

講義名	献立作成
開講学年	1
単位	2

授業の達成目標	専門科目で学ぶ献立作成の基礎を理解する。
授業の概要	プリントと栄養計算ソフトを用いた演習により献立作成の基礎を学ぶ
授業形式	講義及び演習 回番号の前に○がある授業は、5階 IT ルームを使用。 番号下段は使用プリントナンバー

授業計画表

回	項目	内容	キーワード・備考
1 P1	献立の構成	主食・主菜・副菜・副々菜・汁物・デザート・飲み物について	一汁三菜
2 P2	献立作成の基礎知識	料理様式、五味・五法・五色、種・妻・口	五味・五法・五色
3 P3	献立の書き方	献立表の記入の仕方（区分・献立・料理）、配膳について、献立表の表記順序	献立、配膳
○4 P4	栄養計算ソフト	栄養管理で使用している献立を使用して、栄養計算ソフトの使い方を学ぶ。	栄養計算ソフト
○5 練習	栄養計算ソフト	入力献立を使用して、栄養計算ソフトの使い方を学ぶ。	栄養計算ソフト
○6 P5, 6	献立記録	自分が食べた献立を記録。食品の目安量。	食事記録（レコーディング）、目安量
○7 P7	栄養計算ソフト	6で作成した献立の栄養成分を分析し、過不足のある栄養素のバランスを整える。	食事摂取基準 微量栄養素
○8 P8	栄養計算ソフト	食品の分類法を理解する。 6の献立を食品群と比較（何が少ないか）	食品分類の方法
○9 P9	栄養計算ソフト	主食・主菜・副菜・副々菜のある献立を考える。調味料（油脂類・砂糖類・味噌）と炒め油・揚げ油の記載。料理名について。	献立作成 調味%
○10 P10	栄養計算ソフト	主菜を材料別に調理法を変えて献立を考える。	主菜
○11	献立作成	様式（和・洋・中）・主食・主菜を指定して1日分の献立を作成する	献立作成

○12	献立作成	自分の食事摂取基準から、適切な献立を作成する。	食事摂取基準 栄養分析
○13 P11	献立作成	節句料理を始めとした行事食・各種イベントにおける食事。ハレとケとは？旬とは	五節句、ハレの食事、旬
○14 P12	献立作成	筆記試験に向けた総まとめ	まとめ
15	筆記試験	期末試験（シアタールーム）	筆記用具のみ 持ち込み可

事前・事後学習の内容	授業で理解した献立作成・栄養分析を使って、日々の食事を考える。専門科目で必要になる献立作成能力の向上を図る。
成績評価の方法	学期末試験（60点）と、 授業へ取り組む姿勢・出席率（40点）で評価。 評価基準は合計90点以上：S、89～85点：A+、84～80点：A、 79～75点：B+、69～65点：C+、64～60点：C、 60点以下：Dとし、Dは不合格とする。
参考書	配布プリント
教材	栄養価計算ヘルシーメーカープロ 501（株式会社マッシュルームソフト）