

スポーツ栄養学科の1年生後期に開講される**調理学実習 I**では、和食を中心とした献立を調理する授業となっており、食材の特性や調理操作の基礎を、講義と実技を交えながら学ぶことができます。今回は授業計画の終盤に行われる、**自主献立**についてご紹介します。

まずはじめに...

**自主献立**では、学生が献立作成、栄養価計算、作業工程の決定、調理までの一連の作業を計画・検討し、実践する授業となっています

## 《自主献立の流れ》

### ① 献立作成

献立作成は、授業を通して学んだ調理操作や味付け、栄養価などを参考にしながら計画します。

各学生が作成した献立案を持ち寄り、実習班ごとに授業内で調理する献立を話し合っ決定します。

### ② 発注量の確認

各実習班ごとに食材の発注重量を計算し、発注書を作成します。



### ③ 調理・喫食

実習日に各班で調理を行います。

実際に調理してみることで、味付けや食材の分量、彩りや各料理の組み合わせなど、作成した献立の良かった点や改善点を学ぶことができます。



## 《献立紹介》



さつまいも  
バター

小松菜の  
お浸し



れんこんの  
肉詰め

ご飯

なすの  
煮びたし



筑前煮



長いもと  
オクラの  
梅和え

ご飯