

教科	料理	科目	栄養学	単位数	1		
学年	1	科	普通科	専攻・コース	クックラボ		
教科書	食品と栄養の特性		副教材				
学習到達目標	健康の維持・増進を図るために必要な知識を習得する。栄養に関する知識を献立作成や調理に役立てる。						
評価の観点	近年の生活習慣病の増加などを理解し、国民の栄養上の課題に対応して、栄養に関する専門的な知識を身につけている。						

期	月	学習内容・項目	学習のポイントと到達目標	備 考
前	4	第1章「栄養素の機能と健康」 第1節 栄養と健康	・栄養素の種類について理解する。	
	5		・食品の成分と体の成分、食品中の栄養素と健康について理解する。	
	6	第2節 炭水化物	・炭水化物とは何かを理解する。	
	7		・炭水化物の種類について理解する。	
	8	第3節 脂質	・脂質とは何かを理解する。	
	9		・脂質の種類について理解する。	

期	月	学習内容・項目	学習のポイントと到達目標	備 考
後	10	第4節 たんぱく質	・たんぱく質とは何かを理解する。	
	11		・たんぱく質の種類について理解する。	
	12		・たんぱく質の栄養価について理解する。	
期	1	第5節 ビタミン	・ビタミンとは何かを理解する。	
	2		・ビタミンの種類について理解する。	
	3			

教科	料理	科目	食品学	単位数	2
学年	1	科	普通科	専攻・コース	クックラボ
教科書	食品と栄養の特性		副教材		
学習到達目標	食品についての正しい知識を身につけるため、食品の特徴・旬・成分などの知識を深め、調理の多様化・省略化に対応できるようにし、食品の適切な選択・活用力と調理の幅を広げる能力を育てる。				
評価の観点	食品の特性、成分、栄養価値や微生物と食品の関係、食品の加工貯蔵等あらゆる食品のもつ特性を十分に理解し、食品の適切な選択と活用を考えられる。				
期	月	学習内容・項目	学習のポイントと到達目標	備 考	
前	4	植物性食品とその加工品 ・穀類 ・いもおよびでんぶん類	穀類・いも類の栄養的特徴、調理上の性質・利用法などを理解する。		
	5	・砂糖および甘味類 ・豆類	糖類・豆類の栄養的特徴、調理上の性質・利用法などを理解する。		
	6	・種実類 ・野菜類 ・果実類	種実類・野菜類・果実類の栄養的特徴、調理上の性質・利用法などを理解する。野菜・果実類は食用部位や形態などによっても分類してまとめる。		
期	7	・きのこ類 ・藻類	きのこ類、藻類の栄養的特徴、調理上の性質・利用法などを理解する。		
	8				
9	動物性食品とその加工品 ・魚介類 ・食肉類	魚介類、食肉類の栄養的特徴、調理上の性質・利用法などを理解する。また、個々の魚介類・食肉類やその特徴についてもまとめる。			

期	月	学習内容・項目	学習のポイントと到達目標	備 考
後	10	・卵類 ・乳類	卵類、乳類の栄養的特徴、調理上の性質・利用法などを理解する。またそれらの加工品の特徴についてまとめる。	
	11	その他の食品 ・油脂類 ・菓子類 ・嗜好飲料類	油脂類、菓子類・嗜好飲料類の栄養的特徴、調理上の性質・利用法などを理解する。	
期	12	・調味料および香辛料類 ・調理加工食品類 ・ゲル状食品 ・特別用途食品 ・保健機能食品	調味料および香辛料類の特徴、調理上の性質、利用法を理解し、それぞれが果たす役割について考える。保健機能食品としてどのようなものが市場に出回っているか調べる。	
	1	食品の加工 ・食品の加工の目的 ・食品の加工法 ・微税物の利用	食品の加工法のそれぞれの目的・特徴を理解する。	
	2	食品の貯蔵 ・食品の貯蔵の目的 ・食品の貯蔵法	食品の貯蔵法のそれぞれの目的・特徴を理解する。加工と貯蔵それぞれの特徴をあげ、比較してみる。	
	3	食品の生産と流通 ・わが国の食品の生産 ・海外から輸入される食品 ・食品の流通の仕組み ・各食品の流通経路	日本で生産される食品と輸入される食品についてまとめる。主な食品の流通経路を理解する。食品の生産と流通について利点や問題点を考える。	

教科	料理	科目	食品衛生学	単位数	1
学年	1	科	普通科	専攻・コース	クックラボ
教科書	食品の安全と衛生		副教材		
学習到達目標	<ul style="list-style-type: none"> ・食品衛生に関する知識と関連法規を学び、調理や生活の場で活用できる実践的能力を育てる。 ・食品についての知識を深め、食品を適切に選択・活用し、調理の幅を広げる能力を育てる。 				
評価の観点	全6回の定期試験により、知識を身につけることができているか評価する。また、授業への取り組みにより、意欲・感心を評価し、課題プリントや関連ビデオの視聴を通して自身の生活や授業内容と関連付けて考えることができているか評価する。				
期	月	学習内容・項目	学習のポイントと到達目標	備 考	
前	4	食の安全と衛生 ・食の安全を守る ・食の安全を脅かす要因 ・食の安全確保のしくみ ・食品衛生とは	家庭でもできる衛生的な行動を理解する		
	5	食品と微生物 ・食品中の微生物 ・食品の腐敗	有益な微生物、有害な微生物を理解する		
	6	食品と化学物質 ・食品添加物	食品添加物とはどのようなものか理解する		
期	7	・食品と重金属 ・食品と放射性物質	食品中の重金属や放射性物質について理解する		
	8				
9		器具・容器包装の衛生 ・器具・容器包装の概要	器具や容器包装について理解する		

期	月	学習内容・項目	学習のポイントと到達目標	備 考
後	10	飲食による健康被害 ・飲食による健康被害の種類 ・食中毒の概要	飲食による健康被害について、特に食中毒について理解する	
	11	・細菌性食中毒	細菌性食中毒について理解し、その予防法を考える	
	12	・ウイルス性食中毒	ウイルス性食中毒について理解し、その予防法を考える	
期	1	・自然毒食中毒 ・化学性食中毒	自然毒食中毒、化学性食中毒について理解し、その予防法を考える	
	2	・寄生虫による食中毒	寄生虫による食中毒について理解し、その予防法を考える	
	3	・経口感染症 ・食物アレルギー ・その他の健康被害	食中毒以外の健康被害について理解する	

教科	料理		科目	調理理論	単位数	1		
学年	1	科	普通科	専攻・コース	クックラボ			
教科書	調理理論と食文化概論			副教材				
学習到達目標	料理の楽しさを知る。調理、素材の基礎知識と調理の基本技術を習得する。料理を通して人間性を高める。							
評価の観点	調理の目的や食品の性質、調理の基本操作など基礎的な調理の知識や理論を理解する。							
期	月	学習内容・項目		学習のポイントと到達目標		備 考		
前	4	•衛生、安全 •包丁（種類、研ぎ方、使い方）		•調理実習における衛生面での注意点を理解する。手の洗い方を習得。 •包丁の研ぎ方を習得。				
	5	•野菜の切り方		•きゅうりの半月切り（30秒で50枚） •人参の拍子切り、角切り。				
	6	•野菜の切り方 •基本的な乳化のソース		•玉葱のスライス（1/2ヶ1分） •玉葱のみじん切り（1/2ヶ2分） •ドレッシング •ソースマヨネーズ				
期	7	•野菜の切り方 •野菜のスープ •ゼラチンを使ったデザート		•人参のシャトーレー •人参のグラッセ •ポタージュ •フルーツゼリー				
	8	•野菜のスープ •ゼラチンを使ったデザート		•ポタージュ •フルーツゼリー				
9		•野菜のスープ •ゼラチンを使ったデザート •泡立てた生クリームを使ったデザート		•ポタージュ •ミネストローネ •オニオングラタンスープ •パンナコッタ •ブランマンジェ •カップケーキ				

期	月	学習内容・項目	学習のポイントと到達目標	備 考
後	10	•素材への熱の伝わり方 •付け合わせ（ピューレ） •泡立てた生クリームを使ったデザート	•オムレツ •鶏もも肉のソテー •ジャガイモのピューレ •ヨーグルトアイス	
	11	•素材への熱の伝わり方 •付け合わせ（ピューレ） •手作りバター	•オムレツ •鶏もも肉のソテー •かぼちゃのピューレ •バター・ミルクパンケーキ	
期	12	•素材への熱の伝わり方 •基本のソース •プリン	•オムレツ •鶏胸肉のソテー •トマトソース、クリームソース •なめらかプリン •カフェオーレプリン	
	1	•素材への熱の伝わり方 •魚の3枚卸し •基本のソース •プリン	•素材への熱の伝わり方 •魚の3枚卸し •基本のソース •プリン	
2		•素材への熱の伝わり方 •魚の3枚卸し •基本のソース •サブレ生地	•オムレツ •鯵の3枚卸し（10分） •ソースジェノヴェーゼ、タブナード •ディアマン、型抜きクッキー •抹茶のサブレ	
	3	•素材への熱の伝わり方 •魚の3枚卸し •サブレ生地	•オムレツ •鯵の3枚卸し（10分） •チョコチップクッキー •絞り出しクッキー	

教科	料理	科目	調理実習	単位数	5		
学年	1	科	普通科	専攻・コース	クックラボ		
教科書	調理実習		副教材				
学習到達目標	料理の楽しさを知る。調理、素材の基礎知識と調理の基本技術を習得する。料理を通して人間性を高める。						
評価の観点	調理の目的や食品の性質、調理の基本操作など基礎的な調理の知識や理論を理解し、技術を習得できる。						
期	月	学習内容・項目	学習のポイントと到達目標	備 考			
前	4	・衛生、安全 ・包丁（種類、研ぎ方、使い方）	・調理実習における衛生面での注意点を理解する。手の洗い方を習得。 ・包丁の研ぎ方を習得。				
	5	・野菜の切り方	・きゅうりの半月切り（30秒で50枚） ・人参の拍子切り、角切り。				
	6	・野菜の切り方 ・基本的な乳化のソース	・玉葱のスライス（1/2ヶ1分） ・玉葱のみじん切り（1/2ヶ2分） ・ドレッシング ・ソースマヨネーズ				
期	7	・野菜の切り方 ・野菜のスープ ・ゼラチンを使ったデザート	・人参のシャトーレー ・人参のグラッセ ・ポタージュ ・フルーツゼリー				
	8	・野菜のスープ ・ゼラチンを使ったデザート	・ポタージュ ・フルーツゼリー				
9		・野菜のスープ ・ゼラチンを使ったデザート ・泡立てた生クリームを使ったデザート	・ポタージュ ・ミネストローネ ・オニオングラタンスープ ・パンナコッタ ・ブランマンジェ ・カップケーキ				

期	月	学習内容・項目	学習のポイントと到達目標	備 考
後	10	・素材への熱の伝わり方 ・付け合せ（ピューレ） ・泡立てた生クリームを使ったデザート	・オムレツ ・鶏もも肉のソテー ・ジャガイモのピューレ ・ヨーグルトアイス	
	11	・素材への熱の伝わり方 ・付け合せ（ピューレ） ・手作りバター	・オムレツ ・鶏もも肉のソテー ・かぼちゃのピューレ ・バター・ミルクパンケーキ	
期	12	・素材への熱の伝わり方 ・基本のソース ・プリン	・オムレツ ・鶏胸肉のソテー ・トマトソース、クリームソース ・なめらかプリン ・カフェオーレプリン	
	1	・素材への熱の伝わり方 ・魚の3枚卸し ・基本のソース ・プリン	・素材への熱の伝わり方 ・魚の3枚卸し ・基本のソース ・プリン	
2		・素材への熱の伝わり方 ・魚の3枚卸し ・基本のソース ・サブレ生地	・オムレツ ・鯵の3枚卸し（10分） ・ソースジェノヴェーゼ、タブナード ・ディアマン、型抜きクッキー ・抹茶のサブレ	
	3	・素材への熱の伝わり方 ・魚の3枚卸し ・サブレ生地	・オムレツ ・鯵の3枚卸し（10分） ・チョコチップクッキー ・絞り出しクッキー	