

令和8年度 北日本ハイテクニカルクッキングカレッジ
高度調理科1年 シラバス

科目名	単位数	コマ数	授業時数	対象学年	必修/選択
食と健康学	3	90	90	1 (通年)	必修
【学習内容】					
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。					
【到達目標】					
1、健康の概念と理想とする健康状態を成立させるために必要な食生活について学ぶ。また、調理師法の概要と健康な食生活における調理師の役割について学習する。					
2、人の健康にとって、疾病を発生させないことはきわめて重要なことであり、そのためには適切な食習慣を身につけることが必要である。疾病の動向を知り、生活習慣病の概要について学ぶことで、調理師の果たすべき役割について学習する。					
3、わが国において、疾病の予防や治療対策にとどまらず、積極的な健康増進の施策が講じられたのは、1964年の東京オリンピック終了後の頃からである。心と体の健康づくり対策や疾病予防がどのように行われているかについて学習する。					
4、わが国の食をめぐる状況は大きく変化しており、さまざまな問題が噴出している。そのような中、食を通して健全な人間を育てようという「食育」の必要士が問われ、法律も制定された。食育推進の担い手としての役割を学習する。					
5、私たちは働くことによって生活を営んだり、豊かな社会づくりにも貢献することができる。しかし、労働環境や条件によっては、傷害や疾病が発生することもある。労働にあたって健康を確保することの重要性について学習する。					
6、人類は、地球とともに生きている。人間を取り巻く環境条件や環境汚染について、最近の話題を織り交ぜながら学習する。					
【授業の方法】					
・講義					
【成績評価の方法と基準】					
・期末の筆記試験により評価します。					
【授業時間外に必要な学習の具体的内容】					
復習：教科書やノート、配布プリントをもとに授業内容を整理し、わからないことを調べたり、質問したりしてください。					
【使用教材・教具】					
・全国調理師養成施設協会 調理師養成教育全書1 食生活と健康					
・全国調理師養成施設協会 調理師養成教育全書必携問題集					
【履修にあたっての留意点】					
・正当な理由なく授業時間に遅刻や早退があった場合は、その授業の出席時間数として認定しません。					
・授業中の飲食や私語、スマートフォン等の操作は認めません。					
・この科目は、他の科目との関連性があります。意識しながら授業に取り組んでください。					

科目名	単位数	コマ数	授業時数	対象学年	必修/選択
食品・栄養学	5	150	150	1 (通年)	必修
【学習内容】					
食品の成分や特徴、食品の加工や貯蔵の方法、生産や流通の仕組みとともに、エネルギーや栄養素の体内での働き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。					
【到達目標】					
1、私たちの生命現象は、栄養素間の互いの微妙な関係により成り立っている。栄養素の種類とその機能について学び、食品、栄養と健康のかかわりについて学習する。					
2、私たちは、毎日食事をし、エネルギーを作り呼吸をして生きている。食品の摂取、口から摂取した食品に含まれる栄養素を体内にとり入れるために、どのように消化・吸収し、代謝されるのかを学習する。					
3、エネルギー代謝について学び、健康な食生活を送るための栄養素摂取のもととなる日本人の食事摂取基準、					

食品標準成分表、食品分類法と食事バランスガイドについて学習する。
4、食品について学ぶことは、調理師にとって重要なことである。食品の特徴、旬、成分などについての知識を深め、さまざまな加工食品について学ぶことによって、調理の幅を広げる。
【授業の方法】
・講義
【成績評価の方法と基準】
・期末の筆記試験により評価します。
【授業時間外に必要な学習の具体的内容】
復習：教科書やノート、配布プリントをもとに授業内容を整理し、わからないことを調べたり、質問したりしてください。
【使用教材・教具】
<ul style="list-style-type: none"> ・全国調理師養成施設協会 調理師養成教育全書2食品と栄養の特性 ・全国調理師養成施設協会 調理師養成教育全書必携問題集 ・全国調理師養成施設協会 最新 食品標準成分表 ・全国調理師養成施設協会 オールフォト食材図鑑 ・全国調理師養成施設協会 総合調理用語辞典
【履修にあたっての留意点】
<ul style="list-style-type: none"> ・正当な理由なく授業時間に遅刻や早退があった場合は、その授業の授業時間数として認定しません。 ・授業中の飲食や私語、スマートフォン等の操作は認めません。 ・この科目は、他の科目との関連性があります。意識しながら授業に取り組んでください。

科目名	単位数	コマ数	授業時数	対象学年	必修/選択
食品衛生学	5	150	150	1 (通年)	必修

【学習内容】
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。
【到達目標】
<ol style="list-style-type: none"> 1. 「食の安全と衛生」 食品は安全であることが絶対条件であり、食品を調理加工し、消費者に提供する立場にある調理師の責務について理解する。また食品が健康危害の原因となってしまうことも把握しつつ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理解する。 2. 「食品と微生物」 微生物の発酵などのプラス面と腐敗や食中毒などの原因となるマイナス面の双方を理解する。また微生物の生息場所や増殖の仕組みを理解し、微生物による健康危害の発生を未然に防止する基礎を学ぶ。 3. 「食品と化学物質」 食品添加物をはじめとする各物質の特性を学び、利点と安全性及び危険性について学習する。 4. 「器具・容器包装の衛生」 食品衛生法上の規程を理解したうえで、各器具・容器包装についてその材質や特性を学習する。また、食品および調理に合わせた適正な用途と採用方法を選択できることも併せて学習する。 5. 「飲食による健康危害」 本体健康の源である飲食物が、逆に健康危害の原因になる理由を科学的に知り、飲食物における病原微生物、有害化学物質による汚染などの健康危害の種類や予防法についても学ぶ 6. 「食品安全対策」 調理師として法令を遵守し、食品の製造・加工・調理することや、自主管理を推進し安全な食品を抵抗する責務について理解する。また役割を理解し、どのように実践するかについても学ぶ。 7. 「食品衛生実習」 食品衛生に関する実験や鮮度判定等を行い、食品衛生を身近に感じ衛生管理の重要性について再認識する。
【授業の方法】
講義・実験
【成績評価の方法と基準】
期末の筆記試験により評価します。
【授業時間外に必要な学習の具体的内容】
復習：教科書やノート、配布プリントをもとに授業内容を整理し、分からないことを調べたり、質問したりしてください。
【使用教材・教具】
<ul style="list-style-type: none"> ・全国調理師養成施設協会 調理師養成教育全書3食品の安全と衛生 ・全国調理師養成施設協会 調理師養成教育全書必携問題集
【履修にあたっての留意点】

- ・ 正当な理由なく授業時間に遅刻や早退があった場合は、その授業の出席時間数として認定しません。
- ・ 授業中の飲食や私語、スマートフォン等の操作は認めません。
- ・ この科目は、他の科目との関連性があります。意識しながら授業に取り組んでください。

科目名	単位数	コマ数	授業時数	対象学年	必修/選択
調理理論と食文化概論	6	180	180	1 (通年)	必修
【学習内容】					
<ul style="list-style-type: none"> ・ 調理の原理について、栄養面、安全面、嗜好面（おいしさ）などから科学的に理解するとともに、調理にかかわる食材の特徴、調理の基本操作、調理の目的や規模に応じた調理器具・設備など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性を理解し、食文化の継承を担う調理師としての自覚を養う。 					
【到達目標】					
<ol style="list-style-type: none"> 1. 「調理とおいしさ」 調理師が調理理論を学ぶにあたり、おいしさとの関係から調理の意義や目的について学習する。 2. 「調理の基本操作」 調理操作の種類と特徴を学び料理に適した調理操作を選択し、更に応用できるようにすることを学習する。非加熱調理操作と加熱調理操作の細かい分類について学習する。 3. 「食品の調理科学」 食品の性質と調理による喧嘩を捉えることで調理の要点を学習する。 4. 「調理設備・器具と熱源」 各種の調理器具、食器、熱源の特徴や調理との関連について学び、適切に選択できるようにする。 5. 「食と文化」 食文化とは何なのか、人類の歴史の中でどのように展開してきたか、現代の文化はどのような事態を迎えているかについて学習する。また食文化と自然環境や宗教などの関連性、異文化交流による変化、グローバルな視点でとらえること必要性について学習する。 6. 「日本の食文化」 日本の食文化について過去から現在までとどり、日本料理、行事食、郷土料理について学習する。 7. 「世界の料理と食文化」 今日の日本の食生活を彩る様々な国の料理を西洋料理、中国料理、その他の国の料理に大別して学習する。 					
【授業の方法】					
・ 講義					
【成績評価の方法と基準】					
・ 期末の筆記試験により評価します。					
【授業時間外に必要な学習の具体的内容】					
復習：教科書やノート、配布プリントをもとに授業内容を整理し、分からないことを調べたり、質問したりしてください。					
【使用教材・教具】					
<ul style="list-style-type: none"> ・ 全国調理師養成施設協会 調理師養成教育全書4調理理論と食文化概論 ・ 全国調理師養成施設協会 調理師養成教育全書必携問題集 ・ 全国調理師養成施設協会 総合調理用語辞典 					
【履修にあたっての留意点】					
<ul style="list-style-type: none"> ・ 正当な理由なく授業時間に遅刻や早退があった場合は、その授業の出席時間数として認定しません。 ・ 授業中の飲食や私語、スマートフォン等の操作は認めません。 ・ この科目は、他の科目との関連性があります。意識しながら授業に取り組んでください。 					

科目名	単位数	コマ数	授業時数	対象学年	必修/選択
調理実習（校外実習）	計12	56	56/360	1 (3学期)	必修
【学習内容】					
レストラン、ホテル、旅館、集団施設等の実際の現場で実習することで現場の仕事を体験、学習し技術を習得する。					
【到達目標】					
<ol style="list-style-type: none"> 1. 調理師の業務を各実習先で学び、進路の方向性を見出す。 2. 職場体験をすることで、衛生観念、規律、厳しさ、楽しさを実体験し、調理師としての心構えを身につける。 					
【授業の方法】					
・ 校外実習					
【成績評価の方法と基準】					

<ul style="list-style-type: none"> ・実習終了後、企業の実習担当者様からも実習評価表と学生が実習期間中、記入する日誌等をもとに総合的に評価します。
【授業時間外に必要な学習の具体的内容】 <ul style="list-style-type: none"> ・事前に、実習企業訪問を行い、注意事項などを確認する。
【使用教材・教具】 <ul style="list-style-type: none"> ・実習着一式、包丁セット、校外実習日誌
【履修にあたっての留意点】 <ul style="list-style-type: none"> ・学校での実習とは違い、現場での実習となるため健康管理に気を付けること。 ・実習先で知り得た情報などについては、守秘義務を守り他に口外しないこと。 ・実習中、スマートフォンなどはロッカー等に入れ、厨房などに持ち込まないこと。

科目名	単位数	コマ数	授業時数	対象学年	必修/選択
調理実習（西洋料理）	計12	100	100/360	1 (通年)	必修

【学習内容】 <ul style="list-style-type: none"> ・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役割を理解する。 ・調理の基本技術を反復することにより習得し、その重要性と必要性を理解する。 ・調理機器・器具の取扱い、食事の扱いと下処理、調理操作、調味、盛り付け等の調理過程全体の基本技術を習得するとともに、各種料理の特性や調理を通して理解する。
--

【到達目標】 <ol style="list-style-type: none"> 1. 「調理実習の心得」実践的技術を習得するとともに基本となる衛生観念について衛生的な服装や身だしなみ、実習室の清掃などについて学習する。日本料理、西欧料理、中国料理の包丁の種類、包丁の持ち方、研ぎ方、姿勢、扱い方、切り方、器具名についても理解する。 2. 「西洋料理」フランス料理、イタリア料理、ロシア料理、イギリス料理、スペイン料理など欧米諸国の料理について、気候風土、産物などの特徴も併せて理解する。 西洋料理にも流行があるが、基本はフランス料理であり技術や調理法を理解する。 3. 食材の産地、特色を学び季節に合った食材を使用し旬を学ぶ。食材王国いわての地理を活かし、地産地消を意識した授業に取り組む。

【授業の方法】 <ul style="list-style-type: none"> ・実習
--

【成績評価の方法と基準】 <ul style="list-style-type: none"> ・期末の実技と課題などの提出物で総合評価します。
--

【授業時間外に必要な学習の具体的内容】 <p>復習：授業内容を整理し、実習ノートにまとめてください。また、わからないことは調べたり、質問してください。放課後の時間を利用し自主練習してください。</p>

【使用教材・教具】 <ul style="list-style-type: none"> ・包丁セット ・実習ノート ・本校独自のレシピプリント ・全国調理師養成施設協会 調理師養成教育全書5調理実習

【履修にあたっての留意点】 <ul style="list-style-type: none"> ・正当な理由なく授業時間に遅刻や早退があった場合は、その授業の出席時間数として認定しません。 ・授業中の私語、スマートフォン等の操作は認めません。 ・この科目は、他の科目との関連性があります。意識しながら授業に取り組んでください。
--

科目名	単位数	コマ数	授業時数	対象学年	必修/選択
調理実習（中国料理）	計12	102	102/360	1 (通年)	必修

【学習内容】 <ul style="list-style-type: none"> ・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役割を理解する。 ・調理の基本技術を反復することにより習得し、その重要性と必要性を理解する。 ・調理機器・器具の取扱い、食事の扱いと下処理、調理操作、調味、盛り付け等の調理過程全体の基本技術を習得するとともに、各種料理の特性や調理を通して理解する

【到達目標】

<p>1. 「調理実習の心得」実践的技術を習得するとともに基本となる衛生観念について衛生的な服装や身だしなみ、実習室の清掃などについて学習する。日本料理、西欧料理、中国料理の包丁の種類、包丁の持ち方、研ぎ方、姿勢、扱い方、切り方、器具名についても理解する。</p> <p>2. 中国料理について、気候風土、産物などの特徴も併せて理解する。料理の技術や調理法を理解する。</p> <p>3. 「その他の国の料理」いろいろな民族の個性的な食文化を知り、より広い視野を持って調理に携わるためにこれまでエスニック料理とよんでいた日本、西洋、中国以外の国の料理に焦点をあて各国の料理について理解する。</p>
<p>【授業の方法】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・実習
<p>【成績評価の方法と基準】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・期末の実技と課題などの提出物で総合評価します。
<p>【授業時間外に必要な学習の具体的内容】</p> <p>復習：授業内容を整理し、実習ノートにまとめてください。また、わからないことは調べたり、質問してください。放課後の時間を利用し自主練習してください。</p>
<p>【使用教材・教具】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・包丁セット ・実習ノート ・本校独自のレシピプリント ・全国調理師養成施設協会 調理師養成教育全書5調理実習
<p>【履修にあたっての留意点】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・正当な理由なく授業時間に遅刻や早退があった場合は、その授業の出席時間数として認定しません。 ・授業中の私語、スマートフォン等の操作は認めません。 ・この科目は、他の科目との関連性があります。意識しながら授業に取り組んでください。

科目名	単位数	コマ数	授業時数	対象学年	必修/選択
調理実習（日本料理）	計12	102	102/360	1 (通年)	必修

<p>【学習内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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役割を理解する。 ・調理の基本技術を反復することにより習得し、その重要性和必要性を理解する。 ・調理機器・器具の取扱い、食事の扱いと下処理、調理操作、調味、盛り付け等の調理過程全体の基本技術を習得するとともに、各種料理の特性や調理を通して理解する。
<p>【到達目標】</p> <p>1. 「調理実習の心得」実践的技術を習得するとともに基本となる衛生観念について衛生的な服装や身だしなみ、実習室の清掃などについて学習する。日本料理、西欧料理、中国料理の包丁の種類、包丁の持ち方、研ぎ方、姿勢、扱い方、切り方、器具名についても理解する。</p> <p>2. 日本料理について、気候風土、産物などの特徴も併せて理解する。料理の技術や調理法を理解する。</p> <p>3. 「その他の国の料理」いろいろな民族の個性的な食文化を知り、より広い視野を持って調理に携わるためにこれまでエスニック料理とよんでいた日本、西洋、中国以外の国の料理に焦点をあて各国の料理について理解する。</p>
<p>【授業の方法】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・実習
<p>【成績評価の方法と基準】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・期末の実技と課題などの提出物で総合評価します。
<p>【授業時間外に必要な学習の具体的内容】</p> <p>復習：授業内容を整理し、実習ノートにまとめてください。また、わからないことは調べたり、質問してください。放課後の時間を利用し自主練習してください。</p>
<p>【使用教材・教具】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・包丁セット ・実習ノート、本校独自のレシピプリント ・全国調理師養成施設協会 調理師養成教育全書5調理実習
<p>【履修にあたっての留意点】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・正当な理由なく授業時間に遅刻や早退があった場合は、その授業の出席時間数として認定しません。 ・授業中の私語、スマートフォン等の操作は認めません。 ・この科目は、他の科目との関連性があります。意識しながら授業に取り組んでください。

科目名	単位数	コマ数	授業時数	対象学年	必修/選択
総合調理実習	3	90	90	1 (通年)	必修
【学習内容】					
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。					
【到達目標】					
<ol style="list-style-type: none"> 1. 「調理施設・設備」機能性や清潔性、安全性、経済性、快適性及び使いやすさについて理解する。科学技術の進歩によって、機器の性能や機能のIT化が進み調理技術や調理手法が変化していく中、この流れに適応する調理施設・設備及び機器の基礎を学ぶ。 2. 「集団調理実習」特定多数の人に継続的に食事を供給し、対象となる喫食者の食生活の一部または全部を担っているという集団調理の意義と理解する。食べる側、作る側、サービスする側の相互の関係性について理解する。 3. 「接客サービス」サービスの本質を知り、接客者が心がけるべきプロ意識や実務について学ぶとともにチームの対応方法について理解する。 4. 「飲食店開業計画」外食産業のニーズ、動向などを把握し飲食店を開業するための心構えから経営理念、開業計画、資金計画、各種届出などの実際の流れについても理解する。 					
【授業の方法】					
・実習					
【成績評価の方法と基準】					
・期末の実技試験により評価します。					
【授業時間外に必要な学習の具体的内容】					
復習：教科書やノート、配布プリントをもとに授業内容を整理し、分からないことを調べたり、質問したりしてください。					
【使用教材・教具】					
<ul style="list-style-type: none"> ・全国調理師養成施設協会 調理師養成教育全書6総合調理実習 ・本校独自のプリント ・実習ノート ・包丁セット 					
【履修にあたっての留意点】					
<ul style="list-style-type: none"> ・正当な理由なく授業時間に遅刻や早退があった場合は、その授業の出席時間数として認定しません。 ・授業中の私語、スマートフォン等の操作は認めません。 ・この科目は、他の科目との関連性があります。意識しながら授業に取り組んでください。 					