



調理学実験は、調理工程の意味を理解し、調理に必要な知識を向上させるための実験を行うことを目的とし、2年時に開講されている科目です。今回は、20歳女子サッカー選手向けの昼食メニューを考えてもらい、実際に調理しました。

調理の際は、下記の点について確認しながら喫食をしました。

- ① 適切な献立（料理・味の組み合わせ、重量、見た目など）を作成できたか
- ② 各料理の評価（味、食感、量、温度）
- ③ 調味料の量

※2年時は、調理学実習Ⅱも開講されています。この科目では中華料理と西洋料理について学ぶため、調理学実験の献立作成も、中華料理又は西洋料理で献立を考えさせてました。

授業の流れ

① 講義

アスリート向けの食事についてや給与栄養目標量の設定方法について説明しました。



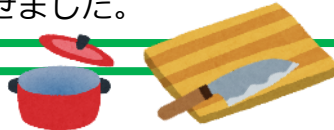
② 献立作成

学生それぞれに、給与栄養目標量を満たす4種類の献立（主菜を肉、魚、卵、大豆・大豆製品としたもの）を考えさせました。



③ 調理

班ごとに、班員が考えて献立を1つ選び調理しました。



④ 喫食

グループディスカッションをしながら喫食しました。



学生が考えた献立

