

教科	調理栄養	科目	食文化概論	単位数	1		
学年	1	科	調理栄養科	専攻・コース			
教科書	調理理論と食文化概論		副教材				
学習到達目標	食文化の成り立ちや日本と世界の料理・食文化を学び、食文化の伝承と創造に必要な知識を習得し、実践的な態度を育てる。						
評価の観点	国際化に対応して食と食文化の多様性を理解し、異なる食文化に対して寛容で受容的な姿勢を有するとともに、伝承された食文化をよりよく発展・創造する態度を身に付けることができる。						
期	月	学習内容・項目	学習のポイントと到達目標	備 考			
前	4	・食文化の成り立ち ・多様な食文化	食文化とは何か、食文化の相対性について理解し、自然環境と食文化について知る。				
	5	・多様な食文化	宗教と食物禁忌、食法・調理法などの多様性を理解する。				
	6	・食文化の共通化と 国際化	食の伝播と変容、異文化交流による食の国際化、食生活の変容と食文化の創造、世界の食事事情について理解する。				
期	7	・日本の食文化史	原始・古代・中世の各時代の食文化のポイントをまとめ、理解する。				
	8						
9	・日本の食文化史	近世・近代・現代の各時代の食文化のポイントをまとめ、理解する。					

期	月	学習内容・項目	学習のポイントと到達目標	備 考
後	10	・日本料理の食文化	日本の風土と食文化の特徴についてまとめ、日本料理様式・食事作法についても理解する。	
	11	・行事食と郷土料理	日本の食文化の地域性、行事食、郷土料理について理解する。	
期	12	・現代の食生活と 未来の食文化	食生活の現状を知り、食文化の未来について考える。	
	1	・西洋料理の食文化	西洋料理の変遷、特徴、西洋料理様式、食事作法について理解する。	
期	2	・中国料理の食文化	中国料理の変遷、特徴と系統、中国料理様式、食事作法について理解する。	
	3	・その他の国の料理の 食文化	アジアの料理、中東の料理、中南米の料理について理解する。	

教科	調理栄養	科目	公衆衛生学	単位数	1		
学年	1	科	調理栄養	専攻・コース			
教科書	食生活と健康		副教材				
学習到達目標	食生活と疾病が密接な関係にあること、食を通した健康づくりの重要性を理解し、調理師の役割を理解する。						
評価の観点	食生活と疾病的関係や、調理師に関係する法令を理解する。						
期	月	学習内容・項目	学習のポイントと到達目標	備 考			
前	4	第1章「調理師と健康」について 第1節 健康の考え方 ①健康とは何か ②わが国の健康水準 ③目指すべき健康	<ul style="list-style-type: none"> WHO憲章の健康についての定義を理解する。 平均寿命・健康寿命や死亡率などの統計資料を理解し、我が国の健康水準を理解する。 				
	5	第2節 食と健康の関係 ①食生活が健康に果たす役割 ②健康的な食生活習慣	<ul style="list-style-type: none"> 食生活が健康に及ぼす影響と国民の健康状態を理解する。 食生活指針の内容と正しい食生活について理解する。 	定期試験			
	6	第3節 調理師の役割 ①調理師の成り立ち ②調理師法の概要 ③食生活における調理師の役割	<ul style="list-style-type: none"> 調理師法が制定された背景や歴史を理解する。 調理師法の目的、調理師の定義、調理師の免許制度などを理解する。 				
期	7	◎「調理師と健康」の総まとめ	<ul style="list-style-type: none"> 調理師の役割とその重要性を理解する。 	定期試験			
	8	◎「調理師と健康」の総まとめ					
	9	第2章「食生活と疾病」第1節 疾病の動向とその予防 ①疾病的動向 ②疾病的予防	<ul style="list-style-type: none"> 疾病が感染症から生活習慣病へと変化してきた動向、理由を理解する。 疾病についての第一次予防、第二次予防、第三次予防を理解する。 	定期試験			

期	月	学習内容・項目	学習のポイントと到達目標	備 考
後	10	第2節 生活習慣病 ①生活習慣病とは ②生活習慣病の国際比較と生活習慣の重要性 ③生活習慣病の予防	<ul style="list-style-type: none"> 主な生活習慣病とそのリスク要因を理解する。 日本と欧米での生活習慣病の相違や生活習慣と疾病の関係を理解する。 	
	11	第3章「健康づくり」 第1節 健康づくり対策 ①疾病予防から健康増進～ ②健康増進法	<ul style="list-style-type: none"> 健康増進法の目的、基本方針、健康増進計画や国民栄養調査などについて理解する。 	定期試験
期	12	③我が国における健康づくり対策 ④健康教育 ⑤健康に関する食品情報	<ul style="list-style-type: none"> 健康国家の実現に向けた取り組みを理解する。 食品表示法や健康増進法等に規定された表示内容について理解する。 	
	1	第2節 心の健康づくり ①心身相関とストレス ②ストレスへの対処方法 ③心の健康と自己実現	<ul style="list-style-type: none"> ストレスの仕組みを理解する。 ストレスの解消法理解する。 心の健康と自己実現の重要性を理解する。 	定期試験
	2	◎1年生の総まとめ		
	3	◎1年生の総まとめ		定期試験

教科	調理栄養	科目	食品学	単位数	2
学年	1	科	調理栄養科	専攻・コース	
教科書	食品と栄養の特性		副教材		
学習到達目標	食品についての正しい知識を身につけるため、食品の特徴・旬・成分などの知識を深め、調理の多様化・省略化に対応できるようにし、食品の適切な選択・活用力と調理の幅を広げる能力を育てる。				
評価の観点	食品の特性、成分、栄養価値や微生物と食品の関係、食品の加工貯蔵等あらゆる食品のもつ特性を十分に理解し、食品の適切な選択と活用を考えられる。				
期	月	学習内容・項目	学習のポイントと到達目標	備 考	
前	4	植物性食品とその加工品 ・穀類 ・いもおよびでんぶん類	穀類・いも類の栄養的特徴、調理上の性質・利用法などを理解する。		
	5	・砂糖および甘味類 ・豆類	糖類・豆類の栄養的特徴、調理上の性質・利用法などを理解する。		
	6	・種実類 ・野菜類 ・果実類	種実類・野菜類・果実類の栄養的特徴、調理上の性質・利用法などを理解する。野菜・果実類は食用部位や形態などによっても分類してまとめる。		
期	7	・きのこ類 ・藻類	きのこ類、藻類の栄養的特徴、調理上の性質・利用法などを理解する。		
	8				
9	動物性食品とその加工品 ・魚介類 ・食肉類	魚介類、食肉類の栄養的特徴、調理上の性質・利用法などを理解する。また、個々の魚介類・食肉類やその特徴についてもまとめる。			

期	月	学習内容・項目	学習のポイントと到達目標	備 考
後	10	・卵類 ・乳類	卵類、乳類の栄養的特徴、調理上の性質・利用法などを理解する。またそれらの加工品の特徴についてまとめる。	
	11	その他の食品 ・油脂類 ・菓子類 ・嗜好飲料類	油脂類、菓子類・嗜好飲料類の栄養的特徴、調理上の性質・利用法などを理解する。	
期	12	・調味料および香辛料類 ・調理加工食品類 ・ゲル状食品 ・特別用途食品 ・保健機能食品	調味料および香辛料類の特徴、調理上の性質、利用法を理解し、それぞれが果たす役割について考える。保健機能食品としてどのようなものが市場に出回っているか調べる。	
	1	食品の加工 ・食品の加工の目的 ・食品の加工法 ・微税物の利用	食品の加工法のそれぞれの目的・特徴を理解する。	
	2	食品の貯蔵 ・食品の貯蔵の目的 ・食品の貯蔵法	食品の貯蔵法のそれぞれの目的・特徴を理解する。加工と貯蔵それぞれの特徴をあげ、比較してみる。	
	3	食品の生産と流通 ・わが国の食品の生産 ・海外から輸入される食品 ・食品の流通の仕組み ・各食品の流通経路	日本で生産される食品と輸入される食品についてまとめる。主な食品の流通経路を理解する。食品の生産と流通について利点や問題点を考える。	

教科	調理栄養	科目	調理理論	単位数	1
学年	1	科	調理栄養	専攻・コース	
教科書	調理理論と食文化概論		副教材	ビジュアルワイド食品成分表	
学習到達目標	基礎的な調理の知識や理論、栄養計算などを理解させ、食物検定3・4級受験、調理栄養科作品展で作品を展示発表できるようにする。				
評価の観点	調理の目的や食品の性質、調理の基本操作、栄養計算、塩分計算、廃棄率など基礎的な調理の知識や理論を理解することができる。				
期	月	学習内容・項目	学習のポイントと到達目標	備 考	
前	4	・調理用施設、設備、調理機器の説明 ・包丁・切り方の種類 ・器具や食材の洗浄方法 ・栄養計算	・調理実習における衛生面での注意点を理解する。手の洗い方を習得。 ・包丁の種類と持ち方を理解し、正しい扱いができる。 ・水と加水量・火加減などを理解し、鍋でご飯を炊く。 ・栄養計算の方法を理解する。		
	5	・切る（半月切り） ・計量 ・基本の酢の物 ・だしの取り方（みそ汁）	・きゅうりの半月切り（30秒で50枚） ・正しい計量ができる。 ・調味料と食材の合わせ方を理解する。 ・正しくだしを取る。		
	6	・野菜の切り方 ・味付き、具入りのご飯 ・基本の煮物 ・温泉卵 ・検定4級筆記試験対策	・基本的な野菜の切り方を理解する。 ・ご飯の炊き方（応用）ができる。 ・煮物をする際の食材の切り方や工程を理解し、実践できる。 ・温泉卵を正しく作る。 ・検定筆記試験対策問題集を解く。		
期	7	・イカの開き方 ・すまし汁 ・和え物（白和え） ・揚げ物 ・蒸す（素材を蒸す） ・検定4級筆記試験対策	・イカを正しく開く ・すまし汁に使用する具材の種類や効果を理解する。 ・和え衣の種類や配分を把握する。 ・揚げ衣の種類と役割を理解し、火加減に留意して揚げる。	食物検定4級実施	
	8				
9		・焼き物（魚） ・鰯の処理 ・野菜の切り方（テスト） ・卵焼き ・五目ずし	・魚焼き器の使用方法を理解する。 ・鰯のゼイゴ、エラ、内臓を取り除ける。 ・基本的な野菜の切り方ができる。 ・卵の調理特性を理解し調理できる。 ・すし飯の作り方と生魚の扱いが正しく理解できる。		

期	月	学習内容・項目	学習のポイントと到達目標	備 考
10		・鶏肉のソテー ・オムレツ ・基本のサラダ ・ドレッシング ・ゼリー ・パンナコッタ	・鉄のフライパンの扱い方を理解する。 ・生野菜の扱い方を理解する。 ・ドレッシングの作り方を理解し、油と調味液を乳化させることができる。 ・ゼラチンを使った冷やし固めるデザートについて理解する。	・調理栄養科作品展の作品を考案、試作、展示
	11	・マヨネーズソース ・ハンバーグ ・マセドワースサラダ ・検定3級筆記試験対策	・卵、酢、油を乳化させることができる。 ・ひき肉の扱い方を理解し、ムラなく焼くことができる。 ・野菜を切りそろえることができる。 ・塩分計算、廃棄率を理解する。	
12		・食物検定実技練習 ・検定3級筆記試験対策 ・辻調グループ模擬授業	・食物検定の課題に沿って練習を行う。 ・検定筆記試験対策問題集を解く。 ・専門学校の授業を体験し、調理師免許取得に向け意識を高めるとともに、進路についての考えを深める。	食物検定3級実施
	1	・チョコプリン ・ポワレ ・ピザ ・スープ	・オープンを使用した蒸し焼きの方法を理解する。 ・食材や目的に合わせた焼き方を理解する。 ・酵母菌を使用した発酵の基礎を理解し、生地を正しく扱うことができる。 ・西洋料理における「だし」について理解する。	
2		・チャーハン ・皮蛋豆腐	・中華鍋の扱い方を理解する。 ・特殊食材の扱い方や特徴を理解し、味を体感する。	
	3	・焼壳 ・蔬菜豆腐湯 ・蛋黄醬蝦仁（エビのマヨネーズ和え）	・皮に餡を包む操作ができる。 ・蒸し器の使い方を理解する。 ・「（湯）タン」の種類や味つけについて理解する。 ・中国料理における揚げる、炒める操作の特徴を理解し、実践できる。	

教科	調理栄養	科目	調理実習	単位数	3		
学年	1	科	調理栄養	専攻・コース			
教科書	調理実習		副教材				
学習到達目標	基礎的な調理の知識や理論を理解し、基礎的な調理技術を身につける 食物検定3・4級合格を目指す。						
評価の観点	調理の目的や食品の性質、調理の基本操作、廃棄率など基礎的な調理の知識や理論を理解し、技術を習得できる。						
期	月	学習内容・項目	学習のポイントと到達目標	備 考			
前	4	・衛生、安全 ・包丁（種類と使い方） ・ご飯の炊き方	・調理実習における衛生面での注意点を理解する。手の洗い方を習得。 ・包丁の種類と持ち方を理解し、正しい扱いができる。 ・水と加水量・火加減などを理解し、鍋でご飯を炊く。				
	5	・切る（半月切り） ・計量 ・基本の酢の物 ・だしの取り方（みそ汁）	・きゅうりの半月切り（30秒で50枚） ・正しい計量ができる。 ・調味料と食材の合わせ方を理解する。 ・正しくだしを取る。				
	6	・野菜の切り方 ・味付き、具入りのご飯 ・基本の煮物 ・温泉卵	・基本的な野菜の切り方を理解する。 ・ご飯の炊き方（応用）ができる。 ・煮物をする際の食材の切り方や工程を理解し、実践できる。 ・温泉卵を正しく作る。				
	7	・イカの開き方 ・すまし汁 ・和え物（白和え） ・揚げ物 ・蒸す（素材を蒸す）	・イカを正しく開く ・すまし汁に使用する具材の種類や効果を理解する。 ・和え衣の種類や配分を把握する。 ・揚げ衣の種類と役割を理解し、火加減に留意して揚げる。	食物検定4級実施			
期	8						
	9	・焼き物（魚） ・鰯の処理 ・野菜の切り方（テスト） ・卵焼き ・五目ずし	・魚焼き器の使用方法を理解する。 ・鰯のゼイゴ、エラ、内臓を取り除ける。 ・基本的な野菜の切り方ができる。 ・卵の調理特性を理解し調理できる。 ・すし飯の作り方と生魚の扱いが正しく理解できる。				

期	月	学習内容・項目	学習のポイントと到達目標	備 考
10		・鶏肉のソテー ・オムレツ ・基本のサラダ・ドレッシング ・ゼリー ・パンナコッタ	・鉄のフライパンの扱い方を理解する。 ・生野菜の扱い方を理解する。 ・ドレッシングの作り方を理解し、油と調味液を乳化させることができる。 ・ゼラチンを使った冷やし固めるデザートについて理解する。	
	11	・マヨネーズソース ・ハンバーグ ・マセドワーヌサラダ	・卵、酢、油を乳化させることができる。 ・ひき肉の扱い方を理解し、ムラなく焼くことができる。 ・野菜を切りそろえることができる。	
12		・食物検定実技練習 ・辻調グループ模擬授業	・食物検定の課題に沿って練習を行う。 ・専門学校の授業を体験し、調理師免許取得に向け意識を高めるとともに、進路についての考えを深める。	食物検定3級実施
期	1	・チョコプリン ・ポワレ ・ピザ ・スープ	・オーブンを使用した蒸し焼きの方法を理解する。 ・食材や目的に合わせた焼き方を理解する。 ・酵母菌を使用した発酵の基礎を理解し、生地を正しく扱うことができる。 ・西洋料理における「だし」について理解する。	
	2	・チャーハン ・皮蛋豆腐	・中華鍋の扱い方を理解する。 ・特殊食材の扱い方や特徴を理解し、味を体感する。	
3		・焼壳 ・蔬菜豆腐湯 ・蛋黄醬蝦仁（エビのマヨネーズ和え）	・皮に餡を包む操作ができる。 ・蒸し器の使い方を理解する。 ・「（湯）タン」の種類や味つけについて理解する。 ・中国料理における揚げる、炒める操作の特徴を理解し、実践できる。	