

授業科目（調理学 1年前期／講義／卒業必修）

目標・ねらい： 食環境や健康に配慮した食事作りができるように、基本的な食事設計ができるとともに、調理過程における食品の科学的変化を理解し、実際の調理に活用できるようにする。  
学修成果と評価は、授業への参加態度、レポート提出、期末試験によって評価する

|      |                                                                                                                                                                              |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 到達目標 | ①食事設計（献立作成）に必要な情報を取り入れて、対象者に適した献立作成ができる。<br>②料理様式を理解し、献立作成や調理実習に活用することができる。<br>③味の感じ方とその相互作用について理解し、実際の調理に応用できる。<br>④食物の調理特性を理解し、調理実習に応用できる。<br>⑤現代の食環境について理解し、食環境の改善に活用できる。 |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| 全体を通して |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | レベル3（優：3点）                                                                             | レベル2（良：2点）                                                     | レベル1（可：1点）                                                               | レベル0（不可：0点）                                              |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 態度・志向性 | 学習態度・授業内参加                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 遅刻・早退をしない。積極的に質問や意見を発表することができる。                                                        | やむを得ない理由に限り欠席、遅刻、早退をする。指名されれば質問や意見を述べることができる。                  | 自分の不注意で欠席、遅刻をする。質問や議論に参加できない。                                            | 自分の不注意で欠席、遅刻をする。質問や議論に参加できない。                            |
|        | 事前学習                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 指定されたページを読み、理解できなかった箇所を調べる。                                                            | 指定されたページを読み、理解できる。                                             | 指定されたページを読む。                                                             | 予習をしない。                                                  |
|        | 事後学習                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 教科書や資料などを読み、理解し、知識を深めるためにわからない箇所を参考書等で調べる。                                             | 教科書や資料など読み理解を深める。                                              | 教科書や資料など読む。                                                              | 復習をしない。                                                  |
|        | 知識の定着・活用                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 確認テストを復習し、不明な箇所は教科書や参考書を使って調べる。                                                        | 確認テストの間違った箇所を教科書を読んで復習する。                                      | 確認テストの間違った箇所を気にする。                                                       | 確認テストの復習もせずにそのまま放置する。                                    |
| 回数     | 各単元における内容・項目（目標）                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | レベル3（優：3点）                                                                             | レベル2（良：2点）                                                     | レベル1（可：1点）                                                               | レベル0（不可：0点）                                              |
| 1      | <b>人間と食べ物のかかわり</b><br>・食べ物と環境について理解する。<br>・フードマイレージ、地産地消、スローフード、食品ロス、食品の3機能等について説明できる。<br>・機能的食品、食品表示を理解し、活用できる。<br>・食べ物の歴史について知る。                                                                                                                                                                                        | フードマイレージ、地産地消、スローフード、食品ロス、食品の3機能について理解し、説明することができる。                                    | フードマイレージ、地産地消、スローフード、食品ロス、食品の3機能について説明文と関連づけることができる。           | フードマイレージ、地産地消、スローフード、食品ロス、食品の3機能等の言葉は知っている。                              | フードマイレージ、地産地消、スローフード、食品ロス、食品の3機能等の言葉も意味も理解できていない。        |
| 2      | <b>おいしさと健康・おいしさを感じる仕組み</b><br>・味の感じ方を理解し、説明できる。<br>・味の5基本味と味を感じる物質がわかる。<br>・味の性質（閾値）を知る。<br><b>味覚と栄養・生理的役割</b><br><b>香りをを感じる仕組みと栄養・生理的役割</b><br>・味覚や嗅覚が栄養摂取とどのような関わりがあるか理解する。<br>・高齢者の食事にはテクスチャーの視点（ユニバーサルデザインフード）が活用されていることを知る。<br>・食嗜好の形成には食体験や学習が重要な要素となることを知る。<br>・味はテクスチャーや温度によって感じ方が異なることを理解し、説明できる。さらに実際に調理に応用できる。 | 味の感じ方を理解し、味を感じる仕組みを説明できる。5つの基本味、閾値が説明できる。<br>テクスチャーや温度によって感じ方が異なることについて理解し、その理由も説明できる。 | 味の感じ方を理解し、5つの基本味、閾値が説明できる。<br>テクスチャーや温度によって感じ方が異なることについて理解できる。 | 味の感じ方を理解し、5つの基本味、閾値がわかる。<br>テクスチャーや温度によって感じ方などの用語は知っているかが内容について理解できていない。 | 味の感じ方、5つの基本味、閾値が理解できていない。テクスチャーや温度によって感じ方などの用語が理解できていない。 |
| 3      | <b>食べ物とおいしさ・おいしさに関する要因・ハイドロコロイドが食べ物を食べやすくする</b><br>・おいしさは味(呈味成分)、香り(香気成分)、外観・色、音、温度、テクスチャーが関することを知る。<br>・おいしさは食べ物の状態と食べる人の状態によって決まり、食べ物のおいしさには化学的な味と物理的な味が寄与することを知る。<br>・香気成分、呈味成分とその成分を含む食品について知る。<br>・テクスチャープロファイルについて理解する。<br>・食べ物の状態（ゲル、ゾル、細胞組織など）と食品の関係について知る。                                                       | おいしさに関する要因について理解し、味の感じ方とどのような関係があるかを説明できる。                                             | おいしさに関する要因について理解し、味の感じ方への影響を知ることができる。                          | おいしさに関する要因について理解することができるが、それは何かを説明できない。                                  | おいしさに関する要因について理解することができない。また、それは何かを説明できない。               |
| 4      | <b>おいしさの評価</b><br>・官能評価の方法を説明できる。                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 官能評価の方法を説明することができる。                                                                    | 官能評価の方法の説明文を読み、理解することができる。                                     | 官能評価とは何かを理解できていない。                                                       | 官能評価とは何かを理解できていない。                                       |
| 5      | <b>ハイドロコロイドが食べ物を食べやすくする</b><br>・コロイドの種類について知る。<br>・ゲル化剤の種類とその特徴を知り、活用できる。                                                                                                                                                                                                                                                 | コロイドとは何かを理解し、その種類を説明できる。例をあげることができる。ゲル化剤の特徴を知り、活用できる。                                  | コロイドとは何かを理解し、その種類を説明できる。<br>ゲル化剤の特徴を理解し、説明できる。                 | コロイドとは何かを理解できる。<br>ゲル化剤の種類はあげることができるがその特徴は理解できていない。                      | コロイドとは何かを理解できない。<br>ゲル化剤の種類はあげることができない。                  |
| 6      | <b>油脂・砂糖・塩の嗜好機能と健康</b><br>・油、砂糖、塩の嗜好性に関する要因を理解する。<br>・油脂と食べ物のテクスチャーとの関係について理解する。<br>・各種調味料とその働きについて理解する。<br>・油脂の食品への働きについて理解する。<br>・砂糖の甘味付与以外の働きについて理解する。<br>・塩の塩味付与以外の働きについて理解する。                                                                                                                                        | 油脂、砂糖、塩の調味料以外の働きについて説明ができ、調理への応用ができる（調理例をあげることができる）。                                   | 油脂、砂糖、塩の調味料以外の働きについて理解し、説明できる。                                 | 油脂、砂糖、塩の調味料以外に使用されていることは知っている。                                           | 基本的な調味料について知らない。                                         |
| 7      | <b>調味と味覚</b><br>・味の相互作用によって味の感じ方が変化することを理解し、説明できる。実際の調理に応用できる。                                                                                                                                                                                                                                                            | 味の相互作用について具体的な例をあげて説明できる。                                                              | 味の相互作用について説明できる。                                               | 味の相互作用について語句は知っているが理解できていない。                                             | 味の相互作用について語句を知らない。意味も理解できていない。                           |
| 8      | <b>調理操作と調理機器</b><br>・加熱調理方法を知る。<br>・調理用エネルギー源の熱効率を覚える。<br>・熱の伝わり方と熱伝導率を覚える。                                                                                                                                                                                                                                               | 調理操作と加熱方法の原理を理解し、それぞれの説明ができる。熱伝導率、比熱の意味を理解し、調理に応用できる。                                  | 調理操作と加熱方法にはどのような種類があるか知り、理解している。熱伝導率、比熱の意味を理解している。             | 調理操作と加熱方法にはどのような種類があるか知っているが、熱伝導率、比熱を理解できていない。                           | 調理操作と加熱方法にはどのような種類があるか知らない。熱伝導率、比熱を理解できていない。             |
| 9      | ・電子レンジと電磁調理器の加熱原理と特徴を理解する。<br>・調理操作（未加熱・加熱）を覚える。<br>・冷蔵庫の温度と保存について覚える。<br>・冷凍と解凍について知る。                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                        |                                                                |                                                                          |                                                          |
| 10     | <b>食事設計と健康</b><br>・食事設計の基本的7項目を理解し、バランスのよい食事をするまたは評価するための手法(ツール)を知り、活用することができる。<br>・食品成分表を理解し、活用できる。<br>・食事の意義と役割、食事設計（献立作成）の基本について理解し、献立作成ができる。                                                                                                                                                                          | 食事設計の基本的7項目を理解し、バランスのよい食事をする、または評価するための手法(ツール)の説明ができ、活用できる。                            | 食事設計の基本的7項目を理解し、バランスのよい食事をする、または評価するための手法(ツール)の説明文を理解することができる。 | 食事設計の基本的7項目を理解し、バランスのよい食事をするまたは評価するための手法(ツール)の言葉は知っている。                  | 食事設計の基本的8項目を理解し、バランスのよい食事をするまたは評価するための手法(ツール)を知らない。      |
| 11     | <b>料理様式と食事構成 献立作成</b><br>・基本的な料理様式を理解する。<br>・料理様式別基本配膳の仕方を覚える。<br>・供食形式を理解する。<br>・行事食や郷土食について理解する。<br>・食器・食具を理解する。<br>これらを家庭の食生活に活用できる。                                                                                                                                                                                   | 料理様式や共食形式について理解し、説明できる。行事食や郷土料理について説明ができ、地元の郷土料理など具体的な例を多くあげることができる。                   | 料理様式や共食形式について理解できる。行事食や郷土料理について説明でき、行事と料理を関連づけることができる。         | 料理様式や共食形式について言葉を知っている。行事食や郷土料理について知らない。                                  | 料理様式や共食形式について言葉を知らない。行事食や郷土料理について知らない。                   |
| 12     | <b>おいしさの形成と健康への影響</b><br><b>I 炭水化物を多く含む食品</b><br>・炭水化物を多く含む食品にはどのような食品があるか知る。<br>・デンプンの構造と性質<br>糖化と老化、デキストリン化について知る<br>・米の調理と米粉の調理について知る<br>・小麦粉の調理について知る                                                                                                                                                                 | 主な炭水化物食品をあげることができる。その調理特性を理解し、調理に応用できる。                                                | 主な炭水化物食品をあげることができる。その調理特性を理解することができる。                          | 主な炭水化物食品をあげることができるが、その調理特性を理解できていない。                                     | 主な炭水化物食品の名前を言えない。                                        |
| 13     | <b>II たんぱく質を多く含む食品</b><br>・たんぱく質の種類と調理による変化について理解する。<br>・たんぱく質を多く含む食品(獣肉、魚肉、卵、乳製品)について、特徴を知る。<br>・食肉の組織構造と成分について知る。<br>・たんぱく質食品の調理による変化について知る。<br>・大豆について調理特性を知る。                                                                                                                                                         | 主なたんぱく質食品をあげることができる。その調理特性を理解し、調理に応用できる。                                               | 主なたんぱく質食品をあげることができる。その調理特性を理解することができる。                         | 主なたんぱく質食品をあげることができるが、その調理特性を理解できていない。                                    | 主なたんぱく質食品の名前を言えない。                                       |
| 14     | <b>III ビタミン・無機質を多く含む食品</b><br>・ビタミン、ミネラルを多く含む食品とその調理プロセス（調理による栄養成分の変化）について知る。<br>・食品の色とその変化について知る。                                                                                                                                                                                                                        | 主なビタミン・無機質食品をあげることができる。その調理特性を理解し、調理に応用できる。                                            | 主なビタミン・無機質食品をあげることができる。その調理特性を理解することができる。                      | 主なビタミン・無機質食品をあげることができるが、その調理特性を理解できていない。                                 | 主なビタミン・無機質食品の名前を言えない。                                    |
| 15     | <b>IV 嗜好品・香辛料</b><br>・嗜好品、香辛料の特性について知る。<br><b>まとめ・質問</b>                                                                                                                                                                                                                                                                  | 主な嗜好品・香辛料をあげることができる。その調理特性を理解し、調理に応用できる。                                               | 主な嗜好品・香辛料をあげることができる。その調理特性を理解することができる。                         | 主な嗜好品・香辛料をあげることができるが、その調理特性を理解できていない。                                    | 主な嗜好品・香辛料の名前を言えない。                                       |