

## 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8年 ①4月14日(火) ②4月21日(火) ③6月30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		
<p>講義内容</p> <p>1.ねらい</p> <p>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。調理のグループ実習では、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。</p> <p>2.主な内容</p> <p>①調理実習を始めるにあたって(講義)</p> <p>②栄養バランスの取れた食事……食事の基本</p> <p>③和食を食べる</p> <p>①は講義(含調理実習室の使い方)</p> <p>②③は調理実習</p> <p>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</p> <p>午後:試食、反省会、ミニ講義、質疑応答など</p>			
<p>講師からのメッセージ</p> <p>グループ実習を通して、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、かつ、おいしくできます。また実際の調理では、調理全体の作業計画が理解できていると能率的に手際良く出来ます。ここでは長年の自己流を少し横に置いて、基礎的な調理の理論と操作を関連させて行いましょう。</p>			

