

授業科目

献立作成演習

担当教員名 稲村 雪子	対象学年	2	対象学科	健栄
	開講時期	前期	必修・選択	必修
	単位数	1	時間数	30

ディプロマポリシーとの関連性

知識・理解	思考・判断	関心・意欲	態度	技能・表現
◎	◎	○	○	◎

授業の概要

本科目は1回あたり2コマの連続授業である。

食事を提供する個人と集団に対する具体的な栄養計画を設定するための基礎知識と技術を学び、献立作成演習を通して献立作成能力を身につける。

授業の目的

献立を立てるために必要な知識と技術を理論的に学び、味の品質(調味パーセント、旨味、温度、テクスチャー等)、衛生安全、調理方法の指示、調理工程表を記載した「レシピ」が作成できるよう学ぶ。

学習目標

1. 献立作成に必要な食事摂取基準の5つの指標を正しく理解し、活用ができる。
2. 栄養計画を設定するための必要な要件とプロセスを理解し、基本献立が立てられる。

授業計画

回数	授業計画・学習の主題	学習方法・学習課題・備考	担当教員
1	食事摂取基準の5つの指標と活用法	講義	稲村 雪子
	献立の考え方と要件	講義	稲村 雪子
2	献立作成までの手順	講義	稲村 雪子
	食品構成の考え方・立て方	演習	稲村 雪子
3	献立表の実際と献立作成のポイント	講義	稲村 雪子
	調味パーセントと廃棄率の出し方	演習	稲村 雪子
4	大学生の1日の献立作成に必要な手順	演習	稲村 雪子
	大学生の1日の献立作成（食品成分表を用いて手計算）	演習	稲村 雪子
5	栄養計算ソフトの使い方について	演習	稲村 雪子
	大学生の1日の献立を栄養計算ソフトを用いて修正・完成	演習	稲村 雪子
6	献立チェックのポイント	講義・演習	稲村 雪子
	献立の相互チェック	演習	稲村 雪子
7	大学生の1週間の献立作成のポイント	講義	稲村 雪子
	大学生の1週間の献立作成	演習	稲村 雪子
8	全体のまとめ		稲村 雪子

使用図書

使用図書	書名	著者名	発行所	発行年	価格	その他
教科書	給食施設のための献立作成マニュアル 第8版	赤羽正之、飯樋洋二、今本美幸	医歯薬出版株式会社	2015年	2,600円	
	日本人の食事摂取基準（2015年版）	菱田明、佐々木 敏	第一出版	2014年	2,700円	
参考書	新ビジュアル食品成分表 新訂版	新しい食生活を考える会	大修館書店	2011年	1,000円	
その他の資料						

評価方法

小テスト、レポート

履修上の留意点

給食の実際の業務は、献立作成に始まり、その献立に基づいて食品を調達し、調理し、供食し、評価をもって終わる。その基本となる献立を正しいプロセスを踏んで作成できることは、管理栄養士を目指す人にとって、とても重要なスキルである。

オフィスアワー・連絡先

授業に関する質問・相談などは、下記のメールアドレスまでご連絡ください。

inamura@nuhw.ac.jp