

食生活と健康

目標 : 健康の保持・増進に寄与する食生活の重要性を認識し、我が国の健康の現状とともに、調理師法、健康増進法及び食育基本法などの健康づくりや食生活の向上に関する法規や関連する対策及び活動について理解することを通して、調理師が果たすべき役割を理解する。

調理師科 1-1 と合同授業

	月	授業 時数	指導項目	概要
前期	4	6	第1章 調理師と健康 第1節 健康の考え方 第2節 食と健康の関係 第3節 調理師の役割	健康とは何か／わが国の健康水準 目指すべき健康とは 食生活が健康に果たす役割 健康的な食生活習慣づくり 調理師の成り立ち／調理師法の概要 食生活における調理師の役割
	5	12	第2章 食生活と疾病 第1節 疾病の動向とその予防 第2節 生活習慣病	疾病の動向／疾病の予防 生活習慣病とは 生活習慣病の国際比較と生活習慣の重要性 生活習慣病の予防
	6	12	第3章 健康づくり 第1節 健康づくり対策	疾病予防から健康増進へ 健康増進法 わが国における健康づくり対策 健康教育／健康に関する食品情報
	7	9	第2節 心の健康づくり	心身相関とストレス ストレスへの対処方法
	8	6		心の健康と自己実現
	9	9	第4章 調理師と食育 第1節 食育とは 第2節 食育における調理師の役割	食育の定義・意義／食育基本法の概要 正しい知識の提供／食育の実践
	小計	55		
後期	10	15	第5章 労働と健康 第1節 労働と健康 第2節 調理師の職場環境	作業環境と健康／作業条件と健康 職業病／労働災害 作業環境と健康／作業条件と健康 職業病／労働災害
	11	12	第6章 環境と健康 第1節 生活環境 第2節 環境条件	生活環境の衛生 現代の生活環境／環境因子 大気／水／住居／廃棄物
	12	9	第3節 環境汚染とその対策	広がる環境汚染 空気汚染／水質汚染／騒音、振動、悪臭 環境問題とその取り組み
	1	9	食生活と健康に関わる調理師の役割	社会における調理師として役割
	2	6	総括復習	
		小計	52	
	年間	107	各小計には、テスト時間が含まれる	

食品と栄養の特性

目標 : 食品に含まれる各栄養素の機能や、消化吸収およびエネルギー代謝と食事摂取基準に関する知識を習得する。また、食品、栄養と健康の関わりを理解し、健康の保持・増進を担う調理師としての自覚を養う。

	月	授業 時数	指導項目	概要
前期	4	7	「食品と栄養の特性」と調理師免許 「栄養学」ガイダンス 第1章 栄養素の機能と健康 第1節 栄養と健康	健康の保持増進のために調理師に求められること 「食事バランスガイド」あなたの食事は大丈夫? 栄養素の種類 食品の成分と体の成分 食品中の栄養素と健康
	5	10	第2節 炭水化物 第3節 脂質 第4節 たんぱく質 第5節 ビタミン 第6節 ミネラル	炭水化物とは/炭水化物の種類 脂質とは/脂質の種類 たんぱく質とは/たんぱく質の種類 たんぱく質の栄養価 ビタミンとは/ビタミンの種類 ミネラルとは/ミネラルの種類
	6	12	第7節 その他の成分 「栄養素の機能と健康」まとめ	水分/機能性成分 わが国における健康づくり対策
	7	10	第2章 消化と吸収 第1節 食品の摂取 第2節 栄養素の消化・吸収・代謝	生理的欲求と心理的欲求/栄養管理 栄養素の消化/吸収/代謝
	8	6	「消化と吸収」まとめ	
	9	7	第3章 エネルギー代謝と食事摂取基準 第1節 エネルギー代謝とは 第2節 日本人の食事摂取基準 第3節 食品の選択 「栄養学」まとめ	エネルギー代謝とは エネルギー摂取量とエネルギー消費量 日本人の食事摂取基準とは 食事摂取基準の指標 食品標準成分表/食品分類法 食事バランスガイド
	小計	53		
後期	10	15	「食品学」ガイダンス 第4章 食品の特徴と性質 第1節 植物性食品とその加工品	穀類/いもおよびでんぷん類
	11	12		砂糖および甘味類/豆類/種実類
	12	11		野菜類/果実類
	1	6		きのこ類/藻類
	2	4	「植物性食品とその加工品」まとめ	
	小計	49		
年間	102		各小計には、テスト時間が含まれる	

食品の安全と衛生 (保科)

目標 : 食品の安全の重要性を認識し、飲食による危害の原因とその予防法に関する知識や技術を習得するとともに、食品衛生に関する法規及び対策の目的や内容を理解し、食品衛生の管理を担う調理師としての自覚を養う。

調理師科 1-1 と合同授業

月	授業時数	指導項目	概要	
前期	4	4 第1章 食の安全と衛生 第1節 食の安全を守る 第2節 食の安全を脅かす要因 第3節 食の安全確保のしくみ 第4節 食品衛生とは 第5節 食品衛生と調理師の責務	食の安全を守るために調理師が果たすべき役割について	
	5	6 第2章 食品と微生物 第1節 食品中の微生物 第2節 食品の腐敗	微生物による健康被害の発生を未然に防止する基礎について 微生物の種類 微生物の増殖条件 / 食品の微生物汚染 腐敗とは / 腐敗に関与する微生物 / 腐敗の化学	
	6	8 第3章 食品と化学物質 第1節 食品添加物 第2節 食品と重金属 第3節 食品と放射性物質	食品添加物や化学物質の特性、利点と安全性、危険性について 食品添加物の概要 食品添加物と食品衛生関係法規 食品添加物の安全性の評価 主な食品添加物とその用途 ヒ素および重金属 / 主な有毒元素 放射線 / 放射性物質の基準値 / 放射線照射食品	
	7	6 第4章 器具・容器包装の衛生 第1節 器具・容器包装の概要 第2節 材質の種類	各器具・容器包装の材質や特性、適正な用途と使用方法について 器具・容器包装の定義 / 器具・容器包装の取扱い	
	8	4 第1章～第4章の復習		
	9	4 第5章 飲食による健康危害 第1節 飲食による健康危害の種類 第2節 食中毒の概要 第3節 細菌性食中毒	飲食物が健康被害の原因になる理由とその予防方法について 食中毒とは / 食中毒の分類 / 食中毒の発生状況 感染型食中毒	
	小計	33		
	後期	10	6 第3節 細菌性食中毒	毒素型食中毒(食品内毒素) 毒素型食中毒(生体内毒素) / 細菌性食中毒の予防
11		6 第4節 ウイルス性食中毒	ノロウイルス食中毒 / ウイルス性食中毒の予防	
12		8 第5節 自然毒食中毒 第6節 化学性食中毒	動物性自然毒 / 植物性自然毒 / 自然毒食中毒の予防 化学性食中毒の概要 / 化学性食中毒の予防 ヒスタミンによる食中毒(アレルギー様食中毒)	
1		2 第3節 細菌性食中毒	総復習	
2		6 第4節 細菌性・ウイルス性食中毒	総復習	
小計		29		
年間	62			

各小計には、テスト時間が含まれる
食品の安全と衛生98時間のうち

食品の安全と衛生-③ (木村)

目標 : 食品の安全の重要性を認識し、飲食による危害の原因とその予防法に関する知識や技術を習得するとともに、食品衛生に関する法規及び対策の目的や内容を理解し、食品衛生の管理を担う調理師としての自覚を養う。

調理師科 1-1 と合同授業

	月	授業 時数	指導項目	概要
前期	4	2	第7章 食品衛生実習 大量調理マニュアル	実習9 手指洗淨前・洗淨後の汚れ状態の 検査
	5	4	大量調理マニュアル	実習12 水道水の残留塩素測定
	6	4	大量調理マニュアル	実習1 ガス測定器具の使い方 実習2 食品のpH測定
	7	3	食品衛生実習	実習3 生卵の鮮度判定 実習5 魚肉練り製品の鮮度・品質判定 実習6 食肉の鮮度判定
	8	2	食品衛生実習	実習7 牛乳の鮮度判定
	9	3	食品衛生実習 衛生についての復習	実習8 食品の内部温度の測定
	小計	18		
後期	10	4	第7章 食品衛生実習 再度衛生について学ぶ	実習9 手指洗淨前・洗淨後の汚れ状態の 検査
	11	5	個人点検表・検収・検食	実習10 調理器具の汚れ状態の検査 実習11 食器洗淨後の汚れ状態の検査
	12	3	残留塩素・HACCP	実習12 水道水の残留塩素測定
	1	3	保存検食・手洗い	実習13 空中浮遊微生物の測定 実習4 魚介類の鮮度判定
	2	2	再度衛生について学ぶ	実習14 食品からの各種細菌の検出
	小計	17		
年間	35			

各小計は、テスト時間を含まない
食品の安全と衛生98時間のうち

調理理論と食文化概論

- 目標 : 調理の原理について、栄養面、安全面、嗜好面等から、科学的に理解するとともに、調理に使う食材の特徴、調理の基本操作、調理の目的や規模に応じた調理器具・設備等に関する知識を習得する。
食文化の成り立ち、日本と世界の食文化及びその料理の特徴を理解し、食文化の継承を担う調理師としての自覚を養う。

	月	授業 時数	指導項目	概要
前期	4	10	第1章 調理とおいしさ 第1節 調理とは 第2節 おいしさの構成 第5章 食と文化 第1節 食文化の成り立ち	調理理論を学ぶ意義 調理の目的 食べ物の側にある要因 食べる人の側にある要因 食文化とは何か 食文化の相対性
	5	18	第2章 調理の基本操作 第1節 非加熱調理操作	計量・洗浄・浸漬・切碎 混合・かくはん・磨砕・粉砕 成形・圧搾・ろ過・冷却・冷凍・解凍
	6	16	第2節 加熱調理操作 第6章 日本の食文化 第2節 日本料理の食文化	湿式加熱・乾式加熱 誘電加熱（電子レンジ） 誘電加熱（電磁調理器） 日本料理の特徴 日本料理様式 日本料理の食事作法
	7	14	第3章 食品の調理科学 第1節 植物性食品	①穀類
	8	8		②いも及びでんぷん類
	9	12	第7章 世界の料理と食文化 第1節 西洋料理の食文化	③砂糖 ④豆類 西洋料理の変遷・特徴 西洋料理様式
	小計	79		
後期	10	16	作品コンクールに向けて	⑤種実類 テーマ食材から考える献立作り
	11	14	第2節 中国料理の食文化	⑥野菜類 中国料理の変遷・特徴・系統
	12	14		⑦果実類 ⑧きのこ類 ⑨藻類 中国料理の様式・食事作法
	1	6	第2節 動物性食品 第3節 その他の国の料理の食文化	①魚介類 アジアの料理
	2	10		中東の料理 中南米の料理
	小計	61		
年間	140		各小計には、テスト時間が含まれる	

調理実習（日本料理）

- 目標：調理師としての基本的な態度を身につけ、調理師の業務について、調理技術の習熟度による業務内容の分担や技術を理解する。
調理の基本技術を反復することで、その重要性と必要性を身につける。
調理機器・器具の取扱い、食材の扱いと下処理、調理操作、調味、盛りつけ等の調理過程全体の基本技術を習得するとともに、日本料理の特性を調理を通して理解する。

	月	授業 時数	指導項目	
前期	4	9	掃除の心得 包丁の研ぎ方	包丁の研ぎ方
	5	12	野菜の切り方 だし（野菜） 出し汁の引き方・調味料の特性	桂剥き 沢煮椀
	6	12	厚焼き玉子 魚の三枚卸し（揚げ物）	天ぶら 魚の三枚卸し（お造り）
	7	12	鰯の唐揚げ 鰯の唐揚げ	鮎の塩焼き 鰯の香り揚げ
	8	6	胡麻豆腐・葛切り 五目素麺	
	9	9	実技試験に向けて課題練習 実技試験に向けて課題練習	茄子田楽
	小計	63		
後期	10	15	秋刀魚の幽庵焼き 萩蒸し 飛龍頭	山形芋煮 鰯のつみれ
	11	12	浮島 炊き込みご飯	菊花蕪 鶏幽庵焼き
	12	12	蕪蒸し お節仕込み	栗金団・雑煮 お節料理
	1	6	実技試験に向けた課題練習 親子丼 蜆汁	
	2	3	鰯しゃぶしゃぶ	
	小計	51		
	年間	114	各小計には、テスト時間が含まれる 調理実習426時間のうち	

調理実習（西洋料理）

- 目標 : 調理師としての基本的な態度を身につけ、調理師の業務について、調理技術の習熟度による業務内容の分担や技術を理解する。
調理の基本技術を反復することで、その重要性と必要性を身につける。
調理機器・器具の取扱い、食材の扱いと下処理、調理操作、調味、盛りつけ等の調理過程全体の基本技術を習得するとともに、西洋料理の特性を調理を通して理解する。

	月	授業 時数	指導項目	
前期	4	6	包丁の研ぎ方 砥石の用途 包丁の扱い方、切り方の反復練習	野菜の様々な切り方 ソースヴィネグレット サラダ
	5	12	野菜の切り方（千切り、シャトー切り） ソースマヨネーズ	ブイヨン・ド・ボライユ
	6	12	ポタージュ・ピュレ・パルマンティエ フリール・ド・クルベット	野菜の切り方・加熱調理法（人参グラッセ） ソースタルタル
	7	9	海老ピラフ（炊き込みご飯） 鶏肉のソテー・トマトソース	ベーコンと茸のスパゲティ
	8	6	じゃが芋のシャトー切り	シンプルサラダ
	9	12	豚肉のグリエ・ボルドレーズソース 鯛の蒸し煮白ワインソース	かぼちゃのスープ トマトと生ハムのブルスケッタ
	小計	60		
後期	10	15	豚ヒレ肉のソテー スパゲティ・カルボナーラ	フリカッセ・ド・プーレ カルパッチョ サーモンムニエル・ベシャメルソース
	11	12	鮭のポワレ 丸鶏のおろし方 ラタトゥイユソース	作品コンクール チキンソテー・シャスールソース
	12	9	ビーフストロガノフ・バターライス ローストチキン	スパゲティ・ペペロンチーノ
	1	12	オムレット・ナチュレ コールスロー	ミラノ風リゾット
	2	6	じゃが芋のニョッキ	ローストポーク
	小計	54		
年間	114	各小計には、テスト時間が含まれる 調理実習426時間のうち		

調理実習（中国料理）

- 目標 : 調理師としての基本的な態度を身につけ、調理師の業務について、調理技術の習熟度による業務内容の分担や技術を理解する。
調理の基本技術を反復することで、その重要性と必要性を身につける。
調理機器・器具の取扱い、食材の扱いと下処理、調理操作、調味、盛りつけ等の調理過程全体の基本技術を習得するとともに、中国料理の特性を調理を通して理解する。

	月	授業時数	指導項目
前期	4	6	包丁の研ぎ方、野菜の切り方練習 中国料理のプリント学習
	5	15	豚挽肉の湯葉巻き揚げ 蒸し鶏の胡麻ソースかけ 鶏がらスープ あさりのスープ
	6	12	焼き餃子 回鍋肉 四川麻婆豆腐 白玉団子フルーツポンチ
	7	6	五目冷やし中華 鶏唐揚げ
	8	3	五目炒飯
	9	12	五目ビーフン炒め いかの花切り 鶏肉の味噌味強火炒め 魚の姿蒸し 渡り蟹の卵白スープ煮
	小計	57	
後期	10	15	鱈帆立の葱油かけ 蒸しカステラ 中国風茶碗蒸し 肉団子の甘酢かけ
	11	12	肉まん 大肉団子の煮込み 豚肉の上新粉蒸し 胡麻団子 海老の炒め揚げ煮
	12	6	天津飯 かに玉 鶏肉と旬の野菜醤油煮込み
	1	9	天津飯 かに玉
	2	6	ジャージャー麺 青椒肉絲 花野菜と鶏肉の炒めもの
		小計	51
	3		
	年間	108	各小計には、テスト時間が含まれる 調理実習426時間のうち

調理実習 (寿司)

- 目標 : 調理師としての基本的な態度を身につけ、調理師の業務について、調理技術の習熟度による業務内容の分担や技術を理解する。
調理の基本技術を反復することで、その重要性と必要性を身につける。
調理機器・器具の取扱い、食材の扱いと下処理、調理操作、調味、盛りつけ等の調理過程全体の基本技術を習得するとともに、寿司料理の特性を調理を通して理解する。

月	授業時数	指導項目	
前期	4	9 寿司とは しやりの作り方 手巻き寿司	カップ巻き 干瓢巻き 干瓢の煮方
	5	12 稲荷寿司 カップ巻き 干瓢巻き 二色巴 中太巻き	椎茸甘煮の煮方 中太の、のの字巻き
	6	12 梅鉢 薄焼玉子 カップ巻き 四海巻き 厚焼き玉子 干瓢巻き	三色巴 干瓢の煮方 裏太の、のの字巻き 手毬寿司
	7	9 手綱寿司 茶巾寿司 伊達巻き 花巻	カップ巻き 干瓢巻き
	8	6 カップ巻き 干瓢巻き 散らし寿司	干瓢の煮方
	9	9 鯖の棒寿司 鯖の磯巻き 鰯の握り寿司 鰯の磯巻き	軍艦巻き (鰯・長いも) 軍艦巻き (エビマヨ・オクラ)
	小計	60	
後期	10	12 カップ巻き 干瓢巻き 海老の握り寿司 玉子の握り寿司	厚焼き玉子 鰯の握り寿司 押し寿司 (3種類) コハダの握り寿司
	11	15 握り寿司 カップ巻き 干瓢巻き 各班1種類のネタを仕込む。	お客様に提供することを考える。
	12	9 握り寿司 カップ巻き 干瓢巻き 各班1種類のネタを仕込む。	お客様に提供することを考える。
	1	9 握り寿司 カップ巻き 干瓢巻き 寿司の歴史	干瓢の煮方
	2	6 握り寿司 カップ巻き 干瓢巻き バラ散らし寿司	寿司のマナー
	小計	54	
年間	114	各小計には、テスト時間が含まれる 調理実習426時間のうち	

総合調理実習（木村／大井）

目標 : 衛生管理、献立・調理、食事環境、接遇等を総合的に学ぶことにより、調理師の業務全体を理解する。
 集団調理の基本技術を習得するとともに、食品、栄養と健康の関わりについて、調理を通して食事に調整する意義を理解する。

	月	授業 時数	指導項目	
前期	4	6	集団調理 衛生について 衛生管理 食材管理	DVD鑑賞・特定給食施設の定義を学ぶ 手洗い・マスク・衛生手袋の使い方
	5	8	集団調理実習の目的と実習内容 集団調理の運営・調理システム	作業調理管理 大量調理の特徴 実習から特定給食・調理システムを学ぶ
	6	8	集団調理の特徴と配膳 給食後の作業検便検収検食	調理システムの機器を学ぶ 検収・検便・保存検食・残留塩素
	7	6	献立作成 食品の組み合わせ	6つ4つの基礎食品群 献立作成・カロリー計算を学ぶ
	8	4	様式別の献立 特定給食の基本 日本・西洋・中国料理の基本献立	特定給食の実習 和食・洋食・中華の献立を作る
	9	6	様式別の献立 特定給食の基本 日本・西洋・中国料理の基本献立	献立作成・幼稚園弁当の献立を作る 幼稚園弁当を作る
	小計	40		
後期	10	6	実習班で実習をする	カレーピラフ 鮭ときのこのホイル包み焼き 作品コンクールの試作をする
	11	6	実習班で実習をする	ポークカツサンドイッチ 鶏肉と野菜のクリームシチュー
	12	8	実習班で実習をする	デコレーションケーキ作り ポークピカタ・カクテルソース
	1	2	実習班で実習をする	海老マカロニグラタン ベーコンと茸のリゾット
	2	6	実習班で実習をする	サーモンのクリームパスタ ビーフソテー・バルサミコソース
	小計	30		
年間	70		各小計には、テスト時間が含まれる 総合調理実習105時間のうち	

総合調理実習（佐藤/加藤）

目標 : 衛生管理、献立・調理、食事環境、接客等を総合的に学ぶことにより、調理師の業務全体を理解する。
 集団調理の基本技術を習得するとともに、食品、栄養と健康の関わりについて、調理を通して食事に調整する意義を理解する。

	月	授業 時数	指導項目	概要
前期	4	2	第3章 接客サービス 第1節 求められるサービス	1 サービスとは何か 2 サービスにおける大切な姿勢
	5	5		3 サービスと調理従事者のかかわり 4 お客様の存在とは
	6	4	第2節 接客サービスの基本	1 接客者としての意識 2 接客者の基本マナー
	7	3	第3節 接客実務	1 基本的なサービスの流れ 2 料理別サービス方法
	8	2	第4節 食卓の演出	1 カラーコーディネート 2 テーブルコーディネート
	9	3	第5節 クレーム対応	1 クレーム対応の心構え 2 クレームの種類とその対応方法 3 クレームを発生させないためには
	小計	20		
後期	10	3	第4章 飲食店開業計画 第1節 調理師とフードサービス	1 外食産業について
	11	3	第2節 飲食店の開業	2 外食産業市場規模と動向 1 開業の心構え 2 飲食店の基本戦略
	12	4		3 開業に向けての流れ
	1	1		4 開業後の日常運営のポイント
	2	3		5 基本的財務管理 損益の把握 税金について
	小計	15		
年間	35			

各小計には、テスト時間が含まれる
 総合調理実習105時間のうち

国際コミュニケーション

目標 : レシピやメニューの理解に必要となる外国語の能力、厨房における調理や接客に求められる国際的なコミュニケーション能力を養う。

	月	授業 時数	指導項目	概要
前期	4	2	Self Introduction	自己紹介 (フランス語)
	5	5	Invitation	招待する (フランス語)
	6	4	Ordering, Restaurant	ご注文する
	7	3	Restaurant Vocab	レストランの語彙
	8	2	Asking Directions	道を聞く、テスト
	9	3	Interview Test	インタビューテスト
	小計	20		
後期	10	5	Hotel Reservation	ホテルの予約
	11	4	Basic Sentences	基本文 作品コンクール
	12	3	Telephone Conversation	電話をすること
	1	3	Cursive Writing	筆記体、インタビュー
	2	2	Hospital and Feeling	病院、気持ち
	小計	18		
年間	38	各小計には、テスト時間が含まれる		

フランス語講座 / キャリアセミナー

目標 : 西洋料理に必要とされるフランス語について、そのあらしを知る。
就職活動に必要な知識と態度を養う。食に関わる現代の状況を知り、これからの職に生かす。

調理師科 1-1 と合同授業

	月	授業 時数	指導項目	概要
前期	4	3	フランス語入門講座	西洋料理のレシピを知る
	5	3	フランス語入門講座	
	6	2	フランス語入門講座	
	6	3	キャリアセミナー 第1章 就職活動 履歴書の書き方	
	7	2	求人票の見方 面接試験とその対策	
	8	1	面接試験とその対策 適性検査	
	9	4	第2章 職業 第3章 内定から入社まで	
	小計	18		
後期	10	4	第4章 食産業に関わる環境	
	11	5	第5章 各界の状況を知る	
	12	3	第5章 各界の状況を知る	
	1	3	第5章 各界の状況を知る	
	2	1	第5章 各界の状況を知る	
	小計	16		
年間	34	内訳	フランス語入門講座 8 キャリアセミナー 26	