

シラバス

沖縄県立那覇西高等学校

科目名	単位数	学年	必修・選択	対象学年	備考
フードデザイン	2	3	選択	普通科・国際人文科	

1. 科目概要および目標

栄養、食品、献立、調理、テーブルコーディネートなどに関する知識と技術を習得させ、食生活を総合的にデザインするとともに食育の推進に寄与する能力と態度を育てる。

2. 成績評価

- ・ 定期テスト
 - 1・2学期は期末考査、3学期は学年末考査を実施し評価する。
- ・ 提出物
 - ワークノート、ファイル(授業プリント)、授業での課題等にて評価する。
- ・ 授業態度、実習時の取り組み態度・姿勢等を加味して評価する。

定期テスト	50%	提出物	20%	出席、授業・実習態度	30%
-------	-----	-----	-----	------------	-----

3. 使用教科書

教科書: フードデザイン(教育図書)

副読本: ワークノート(教育図書)

4. 授業の展開と形態

教室での授業は、講義が中心となるが、作業や調理実習をできるだけ多く取り入れる。
また、調理実習で速やかに実習に取りかかれるよう、予め準備を整える。

5. 学習方法

授業で学んだことを実際の生活の場で応用して実践力をつけるために、授業や日々の生活で次の点に重点を置く。

- (1) 生活を見つめ直す。
- (2) 現代の食生活の問題について考える。
- (3) 現在と将来のよりよい生活をつくるための知識や技術を学ぶ。
- (4) 授業で学んだことを生活の中で実践してみる。

6. 履修上の留意点

- (1) 科目選択をする際考すべき事項
 - 実習科目なので、実習への姿勢態度、提出物などを重視して評価する。
- (2) 就職・進学試験等と関連しての注意事項
 - ① 食事の意義と役割について理解し、実習を通し総合的に学んでいく。生活科学系学部・学科等への進学も視野に入れて授業を展開していく。
 - ② 専攻する分野にもよるが、食物系なら生物、化学や数学、住居系なら物理や現代社会などを学んでおこう。
 - ③ 大学で習得できる資格などは分野によって違うので、予め調べておこう。

月	章	節	単 元	配時	マーク欄	
4月	オリエンテーション			1		
4月	<第1章> 食生活の充 実・向上	1. 食生活の変化と現状	①食品とエネルギー・栄養素の摂取量 ②食の外部化・社会化 ③輸入に頼る食生活 ④食意識の多様化 ⑤食生活と環境	3		
		和菓子の調理	いちご大福	3		
5月		2. よりよい食生活を創造す るために	①これからの食生活 ②食べることの意義と役割、食生活指針	2		
		調理の基礎	野菜の切り方と計量 食物調理技術検定4級対策	3		
		<第2章> 健康・栄養・ 食物	1. なぜ食物が必要なのか	①食物に求められるもの ②食物はどこから来るのか ③食物の選び方	4	
6月		2. 健康に必要な栄養素	①炭水化物 ②脂質 ③たんぱく質 ④ビタミン ⑤無機質、水、その他	8		
		食物調理技術検定3級対策	・調理練習①全体で確認 ②個別対策練習	6		
		3. 食品の成分と変化	①消化性の向上 ②色、香り、味の成分 ③安全性の向上	4		
		4. 食品の加工	①食品加工の方法と特徴 ②健康食品と嗜好食品	4		
◎定期考査（1学期末）				1		
9月	<第3章> 献立と調理	1. 調理の基本	①調理の目的②食べ物のおいしさ ③調理操作 ④食品の調理性	2		
		2. 献立作成	①献立作成の留意点 ②献立作成	2		
		沖縄献立の調理 和食献立の調理	麩イリチー・イナムドゥチ 肉じゃが、みそ汁、和え物	5		
10月		3. 様式別の献立と調理・食 卓作法	①日本料理の特徴と調理・食卓作法 ②西洋料理の特徴と調理・食卓作法 ③中国料理の特徴と調理・食卓作法	3		
		中華献立の調理	八宝菜、餃子、しいたけのスープ	2		
		韓国料理の調理	カクテキ、スンドゥブ、キンパ.	2		
11月		4. テーブルコーディネート	①おいしくたのしい食卓をつくろう ②日本料理のテーブルコーディネート ③西洋料理のテーブルコーディネート ④基本的なサービスの方法	2		
		アジア料理の調理	カオマンガイ（シンガポールチキンライス）、 鶏のカシューナッツ炒め、生春巻き	2		
12月		クリスマス献立	☆クリスマスのテーブルコーディネートを考えよ う！！ プッシュドノエル、ピザ、ポタージュスープ	2		
		◎定期考査（2学期末）			1	
		1月	他国の食文 化について	洋風献立の調理	マカロニグラタン、ミネストローネ	2
1月		1. 他国の食文化を理解しよう	①他国の歴史・文化・風土について知ろう	2		
		◎定期考査（学年末）			1	
2月		アジア料理の調理	グリーンカレー、キーマカレー、ナン お世話になった先生方に感謝の気持ちを 込めて、食品を作り贈呈しよう。	3		
		一年間のまとめ	授業を振り返り、まとめの発表をする。	1		