

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	2 年
講義日	令和8年 ①4月 22日(水) ②6月17日(水) ③7月15日(水)		
テーマ	食を学ぶⅡ 身近な食文化の理解		
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			
1年生で学んだ基本的な調理知識と技術を踏まえ、食品の調理特性や料理の目的に応じた取り扱いができる、食材、調理操作、調味料などの理解を深めていきます。			
また、身近な家庭料理の中に、生活習慣病予防の工夫を取り入れます。			
2.主な内容			
①おいしい減塩メニュー			
②夏を控えたメニュー			
③沖縄の家庭料理			
①②③ともに調理実習			
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			
2013年、「和食」はユネスコ世界無形文化遺産に登録されました。			
地域の歴史と文化に培われた伝統的な調理文化、それだけでなく栄養的にもバランスの良い「和食」は生活習慣病予防の観点からも優れています。改めてその良さに触れながら、健康を意識した食材の組合せ、一食分の適量を学びましょう。			