

### 39期生（令和2年4月入学） 授業内容計画

教科名【 献立作成 】

教員名【 兼田憲伸 】

講義No.	授 業 内 容	
	大 分 類	内 容
1	献立作成の手順 1回目	献立の種類 主食・主菜・副菜・汁物・デザート・飲み物等 どのように分類されどのような栄養成分が含まれているか。
2	献立作成の手順 2回目	献立を決める手順と調理計画 調理様式（和食・洋食・中国他）や主食を軸に考える。
3	調理法による分類	焼き物（炒め物）・煮物・揚げ物・蒸し物・生ものと代表的な調理・調味方法、使用される調理道具
4	料理の色と味	5色の持つ意味とカラーバランス 五味と季節の関係 味のバランス
5	パソコンを使用した献立作成 1回目	栄養計算ソフトを使用した栄養計算 栄養計算ソフトの使い方 自分の食べた食品の記録
6	パソコンを使用した献立作成 2回目	自分の食べた献立を入力後、食事摂取基準に合わせる作業をパソコンを使用して行う。
7	パソコンを使用した献立作成 3回目	1日分の献立を、朝食・昼食・夕食で自由に作成する。但し、朝食・昼食・夕食・間食の順で、主食・主菜・副菜（2品）・汁物・デザートを意識して作成する。
8	年間行事と行事食	年間行事に伴う行事食、郷土料理や地域の食材について考える。
9	旬の食材	魚や野菜など旬の食材について考える。 季節を意識した献立作成を行う。
10	食品構成表とは 1回目	食品構成表とは？ 食品構成表（例）から献立を作成する。献立表から食品構成表への転記
11	食品構成表とは 2回目	食品構成表からの献立作成練習 昼食3日分
12	調味%からの調味料計算	指示献立の調味料を計算する。 塩分計算（塩・醤油・味噌など） 糖分計算（砂糖・味醂など） 他揚げ物、炒め物の給油量計算
13	調味割合計算	各種料理の調味料、材料計算 基本調理の調味料割合を計算する。
14	課題内容から献立作成をする。	これまで学習してきた献立作成の知識を使って献立を作成する。
15	14で練習した献立作成をする。季節や課題材料・調理法など指示された方法で1日分の献立を作成する。パソコン以外の持ち込み可。	

到達目標：給食の運営や栄養の指導等の専門科目を理解する時に必要な基礎的な知識と献立作成能力を身につける。

教科書名【 配布プリント使用 】

単位履修の方法と達成度の測定方法

授業の出欠と期末試験にて判定

- ・授業評価は出席回数が10回以上無ければ、D判定となり期末試験を受験できない。
- ・S・A・B・C・Dで判定（Dは不合格）
- （総合獲得点数 S：90点以上 A：80～89点 B：70～79点 C：60～69 D：59点以下※不合格）
- ※D評価の者は、教員が必要と判断した場合には再試験を行うことができる。