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　　①　10月 20 日(火)　　②　11 月 24 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青魚を食べよう

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。

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8年 9 月 1 日(火)　② 9 月 29 日(火)　③ 10 月 27 日(火) ④ 12 月8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 1 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 9月 29 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 10 月 27 日(火)
おもてなし料理
離れて暮らす家族や友人を招いてちょっと豪華な料理を作る。

④ 12 月 8 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。

（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8年５月12日（火）　②　6月 16 日（火）　③　7月7日（火）		
テーマ	調理実習を通じて、楽しく調理の基本を学ぶ		
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

調理は、献立を考え材料を購入し、料理を作る。そして器を決めて盛り付けるなど脳や身体を使わなければならない。つまり脳の活性や身体活動にも良いと考えられている。

1学期は、調理の基本である材料や調味料を正確に計ることや材料の切り方、調理道具の使い方などを簡単な調理実習を行いながら楽しく学ぶことを目標とする。

①　5月 12 日（火）

計量はきっちりと

計量カップや計量スプーンは便利な計量器である

しかし、正しい使い方をしらなければ美味しい料理はできない

今回は計量器の正しい使用法を学ぶ

②　6月 16 日（火）

下準備が大切！

食材の下準備、野菜の切り方

調理手順や段取りなどを学ぶ

③　7月7日（火）

旬の食材を使って

年中出回っている食材も旬の時期には、安価で新鮮、また栄養価も高いなど良いことばかりである。

旬の食材を季節に合わせた料理に仕上げることを学ぶ

講師からのメッセージ

この調理実習は家庭料理をテーマにもしています。

料理が初心者の方もベテランの方も気楽に家族や友達に作ってあげたくなるようになってください。

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		

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。
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。

2.主な内容

①調理実習を始めるにあたって（講義）
②栄養バランスの取れた食事・・・・・食事の基本
③和食を食べる

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。