働きや特徴を知る。	数p8
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	生活習慣病とかわり深い部分は詳細に学習する。期待される機能性成分について知る。	数p10
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	食品の分類、配列、利用上の注意を学ぶ。実際の成分表を活用してみる。表示の意味を知る。	数p15 プリント 成分表
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、特徴について学ぶ。比較学習。食品貯蔵の目的、方法、特徴について学ぶ。比較学習。	数p18 プリント
7	2	④小テスト(加工と貯蔵) <b>第2章食品の特徴と性質</b> 1. 植物性食品とその加工品 米	植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。	数p28 成分表
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。	数p29成分表 実物 罎子
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。	数p39成分表 数p43成分表
10	2	⑤小テスト(豆と甘味類) ④豆類 大豆 小豆及びその他の豆類	大豆の植物性たんぱく質としての重要性、特性、利用を知る。その他の豆類の特性と利用を知る。	数p46成分表 実物
11	2	⑥小テスト(豆類) ⑤果実類 ⑥野菜類概論と分類	果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から知る。各種野菜の栄養的価値と利用について理解を深める。	数p50成分表 数p53成分表
12	2	⑦小テスト(果実類) 野菜類各論と加工品 活性酸素と抗酸化食品	抗酸化食品の中で野菜の位置づけを知る。	成分表 プリント
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。	数p60成分表 数p63成分表
14	2	⑨小テスト(果実・きのこ) ⑨穀類 豆休みの課題(食品調べ)(食に関することわざ調べ)	穀類の3次機能としての役割。肉類はアミノ酸も、成分表インポートと豆とアミノ酸の調製	数p65成分表 プリント
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	プリント
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	頁数(頁)
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の違いに熱れる。香辛料のフレッシュとドライに熱れる。	実物 P110
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	成分表 P67
18	2	魚介類の一般成分特性 主な魚介類の特徴	魚介類の一般成分特性 魚介の種類 利用方法 加工品	成分表 P68
19	2	②食肉類 ①小テスト(魚介類) 食肉類の一般成分特性	食肉類の一般成分特性 構造と肉質について学ぶ	成分表 P76
20	2	主な食肉の特徴と加工品 新潟地鶏	構造の違いと調理方法についてプリントで学ぶ。	プリント P80
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	成分表 P85
22	2	④乳類 ③小テスト(卵類) 牛乳の一般成分特性	牛乳の空気を除く種類と特性を知る。	成分表 P87
23	2	牛乳と乳製品の種類	乳製品はどから牛乳の加工製法をみる。 チーズのいろいろの写真をみる。	成分表 P89
24	2	3. 油脂 ④小テスト(牛乳) 動物性油脂と植物性油脂	食用ゆでの性状 トランス脂肪酸 脂質防酸化の違いが性質に影響していることを知る。	成分表 P92
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	成分表 P99
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	成分表 P105
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 活成分を分析から検索を知る。	成分表 P111
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	成分表 P116 P117
29	2	食品学後期授業まとめ	後期期末試験に向けた総復習 試験対策	
30	2	後期期末試験対策 各種表示制度	アレルギーおよびよびについて。	P117
コマ数合計	30			

# 2020年度 年間授業進度計画予定表

No. \_\_\_\_\_

(1)	教科名	衛生法規
(2)	対象学年	1年
(3)	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
(4)	テキスト・教材	調理師養成教育全書

(5)	年間規定時間数	30H
(6)	週あたり時間数予定	1H
(7)	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
(8)	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	頁数(頁)
1	1	第一章 食の安全と衛生 法律の意義と衛生法規	学習意欲と動機付けを指導する	配付資料
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	2~3
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	4~6
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役割	調理師に課せられた義務と役割を認識させる	6~7
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	2~7
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経緯を解説する	114~115
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	116~117
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食品規制を解説する	118~119
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	119~121
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	121~123
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	123~124
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	食品表示の目的と食品表示法のしくみを解説	124~125
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	126~127
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	128~129
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法の目的と表示制度および表示項目を解説	130~133
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	頁数(頁)
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	133~135
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・設備とその設定理由を理解させる	134~137
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・設備の適切な選定について解説	137~141
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・設備の選定と管理に関する振りかえり小テストを行う	134~141
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	141~143
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	大目調理施設衛生管理マニュアルの解説	143~147
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	148~151
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	151~153
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	153~159
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	159~162
26	1	第6章 食品安全対策 (8) 自主衛生管理 HACCP②HACCP#2	HACCPの7原則12手順及びJSSOPを解説する	162~165
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、推進する必要性を解説するとともにHACCPに関する振りかえり小テストを行う	165
28	1	第6章 食品安全対策 (9) 食品事故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	166~171
29	1	第6章 食品安全対策 (9) 食品事故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	171~173
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及び衛生管理に関する振りかえり小テストを	173
コマ数合計	15			

# 2020年度 年間授業進度計画予定表

No. \_\_\_\_\_

(1)	教科名	調理理論
(2)	対象学年	1年
(3)	対象学科	調理師学科
(4)	テキスト・教材	調理師養成教育全書 4

(5)	年間規定時間数	150h
(6)	週あたり時間数予定	5h
(7)	到達目標	植物性食品・動物性食品について学ぶ
(8)	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) 強吸 2 米粉 (1) 上粉 (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) トロコハッター 3 小麦粉 (3) 炭化	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 食べ物の香について
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) じゃがいも (2) さつまいも (3) 芋とんぼ (4) ちまのいも	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) でんぷんの老化抑制 (4) 餅白の泡の	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) 砂糖の貯蔵 (7) セリー形成 (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 砂糖の温度 第1節 植物性食品 ④ 豆類 1 大豆 (1) 大豆の応用	第2章 調理の基本技術 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 樺実類 第1節 植物性食品 ⑥ 野菜類 1 野菜の香り 2 野菜類の色	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) ペクチン 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	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 ⑥ 野菜類 1 野菜類の色 2 野菜類の香り 3 野菜類の特殊成分 (1) ペクチン (2) 酵素 第1節 植物性食品 ⑥ 色のこぼれ 1 色のこぼれの香り 2 色のこぼれの味	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 ⑥ 野菜類 1 野菜類の色 (1) 緑葉類 (2) 根菜類 (3) 豆類 2 藻類の味 3 藻類のだし	調理器具、非加熱調理器具 かり、温度計、包丁、フードプロセッサ、すり
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) 酢締め	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 (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) 肉汁の抽出	食器・容器 陶器、磁器、土器
23	5	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) 畜生物の調理	洋食器の種類と特徴 、カトラリー、グラス類、コーヒーティーク
25	5	第2節 動物性食品 ③ 卵類 2 卵類の凝固性 (1) 卵の調理 (2) 卵類を用いる調理 2 卵類の凝固性 (3) 割りほくして行う調理 (4) 卵液を用いる調理	中国料理、器の種類と特徴 皿、碗、箸、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) バター (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 油類 1 油類の調理 (1) てんぷら (2) パン炸揚げ (3) ポットラップ 2 調味料としての利用 (1) 香り、滑らかさの付与 (2) フレッシング、マヨネーズ	ガスコンロ、電気ヒーター、電子レンジ、電磁調理
29	5	3 菓子への利用 (1) クリームング性 (2) ショートニング性 (3) 溶解性と可塑性 第3節 その他の食品 ② 餅類 1 餅類 (1)～(5) 2 餅類 (1)～(4) 3 おせちしょうゆ	まとめテスト1
30	5	第3節 その他の食品 ③ グル状食品 1 寒天 2 ゼラチン 3 カラギーナン 4 ペクチン	まとめテスト2
コマ数合計	75		

# 2020年度 年間授業進度計画予定表

No. \_\_\_\_\_

(1)	教科名	調理実習(日本)
(2)	対象学年	1年
(3)	対象学科	調理師学科
(4)	テキスト・教材	レシピプリントを配布

(5)	年間規定時間数	75H
(6)	週あたり時間数予定	3H
(7)	到達目標	1年を通じて基本の包丁操作、五味、五法、五色など日本料理の基礎を学び身に付ける
(8)	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	頁数(頁)
1	3	機材説明、コックコートの着方、包丁について、お椀の構成、1番だし、2番だし	包丁の種類、特徴、部位 出汁の引き方	プリント配布
2	3	包丁研ぎ(薄刃) 砥石について、研ぎ方、手入れの仕方	包丁の研ぎ方、手入れの仕方	プリント配布
3	3	包丁研ぎ(柳刃) 砥石について、研ぎ方、手入れの仕方	包丁の研ぎ方、手入れの仕方	プリント配布
4	3	包丁研ぎ(出刃) 砥石について、研ぎ方、手入れの仕方	包丁の研ぎ方、手入れの仕方	プリント配布
5	3	基本の野菜の切り方を感じる 大根の桂剥き	野菜の切り方を感じる 包丁の特徴を感じる	プリント配布
6	3	肉巻きおにぎり、大根炒め煮、大根サラダ 沢煮焼	かつら剥きに挑戦 千切りを感じる	プリント配布
7	3	玉子焼き(出汁巻き玉子) 錦野菜・胡麻酢	三枚卸し 千切り、桂剥き	プリント配布
8	3	親子丼 隠元のピーナッツ和え、鰻汁	親子丼の使い方 鰻元色だし、鰻について	プリント配布
9	3	鰻の三枚卸し、アジフライ キャベツの千切り パン粉の付け方、油の温度を感じる	三枚卸し	プリント配布
10	3	鰻の三枚卸し、復習 蒲焼丼、ぶるん木耳豆腐	三枚卸復習 くす粉を使って練り物を作る	プリント配布
11	3	鰻のホイール焼き、鰻たたき 梅ゼリー	鰻の超作り、アガーを使う(ゲル化剤)	プリント配布
12	3	烏賊の酢の物 曙和え	烏賊の水洗い、切り切、 若芽の色出し、土佐酢作り	プリント配布
13	3	試験練習(かつら剥き、鰻三枚卸) 鰻のサンドイッチ	かつら剥き、三枚卸復習	プリント配布
14	3	試験練習 鰻のタレカツ・チキンカツ	かつら剥き、三枚卸復習	プリント配布
15	3	試験練習 鰻茶漬け、なめ貝卸し、大根サラダ	かつら剥き、三枚卸復習	プリント配布
16	3	鰻のたたき	鰻を卸し、焼き燻を行う 鰻の八皿切り	プリント配布
17	3	前期実技試験	2課題を行う 鰻三枚おろし、かつらむき	プリント配布
コマ数合計	51			

予 定				
回数	コマ数	指導内容・実習内容	指導ポイント	頁数(頁)
18	3	鶏の嫩焼き 海老の褒仕立て	鶏の素を作り、貝殻を作る	プリント配布
19	3	印治部煮、茶碗蒸し シラスごはん、水菓子 ラ・フランス	鰻の処理 茶碗蒸しの蒸し方学ぶ	プリント配布
20	3	お節料理	裏ごし、真空調理、材料の使い方 調理操作を学ぶ。	プリント配布
21	3	特別授業 つきぢ田村	会席料理について 出汁の引き方	プリント配布
22	3	寄せ鍋	意味、由来を学ぶ	プリント配布
23	3	ずし特別授業 握りずし、串巻、巻物2種を感じる。	シャリの合わせ方。 切り付けを感じる。	プリント配布
24	3	後期実技試験練習 お作り三種盛り のっぺ	両面海苔仕込みなど 大根のつま打ち、鰻の切り方	プリント配布
25	3	後期実技試験練習 豚丼・大根サラダ、豚汁		プリント配布
コマ数合計	24			

# 2020年度 年間授業進度計画予定表

No. \_\_\_\_\_

(1)	教科名	調理実習（西洋）
(2)	対象学年	1年
(3)	対象学科	調理師学科
(4)	テキスト・教材	レシピのプリントを配布

(5)	年間規定時間数	75H
(6)	週あたり時間数予定	3H
(7)	到達目標	基礎的な調理技術の習得
(8)	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	頁数(頁)
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	ベ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	ウフボッシュェのつくり方 米の炊き方	
12	3	白身魚のティグレ風・ショーソソオボム	ソースを作る(白ワインを蒸 発めず) 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)	ゼラチンの増量と凝固について	
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	頁数(頁)
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ッパネ・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・若鶏のマスタード風味・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・人参のジュリエヌ・マッシュルームのトッパネ・オムレツ)	オーブンの温度	
25	3	後期期末試験練習② (じゃがいものシャトー・人参のジュリエヌ・マッシュルームのトッパネ・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			

# 2020年度 年間授業進度計画予定表

No. \_\_\_\_\_

(1)	教科名	調理実習(中国)
(2)	対象学年	1年
(3)	対象学科	調理師学科
(4)	テキスト・教材	—

(5)	年間規定時間数	75H
(6)	週あたり時間数予定	3H
(7)	到達目標	基本的な各種切り方と中華鍋を使い仕上げる事、調理に必要な基本的中国語を修得する。
(8)	評価方法	各期末試験考查によって評価

予 定				
回数	コマ数	指導内容・実習内容	指導ポイント	科外(西)
1	3	包丁の使い方 野菜の切りかた	実習の流れ 実習台の使い方	
2	3	包丁の研ぎ方 野菜のきり方(糸、片、丁)	砥石に対しての包丁の角度の確保 包丁の動かしかた。	
3	3	点心について (点心の種類と料理の中の定義)	皮の成型、包み方。 茹で方など	
4	3	湯の採り方 (材料となる骨の下処理、濁りを出さないための注意点)	湯を使うのタンメン 温度確認	
5	3	鍋の煽り方指導 (煽み方、煽り方)	チャーハン お玉と鍋の運動とした動かしかたの理解	
6	3	煎の指導 (蒸籠を作り焼き上げる)	五目焼きそば 鍋を動かして麺を両面焼く。 トロミの付けかた指導	
7	3	豚肉を使っての調理 (包丁の動かしかた、組織の見分け方)	青椒肉糸 肉糸湯 同じ太さにカット。 鍋の煽り方。	
8	3	炒菜を知る。 (魚香茄子、炒飯)	油の温度確認。 香味野菜の使い方を知る。	
9	3	糖菜を知る。 (タンタン麺、タシの作成、各種野菜のきり方)	胡麻ダレの作り方 糸切りの仕方	
10	3	炸菜を知る。 (鶏肉を揚げる、下味の付けかた。)	油淋鶏 下味、鶏、油温度の把握 レモンの飾りきり。	
11	3	煮込みと蒸し物の学習 (煮込みの火加減と加熱の仕方の学習)	麻婆豆腐 豆腐の水分の抜き方	
12	3	点心学習 (グルテンのはたらきを知る。)	帆立大蒸し 大蒸しの揚げ具合色での判断	
13	3	中華定番料理の学習 (蝦の子リソース、杏仁豆腐)	鍋貼餃子 なぜ粘りが出たのかを知る。 包み方、焼き方 蝦の下処理学習。	
14	3	炸菜を知る。 (鶏腿の骨のはずし方、下味の付けかた)	香酥鶏 割包 骨に肉を付けずにはずす。 塩の加減の把握。	
15	3	前期 試験対策 炒飯作成 胡瓜の細切り、薄切り 以上2課題	制限時間内に終了することと 長さ、太さ、薄さをチェック	
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	科外(西)
16	3	前期 試験対策	制限時間内に終了することと 長さ、太さ、薄さをチェック	
17	3	前期 試験	制限時間内に終了することと 長さ、太さ、薄さをチェック	
18	3	家常菜の学習 (家常豆腐、生煎包子)	豆腐の揚げ加減、温度の学習 包む方と焼き方を学習	
19	3	卵料理の学習、北京の糖料理 (火の入れ加減、煽り方) 炸醬麵	加熱の仕方を見る。 胡瓜の千切り、炸醬肉の作り方	
20	3	盛り付けの演出 (芋のバスケット作成)	芋の灰汁の抜き方 トマトの飾り、胡瓜の飾り	
21	3	チャーハン作成 (鍋の煽り方の練習)	チャーハン作成 お玉の使い方 味の付けかた	
22	3	飾切りの練習 野菜彫刻	ナイフの使い方	
23	3	後期試験対策 蛋皮(直径20cm以上)ジャガイモ、ピーマンでの細切り	規定の範囲内で評価指導	
24	3	後期試験対策 蛋皮(直径20cm以上)ジャガイモ、ピーマンでの細切り	規定の範囲内で評価指導	
25	3	後期試験 蛋皮(直径20cm以上)ジャガイモ、ピーマンでの細切り	規定の範囲内で評価指導	
コマ数合計	30			