

登録コード	E2824900	開講年度	2026			
授業科目	調理実習				担当教員	沖嶋 直子
英文授業名	Cooking Practice				副担当	
単位数	1	講義期間	後期	曜日・時限	木曜・5時限～6時限前半	対象学生
講義室	教育W504		授業形態	実習	遠隔授業科目	備考
信大コンピテンシー 該当						
(1)授業の達成目標	授業で得られる「学位授与の方針」要素				【授業の達成目標】	
	26Eカリ, 25Eカリ, 24Eカリ, 23Eカリ, 22Eカリ, 21Eカリ, 20Eカリ					
	教育の専門家に求められる深い教養に根ざした公共的使命感や倫理観				中学校高等学校の家庭科で実施される調理実習の実践に必要とされる調理学の知識や技能を身につけるだけでなく、それを生徒に適切に伝達する意識（公共的使命感や倫理観）が身についている。	
	教育活動を支え、実現する上で不可欠な専門的知識・技能				中学校高等学校の家庭科で実施される調理実習の実践に必要とされる調理技能が身についている。	
(2)授業で学べる「テーマ」	芸術文化、環境共生、健康長寿					
(3)全学横断特別教育プログラム						
(4)授業の概要	中学校・高等学校の家庭科教員として必要とされる「調理実習」の指導法を習得するために、教材となり得る献立調理で実習を行うことを通して知識や技術、応用力を学ぶ。具体的には、基礎的な調理技術および食品の調理性、食品衛生管理、栄養価計算、最新の調理家電などの技術を応用した調理法、食文化を踏まえた行事食や配膳等について実習する。					
(5)授業計画	授業内容は、授業の実施方法（対面、オンライン）により変更することがある。 第1回：ガイダンス（実習の心得、実習室の使用法および整備、班分け他） 第2回：食品の計量、野菜の切り方、献立作成の基本と調味操作、栄養価計算 第3回：基本的な和食の調理（炊飯、だしの取り方と汁物の調理、青菜のゆで方） 第4回：基本的な和食の調理（魚の3枚おろし、あらの利用） 第5回：基本的な和食の調理（栗飯、味噌汁、筑前煮、フルーツ大福） 第6回：基本的な中華料理の調理（青椒肉絲、涼拌茄子、蕃茄蛋花湯、杏仁豆腐） 第7回：基本的な中華料理の調理（酢豚、豆腐丸子湯、中華風蒸しカステラ） 第8回：基本的な洋食の調理（魚のムニエルと付け合わせ、コーンポタージュ、シフォンケーキ） 第9回：基本的な洋食の調理（ピッツア、ミネストローネ、パンナコッタ） 第10回：行事食の調理（クリスマス料理：ローストチキン、グリーンサラダ、ブッシュドノエル） 第11回：行事食の調理（お節料理） 第12回：行事食の調理（お節料理 と雑煮） 第13回：お弁当の調理 第14回：アジの三枚おろしとその調理、授業アンケートの実施 レポート提出 なお、材料調達や日程の並びの関係で、調理実習の順序や献立を変える可能性がある。					
(6)成績評価の方法	・健全な食生活を営むことができるよう基礎的な調理技術を習得し、調理操作や食品の調理性に関する実践的知識や食文化を踏まえた調理、調理家電を活用した調理、食品成分表を用いた栄養価計算を習熟することができたかをレポート70%、受講態度20%、実技試験10%により測る。レポートは、実習のまとめおよび課題（授業時に指示する）等である。評価割合は若干の調整を行うことがある。 得点率による評価基準は次のとおりとする。 90%以上 秀, 89-80% 優, 79-70% 良, 69-60% 可, 59%以下 不可。					
(7)成績評価の基準	基礎的な調理技術を習得できたか、 調理操作や食品の調理性に関する実践的知識を習熟することができたか、 基本的な日常の調理ができるようになったか、 実習時の問題点を見つけ、改善できる力がついたか、 課題に対してわかりやすくまとめることができたか、 の5項目の内、すべてを満たしていれば「卓越している」、4項目を満たしていれば「かなり上にある」、3項目を満たしていれば「やや上にある」、2項目満たしていれば「その水準にある」とする。					
(8)事前事後学習の内容	毎回の実習内容を事前に十分予習し、当日の作業工程をイメージできるようにしてから授業に臨むこと。事後学習では、授業時に指示した課題をまとめ、実習時の感想、反省とともに提出すること。					
(9)履修上の注意	・履修者数が許容人数を超える場合は、次年度受講可能学生は次年度に回ってもらったり、抽選等で人数を制限する場合がある。 ・食物学基礎を履修後に履修する。なお、食物学基礎の受講態度や成績によっては、次年度以降に履修をするよう指導することがある。 ・材料費は自己負担とする。 ・実習時は実習着・三角巾を着用する。ふきん、上履き（室内用運動靴）を持参する。 ・お弁当の回は、自分の摂取エネルギー量に応じた容量のお弁当箱を準備すること。 ・授業時間は延長することが多い。 ・日頃より調理に関心を持ち、各種の料理を自分で調理することを通して、自分のつけたい技術・知識を明らかにした上で、授業に参加すること。 ・レポート課題は提出期限までに提出すること。					

(10)質問，相談への対応及び連絡先	質問，相談は，随時受け付ける。研究室は，西校舎307室。 メールアドレス：okishima_naoko@shinshu-u.ac.jp
【教科書】	八訂 食品成分表 2026 栄養計算ソフト・電子版付（女子栄養大学出版部），1700円＋税， なお、この書籍に付随する栄養価計算ソフトを使用するため、オークションサイト等での購入はしないこと（前の所持者が登録していた場合、二重登録はできないため、計算ソフトが使用できない）
【参考文献】	「映像で学ぶ調理の技術とサイエンス」松崎政三，藤井恵子他編，学際企画，3800円＋税 その他、必要に応じて提示する。