

ティーチングポートフォリオ

家政学部家政学科健康栄養学専攻

深澤 律子

1. 教育の責任

私の担当領域は大学の家政学部家政学科健康栄養学専攻における専門基礎分野、管理栄養士養成課程における「食べ物と健康」、及び教育職員免許状取得（高等学校教諭一種免許状家庭、中学校教諭一種免許状家庭）の必修科目である基礎調理学実習Ⅰ・Ⅱ、家庭科教員に関する選択科目の食文化論も担当している。

授業科目	専攻・学年・開講時期	形態	単位数	免許・資格
基礎調理学実習Ⅰ	健康栄養学専攻1年前期	実習 講義	1	管理栄養士・栄養士 必修
基礎調理学実習Ⅱ	健康栄養学専攻1年後期	実習 講義	1	管理栄養士・栄養士 必修
応用調理学実習Ⅰ	健康栄養学専攻2年前期	実習・講義・演習	1	管理栄養士 必修
応用調理学実習Ⅱ	健康栄養学専攻2年後期	実習・講義・演習	1	管理栄養士 必修
食文化論	健康栄養学専攻2年後期	講義	2	管理栄養士 必修
基礎調理学実習Ⅰ	服飾文化専攻1年前期	実習 講義	1	家庭科教諭 必修
基礎調理学実習Ⅱ	服飾文化専攻1年後期	実習 講義	1	家庭科教諭 必修
食文化論	服飾文化専攻4年後期	講義	2	家庭科教諭 選択
課題研究	健康栄養学専攻3年後期	演習		選択
課題研究	健康栄養学専攻4年通年	演習	6	選択

このほか、キャリア開発Ⅲ（健康栄養学専攻3年後期）、キャリア開発Ⅳ（健康栄養学専攻4年後期）、セミナーⅠ、Ⅱ（健康栄養学専攻4年前期後期）を健康栄養学教員

のオムニバスで行っている。加えて家政特別講義Ⅰ（2単位通年）を教員2人で担当している。

2. 教育の理念

管理栄養士養成校の調理学担当者として、健康栄養学専攻の授業では、日本の食文化や世界の食文化に基づく健康な食事の視点から献立を考え、おいしいと感じる適切な塩分%に基づいて調味料の量を計算し、レシピを考える能力を身につけさせたい。また適切な塩分量で、彩りや盛り付け、配膳まで総合的に配慮できるように育成している。実習では、料理の様式に合わせた食器や食具の配置など見本を示し、食事を文化として捉える心、食事を愉しむ心は実習を通して伝えたい。近年は、物価が高騰し、例年使用している食材が使えないことも学生には伝え、経済面からも適切な価格の食材を選択し、安価で栄養価が高く、食後の満足感がある献立を工夫している。

服飾専攻の授業では、将来家庭科教諭として活躍する場面を想定し、食品衛生面の指導や、授業時間内にできる献立の計画、家庭科の教科書に出てくる献立を中心に郷土料理も取り入れている。その他、一人暮らしの学生も多く、基礎的な料理を学びたいと選択している学生も多いため、授業はじめのオリエンテーションでは、学びたい料理の希望を取り、その料理を実習に取り入れている。今後も簡単で美味しいレシピを提供していきたい。

3. 教育の方法

健康栄養学専攻の調理学実習の講義においては、毎回オリジナル教材プリントを作成し、教科書や参考書の関連ページを記載して予習や復習ができるようにしている。重要なところは、下線を引き、重要な文字やキーワードを囲み、マーキングできるように工夫している。塩分%の計算においても、計算の方法、計算式をすべて書いたプリントを作成し、全員が塩分%の計算ができるように繰り返し説明している。実習中も、料理の調味料の分量を計算させた後、板書して調味料の分量を確認させ、実践力がつくように指導している。1年次の基礎調理学実習の実技試験では、1人分の献立を立てさせ、栄養価計算、塩分量の計算、脂質%の計算の指導を行い、一人ひとり個別に時間を設けて全員の献立を確認し、塩分量や脂質量、彩りや盛り付けなどを指導した上で、実技試験を行っている。

服飾文化専攻の調理学実習においては、基本の調理が身につくよう、包丁の研ぎ方、切る姿勢、野菜の切り方と名称を覚えるように実習を通して指導している。一人暮らしの学生が多く受講しているため、できるだけ安価な材料で、簡便な作り方を

日々研究し、日常の食事が 30 分以内で作れるオリジナルレシピと献立にしている。郷土料理においてもレシピを研究、工夫し、30 分でできる調理法を考え、献立に取り入れている。家庭科の教科書で取り上げられている料理も授業時間内にできるような工夫を伝えている。

4. 教育の成果

2024 年に実施した授業評価アンケートのうち、担当した科目を以下に示す。服飾文化専攻 4 年の食文化論は授業評価アンケートを実施したが、結果が反映されていないため、表には入っていない。

授業科目名	専攻名	開講時期	履修者数	回答数	回答率	総合評価
基礎調理学実習Ⅱ（服飾）	服飾文化	後期	18	17	94.4	4.79
基礎調理学実習Ⅰ（服飾）	服飾文化	前期	18	18	100	4.78
食文化論	健康栄養	後期	44	41	93.2	4.51
応用調理学実習Ⅱ	健康栄養	後期	40	37	92.5	4.45
基礎調理学実習Ⅱ	健康栄養	後期	47	43	91.5	4.41
基礎調理学実習Ⅰ	健康栄養	前期	46	42	91.3	4.31
応用調理学実習Ⅰ	健康栄養	前期	39	32	82.1	4.26

服飾文化専攻の基礎調理学実習については、一人暮らしの学生が履修した料理を繰り返し作っていること、友人を招いて料理を作って食べている様子を聞いたことに教育の成果を感じている。特にオムライスは多くの学生が自宅で何度も作っており、実習のときは上手く行かなかったオムレツも何度もチャレンジして上手にできるようになっているということである。茶碗蒸しも簡便な方法でフライパンで短時間でできる方法を実習し、後期に実技試験を行っているが、全員が合格レベルの出来上がりになっており、教える側としても手応えを感じている。

健康栄養学専攻の食文化論に関しては、実際に様々な調味料の味見をしたり、お茶を淹れて試飲したりとできる範囲で五感を使った授業を心がけた。食の背景にある歴

史や文化について触れながら、日本の食材の栄養価や機能性についても伝えるようにしている。

また、日本の食文化における禅の教えを参考に、食べる人の健康を祈り心を込めて料理を作ることは禅の修行の中でも最も尊い修行の一つであることを伝えるとともに、精進料理は植物性の食材だけで作られているにもかかわらず、調理の工夫次第で満足感のある献立になりうること、植物性食品は身体の中で炎症を起こしにくく、アトピーや花粉症の症状が改善する事例のあることなどを科学的なエビデンスを示しながら伝えている。

応用調理学実習に関しては、グループごとに自由献立を立てさせ、栄養価計算をし、実際に作って試食するというかたちで、学びの自由度と自主性を重視している。学生の中には、試作をしてから実習に臨むなど、意欲的な学生もいる。また、あるグループで食材を購入した学生が休んでしまうというハプニングがあっても、他のグループが余っている食材をそのグループに提供してその限られた食材で臨機応変に献立を立て作り上げたグループがあり、とても誇らしく感じた。そうした対応力、応用力が身についたことに成果を感じている。

基礎調理学実習Ⅰ・Ⅱに関しては、一人ひとりに実技試験の献立作成の栄養価計算、塩分量、彩りや配膳など事前に対応時間を設定して個別指導をしている。自宅でも試作するよう指導しており、皆熱心に取り組んだ。実技試験を欠席する学生は一人もいなかった。実際に試験をし、試食してみると全員が美味しい味付けで彩りよく仕上げている。個別指導は時間もかかるが、学生にとっても教員の確認がなければ、実技試験に臨めないため、最善を尽くして栄養価計算や塩分量の計算をしているようである。担当者としては「1人分の食事の献立を立てることができ、仕上げることができる」という科目の目標は達成されていると考えている。

5. 教育の改善と今後の目標

教育の改善については、近年の食材の価格の高騰に合わせて、献立の見直しを行い、できるだけ安価な食材で栄養価も高く、満足感が高い料理のレシピを再度作成することである。また、授業評価が高かった服飾文化専攻の基礎調理学実習の授業のように、健康栄養学専攻の基礎調理学実習でも、学びたい料理のアンケートを取り、献立に取り入れていくこともしていきたい。今後の目標は、各種レシピコンテストへの出品なども、授業の中で告知をし、学生の出品を促したいと考えている。