

科目区分	専門教育科目	授業科目名	調理学実習Ⅰ（調理実験を含む）			科目コード	26S708	担当者	太田 智子			担当形態	単独
対象学科・コース	生活創造学科 栄養士コース	配当年次	1年次	開講学期	春学期	単位数	1	必修・選択の別	必修	免許・資格要件	栄養士必修		
授業形態	実習	履修条件							教育職員免許法施行規則に定める科目区分等	科目区分			
実務の経験を有する教員担当科目			実務の経験内容及び科目との関連									科目に含めることが必要な事項	

授業の主題	調理の基礎的な知識と技術を身につける。			課題等への対応 (フィードバックの方法等)	提出物は添削・返却し、必要に応じて解説を行う。		
授業の方法	グループでの実習形式を基本とし、協働して調理する。関連資料を適宜配布する。			アクティブ・ラーニングの実施方法	少人数のグループに分かれて調理を行う。		

回数	授業計画	事前・事後学修	回数	授業計画	事前・事後学修	
第1回	オリエンテーション 栄養価計算①	【事前】割合と百分率について理解しておく 【事後】課題に取り組む	第9回	実技試験	【事前】実技試験にむけ、自主的に練習するなど準備をととのえる	
第2回	栄養価計算② 調味パーセントの計算	【事前】1回目の内容を復習する 【事後】課題に取り組む	第10回	さばの竜田揚げ、レタスとわかめの酢の物、茶碗蒸し	【事前】配布資料や教科書を読み、実習準備をととのえる 【事後】授業の内容についてまとめる	
第3回	調理の基礎 衛生管理・計量方法	【事前】配布資料を読み、実習準備をととのえる 【事後】授業の内容についてまとめる	第11回	青椒牛肉絲、凉拌海蜇、蟹粉蛋羹、杏仁豆腐	【事前】配布資料や教科書を読み、実習準備をととのえる 【事後】授業の内容についてまとめる	
第4回	調理の基礎 包丁の使い方	【事前】配布資料を読み、実習準備をととのえる 【事後】授業の内容についてまとめる	第12回	凉拌麵、炸春捲、豆沙麻球	【事前】配布資料や教科書を読み、実習準備をととのえる 【事後】授業の内容についてまとめる	
第5回	白飯、魚の煮付け、三色なます、みそ汁	【事前】配布資料を読み、実習準備をととのえる 【事後】授業の内容についてまとめる	第13回	ムニエル、スタッフドサラダ、ブラマンジェ	【事前】配布資料や教科書を読み、実習準備をととのえる 【事後】授業の内容についてまとめる	
第6回	豆ごはん、だし巻き卵、きんぴらごぼう、若竹汁、果汁かん（寒天使用）	【事前】配布資料や教科書を読み、実習準備をととのえる 【事後】授業の内容についてまとめる	第14回	冷やしそうめん、てんぷら、わらび餅	【事前】配布資料や教科書を読み、実習準備をととのえる 【事後】授業の内容についてまとめる	
第7回	そばろ飯、ほうれんそうのごま和え、あさりの潮汁、果汁かん（カラギーナン使用）	【事前】配布資料や教科書を読み、実習準備をととのえる 【事後】授業の内容についてまとめる	第15回	実技試験	【事前】実技試験にむけ、自主的に練習するなど準備をととのえる	
第8回	ハンバーグ、コンソメジュリアン、フルーツゼリー	【事前】配布資料や教科書を読み、実習準備をととのえる 【事後】授業の内容についてまとめる			事前・事後学修時間 (分/授業1回)	30分/授業1回

教科書 [書名/著者名/出版社]	たのしい調理 基礎と実習 第6版/安藤真美、村上恵 ほか/医歯薬出版株式会社、八訂 食品成分表2026/女子栄養大学出版社、調理のためのベーシックデータ第6版/女子栄養大学出版社	受講生へのメッセージ	おいしく、安全な食事を提供することは、とても大切なことです。調理技術や段取り、栄養計算、衛生管理など、調理の基本をしっかりと身につけましょう。
参考書 [書名/著者名/出版社]	調理の基本まるわかり便利帳/松本仲子/女子栄養大学出版社		

