

神戸市シルバーカレッジ 講義概要(シラバス)

コース 専 攻	総合芸術コース 食文化専攻	対象学年	1 年
講義日	令和 7 年 ① 10月 28 日(火) ②11 月 11 日(火)		
テーマ	食を学ぶⅠ 食と健康の関わりを知る		
講 師	元神戸女子大学家政学部准教授 安田 敬子		
講義内容			
1.ねらい			
食と健康の関係を理解し、健康的な食生活の実践へと繋げる基礎を学びます。 また、グループでの調理実習を通して、おいしく作る調理の基本を学びます。グループ実習の楽しさを体感し、おいしく味わい、あわせて食べることの意義、調理の目的を考えます。			
2.主な内容			
①食と健康Ⅰ（講義）			
②はつらつシルバーメニューで楽しい食事			
①は講義			
②は調理実習			
午前:料理の手順、ポイントを説明の後、各グループで調理実習			
午後:試食、反省会、ミニ講義、質疑応答など			
講師からのメッセージ			
グループ学習に慣れてきましたか？			
調理は科学です。理論を理解し、それに基づいて学習することで上達が早く、食べ物をより美味しく食べることが出来ます。そのうえで、食は健康と深く関連していることもあわせて学びましょう。			

(令和 7 年度)

神戸市シルバーカレッジ 講義概要(シラバス)

コース 専 攻	総合芸術コース 食文化専攻	対象学年	1年
講義日	① 令和7年 9 月16日(火)②10月14日(火)③11月18日(火)④12 月2日(火)		
テーマ	郷土料理や行事食から調理の楽しさを学ぶ		
講 師	元神戸女子大学健康福祉学部健康スポーツ栄養学科専任講師 松浦紀美恵		
講義内容			
1学期に学んだ基礎調理を土台にし、それぞれの地域に伝わる郷土料理や行事食などについても知識を経ることにより、料理を作ることと食べることに強い興味を持ってもらい、楽しく調理知識と技術を学ぶ。			
① 9月16日(火) 秋野菜をおいしく 秋を満喫できる旬の食材を使用し、郷土料理を取り入れた料理を作る。			
② 10月14日(火) 秋の行楽弁当 紅葉の季節、運動会や紅葉狩りなどに出かけるための手作り弁当を作る。			
③ 11月18日(火) おもてなし料理 クリスマスの料理を今年は手作りで作る。			
④ 12月2日(火) お正月料理 1 素朴だけど飽きない家庭で伝えてほしいお節料理と雑煮を作る。			
講師からのメッセージ			
実習で学んだ料理を家族や友人に食べて貰えると嬉しいものです。 しっかり学んで、料理を披露して皆さんをびっくりさせましょう。			

神戸市シルバーカレッジ 講義概要(シラバス)

コース 専 攻	総合芸術コース 食文化専攻	対象学年	1 年
講義日	令和 7 年 ①4 月 15 日(火) ②4 月 22 日(火) ③7 月 1 日(火)		
テーマ	食を学ぶⅠ 食と健康の関わりを知る		
講 師	元神戸女子大学家政学部准教授 安田 敬子		
講義内容			
1.ねらい			
食と健康の関係を理解し、健康的な食生活の実践へと繋げる基礎を学びます。 また、グループでの調理実習を通して、おいしく作る調理の基本を学びます。グループ実習の楽しさを体感し、おいしく味わい、あわせて食べることの意義、調理の目的を考えます。			
2.主な内容			
①調理実習を始めるにあたって(講義)			
②バランスの取れた食事……食事の基本			
③旬の食材でらくらくメニュー……レタスを使って			
①は講義(含調理実習室の使い方)			
②③は調理実習			
午前:料理の手順、ポイントを説明の後、各グループで調理実習			
午後:試食、反省会、ミニ講義、質疑応答など			
講師からのメッセージ			
グループ学習を通して、食べる楽しみ、作る楽しみ、喜びを経験し、広く「食」を考えるきっかけにしてください。調理は理論を理解し、それに基づいて学習することで上達が早く、また実際の調理は、調理全体の作業計画が理解できていると手際よく能率的に手際良く出来ます。実習は基礎的な調理の理論と操作を関連させて行いましょう。			