

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	栄養と健康		
必修選択	必修	(学則表記)	栄養と健康		
開講				単位数	時間数
年次	1年	学科	上級調理師科	2	60
使用教材	新 調理師養成教育全書 必修編 「①食生活と健康」			出版社	公益社団法人 全国調理師養成施設協会

科目の基礎情報②

授業のねらい	健康とは何かを学び、充実した食生活を送るためにはどのような対応が必要かを知り、調理師としての健康に対する役割などを理解する。 調理業界に関わる法律知識を身につける。		
到達目標	調理師として必要な健康や衛生に関する法律の知識を説明することができる。		
評価基準	小テスト：70%、授業態度・提出物・演習等：30%		
認定条件	・出席が総時間数の3分の2以上ある者 ・成績評価が2以上の者		
関連資格	調理師免許、専門調理師・調理技能士学科試験免除資格		
関連科目	食生活と健康関係法規		
備考	原則、この科目は対面授業形式で実施する。		
担当教員	酒井 由香子	実務経験	○
実務内容	和食店 料理長		

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	第1章 調理師と健康 ①	健康とは何かを学ぶ。
2	第1章 調理師と健康 ②	わが国の健康水準について学ぶ。 / 目ざすべき健康について学ぶ。 / 食生活が健康に果たす役割について学ぶ。
3	第1章 調理師と健康 ③	健康的な食生活習慣作りを学ぶ。 / 食生活における調理師の役割を学ぶ。
4	第2章 食生活と疾病 ①	疾病の動向について学ぶ。 / 疾病の予防について学ぶ
5	第2章 食生活と疾病 ②	生活習慣病について学ぶ。 / 生活習慣病の国政比較と生活習慣の重要性を学ぶ。
6	第2章 食生活と疾病 ③	生活習慣病の予防について学ぶ。
7	第3章 健康づくり ①	疾病予防から健康増進へ(1)を学ぶ。

8	第3章 健康づくり ②	疾病予防から健康増進へ(2)を学ぶ。
9	第3章 健康づくり ③	わが国における健康づくり対策を学ぶ。
10	第3章 健康づくり ④	健康教育について学ぶ。
11	第3章 健康づくり ⑤	健康に関する食品情報を学ぶ。
12	第3章 健康づくり ⑥	心身相関とストレスを学ぶ。 / ストレスへの対処方法を学ぶ。 / 心の健康と自己実現を学ぶ。
13	第5章 労働と健康 ①	作業環境と健康について学ぶ。 / 作業条件と健康について学ぶ。
14	第5章 労働と健康 ②	職業病について学ぶ。 / 労働災害について学ぶ。
15	第5章 労働と健康 ③	職場環境の現状を学ぶ。 / 調理施設の環境を学ぶ。 / 調理施設での労働災害を学ぶ。
16	第4章 調理師と食育 ①	食育の定義を学ぶ。 / 食育の意義を学ぶ。
17	第4章 調理師と食育 ②	正しい知識の提供について学ぶ。
18	第4章 調理師と食育 ③	食育の実践(1)を学ぶ。 テーブルセッティングについて学ぶ
19	第4章 調理師と食育 ④	食育の実践(2)を学ぶ。 西洋料理のテーブルマナーについて学ぶ
20	第6章 環境と健康 ①	生活環境の衛生について学ぶ。 / 現代の生活環境について学ぶ。 / 環境因子について学ぶ。 西洋料理のテーブルマナーについて学ぶ
21	第6章 環境と健康 ②	大気について学ぶ。 日本料理のテーブルマナーについて学ぶ
22	第6章 環境と健康 ③	水について学ぶ。 日本料理のテーブルマナーについて学ぶ
23	第6章 環境と健康 ④	住居について学ぶ。 / 廃棄物について学ぶ。 / 放射線について学ぶ。 中国料理のテーブルマナーについて学ぶ
24	第6章 環境と健康 ⑤	広がる環境汚染を学ぶ。 / 空気汚染を学ぶ。 / 水質汚染を学ぶ。 / 騒音、振動、悪臭を学ぶ。 中国料理のテーブルマナーについて学ぶ
25	第6章 環境と健康 ⑥	環境問題とその取り組みについて学ぶ。 総まとめ
26	技術考查対策 ①	範囲： 第1章・第2章・第3章のまとめ。 コーヒーの基礎知識について学ぶ
27	技術考查対策 ②	範囲： 第4章・第5章・第6章のまとめ。 総まとめ
28	総まとめ	今年度の振り返り、総まとめを行う。
29	【発展】食育論	日本の四季と伝統的な行事について学ぶ。①
30	【発展】食育論	日本の四季と伝統的な行事について学ぶ。②

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	食生活と健康関係法規		
必修選択	必修	(学則表記)	食生活と健康関係法規		
開講				単位数	時間数
年次	1年	学科	上級調理師科	1	30
使用教材	新 調理師養成教育全書 必修編 「①食生活と健康」			出版社	公益社団法人 全国調理師養成施設協会

科目の基礎情報②

授業のねらい	調理業界に関わる法律知識を身につける。				
到達目標	卒業後、職業人として食の現場に臨んだ際の行為規範を行える。 トラブル発生時の対処法はもちろん、トラブルを未然に防ぐための法的思考が自然に行える。				
評価基準	期末試験60%、小テスト20%、授業態度20%				
認定条件	・出席が総時間数の3分の2以上ある者 ・成績評価が2以上の者				
関連資格	調理師免許、専門調理師・調理技能士学科試験免除資格				
関連科目	食品の安全と衛生関係法規、栄養と健康、食品衛生学、食品衛生学実習				
備考	原則、この科目は対面授業形式で実施する。				
担当教員	梅木 衡平			実務経験	○
実務内容	大学・短大における法学の講義、起業セミナー講師、大阪市調理師試験講座講師				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	調理師法①	沿革～目的、定義（①テキストP10～11）について学ぶ。
2	調理師法②	免許及び登録（①P11～15）について学ぶ。
3	調理師法③	調理師就業届出、専門調理師制度（①P15～19）について学ぶ。
4	調理師法④	小テストを行う。
5	起業シミュレーション1	班に分かれて起業に伴う法務を学ぶ。
6	起業シミュレーション2	班に分かれて起業に伴う法務を学ぶ。
7	起業シミュレーション3	班に分かれて起業に伴う法務を学ぶ。
8	起業シミュレーション4	班に分かれて起業に伴う法務を学ぶ。

9	起業シミュレーション5	発表を行う。
10	食育基本法	法の概要（①P62～65）について学ぶ。
11	健康増進法	法の概要（①P37～42）について学ぶ。
12	周辺法制1	労働基準法、労働安全衛生法、学校給食法など公衆衛生関連法規（プリント使用）について学ぶ。
13	総まとめ	総まとめを行う。
14	振り返り	振り返りとまとめを行う。
15	周辺法制2	廃棄物処理法、容器包装リサイクル法など公衆衛生関連法規（プリント使用）について学ぶ。

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	食品衛生学		
必修選択	必修	(学則表記)	食品衛生学		
開講				単位数	時間数
年次	1年	学科	上級調理師科	3	90
使用教材	新 調理師養成教育全書 必修編 「③食品の安全と衛生」			出版社	公益社団法人 全国調理師養成施設協会

科目の基礎情報②

授業のねらい	飲食に起因する危害発生防止・国民の健康保持の知識を身につける。		
到達目標	調理従事者として知っておくべき食中毒や寄生虫症などに対する食品衛生について理解できる。 食品に含まれる有害物質や食品添加物、食品表示などについても理解できる。 調理師として食品を取り扱う立場において必要となる衛生の知識を理解できる。		
評価基準	期末試験：60%、提出物・小テスト・演習など：40%		
認定条件	・出席率が総時間数の3分の2以上ある者 ・成績評価が2以上の者		
関連資格	調理師免許、専門調理師・調理技能士学科試験免除資格		
関連科目	食品と安全と衛生関連法規、食品衛生学実習		
備考	原則、この科目は対面授業形式と同時双方向型遠隔授業形式を併用し、実施する。		
担当教員	大中 薫	実務経験	○
実務内容	病院にて献立作成、調理作業、食品衛生講習指導、栄養保健指導		

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション	授業の流れについて学ぶ。到達目標について、食品衛生とは
2	食の安全と衛生	食の安全を守る、食の安全を脅かす要因、食の安全確保のしくみ、食品衛生と調理師の責務について学ぶ。
3	食品中の微生物汚染	食品中の微生物、食品の腐敗について学ぶ。
4	飲食による健康被害	食中毒の概要、食中毒の分類、発生状況 食中毒【特徴・原因食物・潜伏期・予防・その他】について学ぶ。
5	飲食による健康被害	食中毒【特徴・原因食物・潜伏期・予防・その他】について学ぶ。
6	飲食による健康被害	食中毒【特徴・原因食物・潜伏期・予防・その他】について学ぶ。
7	飲食による健康被害	食中毒【特徴・原因食物・潜伏期・予防・その他】について学ぶ。
8	飲食による健康被害	食中毒【特徴・原因食物・潜伏期・予防・その他】について学ぶ。

9	飲食による健康被害	食中毒【特徴・原因食物・潜伏期・予防・その他】について学ぶ。
10	飲食による健康被害	食中毒【特徴・原因食物・潜伏期・予防・その他】について学ぶ。
11	飲食による健康被害	食中毒【特徴・原因食物・潜伏期・予防・その他】について学ぶ。
12	飲食による健康被害	食中毒【特徴・原因食物・潜伏期・予防・その他】について学ぶ。
13	前期総まとめ	総まとめを行う。
14	前期の復習	復習を行う。
15	特別授業	外部講師による食品衛生の講演、もしくは動画にて食品衛生の総合的に学ぶ。
16	飲食による健康被害	食中毒【特徴・原因食物・潜伏期・予防・その他】について学ぶ。
17	飲食による健康被害	食中毒【特徴・原因食物・潜伏期・予防・その他】について学ぶ。
18	飲食による健康被害	食中毒【特徴・原因食物・潜伏期・予防・その他】について学ぶ。
19	飲食による健康被害	食中毒【特徴・原因食物・潜伏期・予防・その他】について学ぶ。
20	飲食による健康被害	食物アレルギー（食物アレルギーの種類）（食物アレルギー物質の表示）について学ぶ。
21	飲食による健康被害	食物アレルギー BSE 鳥インフルエンザ 農薬などについて学ぶ。
22	食品と化学物質	食品添加物について学ぶ。
23	食品と化学物質・器具容器包装の衛生	食品添加物 器具・容器包装の概要について学ぶ。
24	食品安全対策	食品営業施設・設備の安全対策・調理従事者の健康管理 調理作業時における安全対策について学ぶ。
25	食品安全対策	食品営業施設・設備の安全対策・調理従事者の健康管理 調理作業時における安全対策について学ぶ。
26	食品安全対策	調理作業時における安全対策・自主衛生管理 HACCPについて学ぶ。。
27	食品安全対策	調理作業時における安全対策・自主衛生管理 HACCPについて学ぶ。。
28	総まとめ・復習・振り返り	振り返り まとめを行う。
29	1年間の振り返り	総まとめを行う。
30	特別授業	外部講師による食品衛生の講演、もしくは動画にて食品衛生の総合的に学ぶ。

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	食品の安全と衛生関係法規		
必修選択	必修	(学則表記)	食品の安全と衛生関係法規		
開講				単位数	時間数
年次	1年	学科	上級調理師師	1	30
使用教材	新 調理師養成教育全書 必修編 「③食品の安全と衛生」			出版社	公益社団法人 全国調理師養成施設協会

科目の基礎情報②

授業のねらい	調理業界に関わる法律知識を身につける。				
到達目標	卒業後、職業人として食の現場に臨んだ際の行為規範を行える。 トラブル発生時の対処法はもちろん、トラブルを未然に防ぐための法的思考が自然に行える。				
評価基準	期末試験60%、小テスト20%、授業態度20%				
認定条件	・出席が総時間数の3分の2以上ある者 ・成績評価が2以上の者				
関連資格	調理師免許、専門調理師・調理技能士学科試験免除資格				
関連科目	食生活と健康関係法規、食品衛生学、食品衛生学実習				
備考	原則、この科目は対面授業形式で実施する。				
担当教員	梅木 衡平			実務経験	○
実務内容	大学・短大における法学の講義、起業セミナー講師、大阪市調理師試験講座講師				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション	法を学ぶ意義について学ぶ。
2	法の構成	憲法、法律、条例等、法の構成(プリント)を学ぶ。
3	食品衛生法1	目的・定義(③P116～117)を学ぶ。
4	食品衛生法2	販売禁止食品(③P117～118)を学ぶ。
5	食品衛生法3	食品衛生監視員、食品衛生管理者、食品衛生責任者、営業(③P118～124)を学ぶ。
6	食品衛生法4	小テストを行う。
7	食品表示法①	食品表示の仕組み(③P125～126)を学ぶ。
8	食品表示法②	加工食品の表示①(③P127～129)を学ぶ。

9	食品表示法③	加工食品の表示②（P130～132）を学ぶ。
10	食品表示法④	生鮮食品の表示（P133～134）を学ぶ。
11	食品表示法⑤	その他の法律による表示（③P134～136）。
12	食品安全基本法・食品安全行政	法・制度の概要（P119～124）を学ぶ。
13	総まとめ	総まとめを行う。
14	前期振り返り	期末試験の返却と解説を行う。
15	感染症	わが国の感染症対策（プリント）を学ぶ。

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	食品衛生学実習		
必修選択	必修	(学則表記)	食品衛生学実習		
開講				単位数	時間数
年次	1年	学科	上級調理師科	1	30
使用教材	新 調理師養成教育全書 必修編 「③食品の安全と衛生」			出版社	公益社団法人 全国調理師養成施設協会

科目の基礎情報②

授業のねらい	食品衛生の知識を学び、実際に体験することで調理師として衛生の観念を学習し身につける。		
到達目標	調理従事者として知っておくべき食中毒や寄生虫症などに対する食品衛生について理解できる。 食品に含まれる有害物質や食品添加物、食品表示などについても理解できる。 調理師として食品を取り扱う立場において必要となる衛生の知識を理解できる。		
評価基準	期末試験 50％・授業態度・演習など 50％		
認定条件	・出席率が総時間数の3分の2以上ある者 ・成績評価が2以上の者		
関連資格	調理師免許、専門調理師・調理技能士学科試験免除資格		
関連科目	衛生法規、食品衛生学		
備考	原則、この科目は対面授業形式で実施する。		
担当教員	大中 薫	実務経験	○
実務内容	病院にて献立作成、調理作業、食品衛生講習指導、栄養保健指導		

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション	授業の流れ、到達目標について学ぶ。
2	手指汚れ状態の検査	手指汚れ状態の検査について学ぶ。
3	食品のpH測定	食品のpH測定について学ぶ。
4	生卵の鮮度判定	生卵の鮮度判定について学ぶ。
5	魚介類の鮮度判定	魚介類の鮮度判定について学ぶ。
6	魚肉練り製品の鮮度・品質判定	魚肉練り製品の鮮度判定について学ぶ。
7	食肉の鮮度判定	食肉の鮮度判定について学ぶ。
8	牛乳の鮮度判定	牛乳の鮮度判定について学ぶ。

9	凝固剤の違い	カラギーナン・ゼラチン・寒天の違いについて学ぶ。
10	食品に含まれる着色料・食品の内部温度の測定	食品の中に含まれる着色料を取り出し比べる。
11	技術考査試験対策	技術考査試験の過去問練習を行う。
12	調理器具・食器の汚れ状態の検査	調理器具・食品洗浄後の汚れ状態の検査について学ぶ。
13	水道水の残留塩素濃度測定	残留塩素濃度の測定について学ぶ。
14	復習・まとめ	復習・総まとめを行う。
15	特別授業	外部講師による食品衛生の講演、もしくは動画にて食品衛生の総合的な理解について学ぶ。

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	栄養学		
必修選択	必修	(学則表記)	栄養学		
開講				単位数	時間数
年次	1年	学科	上級調理師科	2	60
使用教材	新 調理師養成教育全書 必修編 「②食品と栄養の特性」			出版社	公益社団法人 全国調理師養成施設協会

科目の基礎情報②

授業のねらい	調理師としてふさわしい栄養の知識を身につける。				
到達目標	社会のニーズ、消費者の健康増進に関して適切な提案ができる。				
評価基準	テスト 60 % 提出物 10 % 授業態度 30 %				
認定条件	・出席が総時間数の3分の2以上ある者 ・成績評価が2以上の者				
関連資格	調理師免許、専門調理師・調理技能士学科試験免除資格				
関連科目	食品学				
備考	原則、この科目は対面授業形式と同時双方向型遠隔授業形式を併用し、実施する。				
担当教員	吉岡 幸美			実務経験	○
実務内容	栄養相談業務・食育講座・料理講習会・メニュー開発等				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション	授業の流れ、到達目標、栄養学の概要について学ぶ。
2	栄養素の機能と健康	栄養と健康・食品の成分と体の成分について学ぶ。
3	炭水化物①	炭水化物とは。炭水化物の種類（単糖）について学ぶ。
4	炭水化物②	炭水化物（でんぶん・グリコーゲン・食物繊維）について学ぶ。
5	脂質	脂質とは。脂質の種類について学ぶ。
6	たんぱく質	たんぱく質とは。たんぱく質の種類、アミノ酸について学ぶ。
7	三大栄養素のまとめ	三大栄養素を中心に2回～6回の復習をする。

8	ビタミン①	ビタミンとは。脂溶性ビタミンについて学ぶ。
9	ビタミン②	水溶性ビタミンについて学ぶ。
10	ミネラル①	ミネラルとは。多量ミネラルについて学ぶ。
11	ミネラル②	微量ミネラルについて学ぶ。
12	ビタミン・ミネラルのまとめ	ビタミン・ミネラルを中心に8回～11回の復習をする。
13	総まとめ	総まとめを行う。
14	臓器の機能	人間の臓器と役割について学ぶ。
15	振り返り	前期振り返りと再確認を行う。
16	食欲と消化	生理的欲求・心理的欲求について学ぶ。
17	栄養素の消化①	口・胃での消化について学ぶ。
18	栄養素の消化②	小腸・大腸での消化について学ぶ。
19	栄養素の吸収・代謝	糖質・脂質・たんぱく質の吸収・代謝について学ぶ。
20	消化吸収のまとめ	栄養素の消化・吸収・代謝を中心に16回～19回の復習をする。
21	エネルギー代謝	エネルギー代謝とは。エネルギー摂取量と消費量について学ぶ。
22	食事摂取基準／食品の選択	食事摂取基準について学ぶ。
23	食品の選択	食品の分類法について学ぶ。
24	食品の選択	食事バランスガイドについて学ぶ。
25	食事バランス	バランスの良い食事について学ぶ。
26	技術考查対策①	技術考查に向け対策を行う。
27	技術考查対策②	技術考查に向け対策を行う。
28	総まとめ	総まとめを行う。
29	健康を維持する食事	栄養素の不足について学ぶ。
30	振り返り	1年間の振り返りと再確認を行う。

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	食品学		
必修選択	必修	(学則表記)	食品学		
開講				単位数	時間数
年次	1年	学科	上級調理師科	3	90
使用教材	新 調理師養成教育全書 必修編 「②食品と栄養の特性」			出版社	公益社団法人 全国調理師養成施設協会

科目の基礎情報②

授業のねらい	調理師として必要な食品についての基本知識を学び、それらを生かした調理・加工・貯蔵の方法を理解するとともに、食品に関する問題について自ら考え、行動する力を身につける。		
到達目標	1.食品の種類、調理特性、栄養学的特徴について、理解できる。 2.食品の加工・貯蔵の目的と方法について理解できる。 3.食品の生産と輸入、流通の仕組みについて説明できる。		
評価基準	筆記試験：60％ 小テスト・提出物および授業態度：40％		
認定条件	・出席が総時間数の3分の2以上ある者 ・成績評価が2以上の者		
関連資格	調理師免許、専門調理師・調理技能士学科試験免除資格		
関連科目	栄養学		
備考	原則、この科目は対面授業形式と同時双方向型遠隔授業形式を併用し、実施する。		
担当教員	花田 尚香	実務経験	○
実務内容	【管理栄養士】保育園給食管理、特定保健指導、医療機関での栄養指導など		

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション植物性食品	授業進行・成績評価などについての説明/興味のある食品について調べ、学ぶ。 穀類① 米・米製品
2	植物性食品	穀類① 米・米製品について学ぶ。 穀類② 小麦/とうもろこし/その他の穀類について学ぶ。
3	植物性食品	いもおよびでんぶん類について学ぶ。
4	植物性食品	砂糖および甘味類について学ぶ。
5	植物性食品	豆類について学ぶ。
6	植物性食品	種実類について学ぶ。
7	植物性食品	野菜類① 葉菜類/茎菜類について学ぶ。

8	植物性食品	野菜類② 根菜類/果菜類/花菜類について学ぶ。
9	植物性食品	果実類について学ぶ。
10	植物性食品	きのこ類について学ぶ。
11	植物性食品	海藻類について学ぶ。
12	動物性食品	魚介類① 魚介類の構造と成分について学ぶ。
13	動物性食品 前期まとめ・理解度確認	魚介類② 主な魚介類について学ぶ。 前期学習内容の理解度確認を行う。
14	前期まとめ	前期学習内容の振り返りを行う。
15	動物性食品	肉類① 食肉類の構造と成分について学ぶ。
16	動物性食品	肉類② 食肉類の種類について学ぶ。
17	動物性食品	肉類③ 食肉類の種類について学ぶ。
18	動物性食品	肉類④ 食肉加工品について学ぶ。
19	動物性食品	卵類について学ぶ。
20	動物性食品	乳類① 牛乳について学ぶ。
21	動物性食品	乳類② 乳製品について学ぶ。
22	動物性食品	油脂類について学ぶ。
23	その他の食品	嗜好飲料類について学ぶ。
24	その他の食品	調味料および香辛料類について学ぶ。
25	その他の食品	調理加工食品について学ぶ。
26	食品の加工と貯蔵	加工法 貯蔵法について学ぶ。
27	食品の生産と流通	食品の生産と流通について学ぶ。
28	後期まとめ・理解度確認	後期学習内容の理解度確認について学ぶ。
29	後期まとめ	後期学習内容の振り返りを行う。
30	総まとめ	総復習と発展学習を行う。

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	演習	科目名	調理理論と食文化概論		
必修選択	必修	(学則表記)	調理理論と食文化概論		
開講				単位数	時間数
年次	1年	学科	上級調理師科	6	180
使用教材	新 調理師養成教育全書 必修編 「⑤ 調理実習」「調理実習レシピ集」			出版社	公益社団法人 全国調理師養成施設協会

科目の基礎情報②

授業のねらい	調理実習に役立つ調理の理論と知識を身につける。 料理の背景にある食文化・食材・調理法を学び、知識を身につける。				
到達目標	各料理（日本料理・西洋料理・中国料理）に於ける道具の使い方を、理論的に理解することができる。 各料理（日本料理・西洋料理・中国料理）に於ける食材の扱い方を、理論的に理解することができる。 各料理（日本料理・西洋料理・中国料理）に於ける調理技法・文法・調理用語を理解し、述べることができる。				
評価基準	期末試験：60％、授業態度：20％、提出物等：20％				
認定条件	・出席が総時間数の3分の2以上ある者 ・成績評価が2以上の者				
関連資格	調理師免許、専門調理師・調理技能士学科試験免除資格				
関連科目	調理実習・総合調理実習				
備考	原則、この科目は対面授業形式と同時双方向型遠隔授業形式を併用し、実施する。				
担当教員	阪本 健一 他7名			実務経験	○
実務内容	レストラン料理長				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	日本料理について 接客の基本 ① ②	野菜の下処理の仕方について学ぶ。 煮出し汁の引き方について学ぶ。 接客とは何かを学ぶ
2	フランス料理について イタリア料理について 接客の基本 ③ ④	フランス料理を始めるのにあたり、歴史や基本を学ぶ。 イタリア料理を始めるのにあたり、歴史や基本を学ぶ。 歩き方・お辞儀・身だしなみについて学ぶ
3	調理の基本操作 中国料理について 接客の基本 ⑤ ⑥	中国料理を始めるのに必要な基本を学ぶ。 溜菜・蒸菜の基本について学ぶ。 言葉遣いについて学ぶ
4	魚介について 接客の基本 ⑦ ⑧	日本料理の魚介の扱いについて学ぶ。 刺身について学ぶ。 トレイの持ち方について学ぶ / お水の注ぎ方について学ぶ
5	フランス料理について スペイン料理について 接客の基本 ⑨ ⑩	フランス料理の出汁の取り方について学ぶ。 スペイン料理の出汁の取り方について学ぶ。 クロスの種類、クロスのかけ方について学ぶ / コンディメントについて学ぶ
6	中国料理・炒菜について 中国料理の前菜について 接客の基本 ⑪ ⑫	食品の調理科学・小麦粉について学ぶ。炒菜（炒め物料理）について学ぶ。 食品の調理科学・野菜について学ぶ。中国料理の前菜について学ぶ。 お客様のお出迎えについて学ぶ / オーダーテイクについて学ぶ
7	吸い物・煮物について 接客の基本 ⑬ ⑭	吸い物について学ぶ。 煮物についておよび調味料について学ぶ。 お皿の持ち方、3枚持ちについて学ぶ / 料理の出し方、下げ方について学ぶ

8	フランス料理について フランス料理について 接客の基本 ⑮ ⑯	フランス料理の煮込みについて学ぶ。 フランス料理のオードブルについて学ぶ。 リトウの種類、リトウの折り方について学ぶ / グラスの種類について学ぶ
9	中国の炸菜について 中国料理・麺について 接客の基本 ⑰ ⑱	揚げ物（炸菜）について理解させる。 食品の調理科学、麺について学ぶ。小麦粉を使い、麺料理を理解させる。発酵について理解させる。 テーブルセッティングについて学ぶ
10	焼き物・揚げ物について マナーについて ① ②	焼き方、串の打ち方、あしらいについて学ぶ。 揚げ物について学ぶ。 西洋料理のテーブルマナーについて学ぶ
11	スペイン料理について イタリア料理について マナーについて ③ ④	スペインの地方料理について学ぶ。 イタリアの地方料理について学ぶ。 日本料理のテーブルマナーについて学ぶ
12	中国の蒸菜について 広東料理について マナーについて ⑤ ⑥	蒸し物（蒸菜）について学ぶ。蒸すという調理法のメリットとデメリットについて理解させる。 伝統的調味料について学ぶ。 中国料理のテーブルマナーについて学ぶ
13	前期総まとめ フランス料理について 総まとめ① コーヒー概論①	総まとめを行う。 フランス料理のスープについて学ぶ 総まとめ / コーヒーの基礎知識について学ぶ
14	家庭料理・和菓子について 総まとめ② コーヒー概論②	和食の家庭料理について学ぶ。 和菓子について学ぶ。 総まとめ / コーヒーの基礎知識について学ぶ
15	湯炒・羹について学ぶ スープについて学ぶ レストラン演習 ① ②	湯炒・羹菜について理解する。 鶏ガラスープについて学ぶ。 レストランロールプレイングについて学ぶ
16	蒸し物・酢の物について コーヒー概論 ③ ④	蒸し物の素材の扱い方と火の通し方について学ぶ。 酢の種類と素材の扱い方について学ぶ。 加圧式（エスプレッソ）の知識について学ぶ
17	フランス料理について イタリア料理について コーヒー演習 ① ②	フランス料理の魚介料理について学ぶ。 イタリアの地方料理について学ぶ。 ドリップ式コーヒーや他の抽出方法について学ぶ / ドリップ式コーヒーについて学ぶ
18	スープについて学ぶ。 焼き物について コーヒー演習 ③ ④	鶏ガラスープについて学ぶ。 焼き物について学ぶ。小麦粉を使った生地について学ぶ。 加圧式（エスプレッソ）・ラテアートについて学ぶ
19	節句料理について コーヒー演習 ⑤ ⑥	お節料理について学ぶ。 雑煮について学ぶ。 加圧式（エスプレッソ）・ラテアートについて学ぶ
20	スペイン料理について 洋菓子につけて ワイン概論 ① ②	スペインの地方料理について学ぶ。 基本的な洋菓子について学ぶ。 ワインの基礎知識について学ぶ
21	北京料理について 広東料理について ワイン演習 ① ②	北京料理について学ぶ。アナゴを使って捌き方を学ぶ。牛肉の処理の仕方を理解させる。 中国の伝統的調味料について学ぶ。広東料理について学ぶ。 ワインの抜栓演習について学ぶ /
22	魚の扱い方 チーズ概論 ① ②	甲殻類の扱い方と調理法について学ぶ。 寿司について学ぶ。 チーズの基礎知識について学ぶ
23	フランス料理について イタリア料理について 洋酒概論 ① ②	フランスの古典料理について学ぶ。 イタリアのお米料理について学ぶ。 洋酒の基礎知識について学ぶ
24	四川料理について 上海料理について 日本酒概論 ① ②	中国四川料理について学ぶ。牛肉に下処理について学ぶ。 中国上海料理について学ぶ。伝統的な味付けについて学ぶ。 日本酒の基礎知識について学ぶ
25	会席料理について 接客の基本 ⑲ ⑳	会席料理の流れについて学ぶ レストランのカテゴリー、サービスの種類について学ぶ
26	スペイン料理について イタリア料理について 日本茶概論 ① ②	スペイン料理のタパス、バルについて学ぶ。 イタリアの古典料理について学ぶ。 日本茶の基礎知識について学ぶ
27	後期総まとめ 大根餅について学ぶ。 中国茶概論 ① ②	総まとめを行う。 糕の調理法について理解する。乾物について学ぶ。 中国茶の基礎知識について学ぶ
28	真空調理法とは 赤身の肉の真空調理 総まとめ ③ 紅茶概論 ①	真空調理の理解とメリットを学ぶ 赤身肉を通して、真空低温調理法を学ぶ 総まとめ 紅茶の基礎知識について学ぶ
29	白身の肉の真空調理 魚介と野菜の真空調理 総まとめ ④ 紅茶概論 ②	白身肉の加熱と肉の軟化について学ぶ 魚介と野菜の真空調理法について 総まとめ /
30	クック・チルについて アウトソーシングについて カクテル演習 ① ②	クック・チル、クックフリーズについて学ぶ 外部加工品活用について学ぶ カクテルの作り方について学ぶ

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	調理実習		
必修選択	必修	(学則表記)	調理実習		
開講				単位数	時間数
年次	1年	学科	上級調理師科	10	300
使用教材	新 調理師養成教育全書 必修編 「⑤ 調理実習」「調理実習レシピ集」			出版社	公益社団法人 全国調理師養成施設協会

科目の基礎情報②

授業のねらい	幅広く調理を学びながら、調理師としての基礎的能力を身につける。 理論と実践の両方を理解し、就職後に役立つ技術力と実践力を身につける。				
到達目標	調理用語や食材の扱い方を理解できる。 調理に関する基本的操作・調理作業を実践することができる。 現場と同じレベルでの衛生管理ができる。				
評価基準	基礎技術確認：60％ 授業態度：20％ 食品衛生意識：20％				
認定条件	・出席が総時間数の3分の2以上ある者 ・成績評価が2以上の者				
関連資格	調理師免許、専門調理師・調理技能士学科試験免除資格				
関連科目	調理理論と食文化概論・調理実習・総合調理実習				
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	阪本 健一 他5名			実務経験	○
実務内容	レストラン料理長				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	包丁の研ぎ方・切り方	包丁の研ぎ方を学び、道具の手入れを学ぶ。 各料理に見合った切り方、材料を切る姿勢などを学ぶ。
2	各料理の基本調理①	鍋の持ち方、扱い方について学ぶ。
3	各料理の基本調理②	基礎材料の扱い方、切り方について学ぶ。
4	各料理の基本調理③	料理の素材の下処理の仕方を学び、実践することで手順を学ぶ。
5	各料理の基本調理④	料理の基本的な素材の扱い方と火の通し方を学ぶ。①
6	各料理の基本調理⑤	料理の基本的な素材の扱い方と火の通し方を学ぶ。②
7	各料理の基本調理⑥	料理の基本的な素材の扱い方と火の通し方を学ぶ。③

8	各料理の基本調理⑦	料理の基本的な素材の扱い方と火の通し方を学ぶ。④
9	各料理の基本調理⑧	料理の基本的な素材の扱い方と火の通し方を学ぶ。⑤
10	各料理の基本調理⑨	料理の基本的な素材の扱い方と火の通し方を学ぶ。⑥
11	料理のコンクール	基本技術をコンクール形式で学ぶ。
12	各料理の基本調理⑩	料理の基本的な素材の扱い方と火の通し方を学ぶ。⑦
13	総まとめ	総まとめを行う。
14	各料理の基本調理⑪	料理の基本的な素材の扱い方と火の通し方を学ぶ。⑦
15	各料理の基本調理⑫	料理の基本的な素材の扱い方と火の通し方を学ぶ。⑧
16	各料理の応用調理①	食材の下処理・火の通し方・料理の作り方を高度に学ぶ。① 乾物について学ぶ。
17	各料理の応用調理②	食材の下処理・火の通し方・料理の作り方を高度に学ぶ。② 点心について学ぶ。
18	各料理の応用調理③	食材の下処理・火の通し方・料理の作り方を高度に学ぶ。③ 油の性質を知り、扱い方について学ぶ。
19	各料理の応用調理④	食材の下処理・火の通し方・料理の作り方を高度に学ぶ。④ 包丁の扱い方の復習を行う。
20	各料理の応用調理⑤	食材の下処理・火の通し方・料理の作り方を高度に学ぶ。⑤ 基本的な調理法について学ぶ。①
21	各料理の応用調理⑥	食材の下処理・火の通し方・料理の作り方を高度に学ぶ。⑥ 基本的な盛り付けについて学ぶ。①
22	各料理の応用調理⑦	食材の下処理・火の通し方・料理の作り方を高度に学ぶ。⑦ 高級食材の処理の仕方を学ぶ。①
23	各料理の応用調理⑧	食材の下処理・火の通し方・料理の作り方を高度に学ぶ。⑧ 特殊食材について学ぶ。①
24	各料理の応用調理⑨	食材の下処理・火の通し方・料理の作り方を高度に学ぶ。⑨ 基本的な素材の扱い方と火の通し方について学ぶ
25	各料理の応用調理⑩	食材の下処理・火の通し方・料理の作り方を高度に学ぶ。⑩ 高級食材の処理の仕方を学ぶ。②
26	各料理の応用調理⑪	食材の下処理・火の通し方・料理の作り方を高度に学ぶ。⑪ 基本的な盛り付けについて学ぶ。②
27	料理のコンクール	基本技術をコンクール形式で学ぶ。
28	後期総まとめ	総まとめを行う。
29	各料理の応用調理⑫	食材の下処理・火の通し方・料理の作り方を高度に学ぶ。⑫ 基本的な調理法について学ぶ。②
30	各料理の応用調理⑬	食材の下処理・火の通し方・料理の作り方を高度に学ぶ。⑬ 特殊食材について学ぶ。②

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	総合調理実習		
必修選択	必修	(学則表記)	総合調理実習		
開講				単位数	時間数
年次	1年	学科	上級調理師科	3	90
使用教材	新 調理師養成教育全書 必修編 「⑥ 総合調理実習」			出版社	公益社団法人 全国調理師養成施設協会

科目の基礎情報②

授業のねらい	調理班・サービス班に分かれ、実際のレストランのように、実践形式の授業で大量調理の技術と知識を習得する。 連携を図りながらサービス・コミュニケーション能力も向上する。				
到達目標	集団調理は大量の食事を扱うことで、食品・調理操作・衛生の管理ができる。 物理的なサービスとともに、心理的なサービスを理解することができる。 調理作業を分担し、各自が各分担の責任を果たし助け合い、チームワークでの作業が行える。 一連の業務について、技術や知識を理解できる。				
評価基準	筆記試験・実技60％、衛生意識20％ 授業態度20％				
認定条件	出席が総時間数の2/3以上の者 成績評価が「2」以上の者				
関連資格	調理師免許、専門調理師・調理技能士学科試験免除資格				
関連科目	調理理論と食文化概論・調理実習				
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	阪本 健一 他5名			実務経験	○
実務内容	レストラン料理長				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	総合調理実習オリエンテーション	調理施設・調理設備について学ぶ。 集団調理実習の目的、内容、心構え、班編成を学ぶ。
2	総合調理実習運営①	献立に応じた料理を試作する。
3	総合調理実習運営②	試作をして学んだ調理法を実践的に学ぶ。 料理の提供の仕方を実践的に学ぶ。
4	総合調理実習運営③	献立に応じた料理を試作する。
5	総合調理実習運営④	試作をして学んだ調理法を実践的に学ぶ。 料理の提供の仕方を実践的に学ぶ。
6	総合調理実習運営⑤	献立に応じた料理を試作する。
7	総合調理実習運営⑥	試作をして学んだ調理法を実践的に学ぶ。 料理の提供の仕方を実践的に学ぶ。

8	総合調理実習運営⑦	献立に応じた料理を試作する。
9	総合調理実習運営⑧	試作をして学んだ調理法を実践的に学ぶ。 料理の提供の仕方を実践的に学ぶ。
10	総合調理実習運営⑨	献立に応じた料理を試作する。
11	総合調理実習運営⑩	試作をして学んだ調理法を実践的に学ぶ。 料理の提供の仕方を実践的に学ぶ。
12	総合調理実習運営⑪	献立に応じた料理を試作する。
13	総合調理実習運営⑫ 総まとめ	試作をして学んだ調理法を実践的に学ぶ。 料理の提供の仕方を実践的に学ぶ。
14	総合調理実習運営⑬	献立に応じた料理を試作する。
15	総合調理実習運営⑭	試作をして学んだ調理法を実践的に学ぶ。 料理の提供の仕方を実践的に学ぶ。

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	実習	科目名	インターンシップ実習Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	インターンシップ実習Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	1年	学科	上級調理師科	2	60
使用教材	TakeOff			出版社	学校オリジナル

科目の基礎情報②

授業のねらい	職業体験を通じて、現場でしか得ることのできない実践的技術を身につける。				
到達目標	現場に必要なコミュニケーション能力、モラル、マナーを習得し、仕事をする楽しさと厳しさを感じ、就職活動への意欲が高まる。				
評価基準	インターンシップ先での実地演習態度：60％ 提出物：40％				
認定条件	・出席が総時間数の3分の2以上ある者 ・成績評価が2以上の者				
関連資格					
関連科目	就職対策Ⅰ				
備考	選択による希望制				
担当教員	為後 彰宏			実務経験	
実務内容					

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション	インターンシップの心得を学ぶ。
2	企業研究の方法	インターンシップ依頼先を研究することを学ぶ。 インターンシップに応募することを学ぶ。
3	インターンシップ実習 1	企業にて実習を行い学ぶ。
4	インターンシップ実習 2	企業にて実習を行い学ぶ。
5	インターンシップ実習 3	企業にて実習を行い学ぶ。
6	インターンシップ実習 4	企業にて実習を行い学ぶ。
7	インターンシップ実習 5	企業にて実習を行い学ぶ。
8	インターンシップ実習 6	企業にて実習を行い学ぶ。

9	インターンシップ実習 7	企業にて実習を行い学ぶ。
10	インターンシップ実習 8	企業にて実習を行い学ぶ。
11	インターンシップ実習 9	企業にて実習を行い学ぶ。
12	インターンシップ実習 1 0	企業にて実習を行い学ぶ。
13	インターンシップ実習 1 1	企業にて実習を行い学ぶ。
14	インターンシップ実習 1 2	企業にて実習を行い学ぶ。
15	インターンシップ実習 1 3	企業にて実習を行い学ぶ。
16	インターンシップ実習 1 4	企業にて実習を行い学ぶ。
17	インターンシップ実習 1 5	企業にて実習を行い学ぶ。
18	インターンシップ実習 1 6	企業にて実習を行い学ぶ。
19	インターンシップ実習 1 7	企業にて実習を行い学ぶ。
20	インターンシップ実習 1 8	企業にて実習を行い学ぶ。
21	インターンシップ実習 1 9	企業にて実習を行い学ぶ。
22	インターンシップ実習 2 0	企業にて実習を行い学ぶ。
23	インターンシップ実習 2 1	企業にて実習を行い学ぶ。
24	インターンシップ実習 2 2	企業にて実習を行い学ぶ。
25	インターンシップ実習 2 3	企業にて実習を行い学ぶ。
26	インターンシップ実習 2 4	企業にて実習を行い学ぶ。
27	インターンシップ実習 2 1	企業にて実習を行い学ぶ。
28	インターンシップ実習 2 2	企業にて実習を行い学ぶ。
29	インターンシップ実習 2 3	企業にて実習を行い学ぶ。
30	振り返り	実習の振り返りを行う。

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	就職対策Ⅰ		
必修選択	必修	(学則表記)	就職対策Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	1年	学科	上級調理師科	2	30
使用教材	TAKEOFF			出版社	学校オリジナル

科目の基礎情報②

授業のねらい	人間力、自己PR力を高めることができ、選ばれる人材になることができる。				
到達目標	就職活動マナーを身につけ、履歴書を作成、企業研究ができる。				
評価基準	授業態度：60％ 提出物：40％				
認定条件	・出席が総時間数の3分の2以上ある者 ・成績評価が2以上の者				
関連資格					
関連科目	未来デザインプログラム				
備考					
担当教員	酒井由香子 他1名			実務経験	○
実務内容	和食店 料理長				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	就職の流れ	就職活動の流れを理解し、年間のスケジュールを作ることを学ぶ。
2	キャリアマップ登録	キャリアマップ様指導のもと、登録の仕方を学ぶ。
3	働くとは？を想像する①	働くとは？を想像し、働くイメージを学ぶ。
4	働くとは？を想像する②	グループワークを行い、働くイメージについて学ぶ。
5	社会人の基礎マナー①	ビジネスにふさわしい話し方・言葉遣いを学ぶ。
6	社会人の基礎マナー②	敬語の種類と必要性・尊敬語と謙譲語の使い方・聞き方の基本を学ぶ。
7	社会人の基礎マナー③	コミュニケーションを支えるビジネスマナー・社会人としての感じの良い挨拶・おじぎの基本を学ぶ。
8	業界説明①	食の仕事をする意義について学ぶ。

9	業界説明②	業界の特長を学ぶ。(ホテル業界)(多店舗展開業界)
10	業界説明③	業界の特長を学ぶ。(専門店・個人店業界)(給食業界)
11	就職活動のルール①	就職活動中の行動と就職活動規約を学ぶ。
12	就職活動のルール②	求人の探し方と見方を理解することを学ぶ。
13	前期総まとめ	前期総まとめを行う。
14	自己分析①	自分自身の経験から、性格の分析方法を学ぶ。
15	他己分析	周りの人の意見を参考にする方法を学ぶ。
16	自己分析②	自己・他己の分析を基に、自身の総合的な分析方法を学ぶ。
17	身だしなみ①	スーツ登校 決起大会ホテル訪問に備える。
18	就職活動準備	就職活動を行うための流れについて学ぶ。
19	業界研究について	業界の特長を学ぶ。
20	会社説明会について	説明会への参加の仕方、メールの送り方などを学ぶ。
21	就職活動の軸整理	就職活動の方向性を決定し、軸整理について学ぶ。
22	ポートフォリオの登録	キャリアマップの活用として、ポートフォリオの登録の仕方を学ぶ。
23	ビジネスメールの所作①	TAKEOFF P39を活用し、電子メール(Eメール)の活用・ビジネス文書の役割と書き方・ビジネス文書の種類を学ぶ。
24	インターンシップについて	インターンシップの目的、申込み方法、実施方法を学ぶ。
25	履歴書の書き方①	履歴書の書き方について学ぶ。
26	履歴書の書き方②	履歴書の書き方について学ぶ。
27		自分の強みと弱みを整理し、それにまつわるエピソードを活かし自己PRの作り方を学ぶ。
28	身だしなみ②と総まとめ	身だしなみについて学ぶ。 後期総まとめを行う。
29	企業訪問の仕方	企業訪問の仕方を学ぶ。
30	面接の種類について	面接の種類や特徴について学ぶ。

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	未来デザインプログラム		
必修選択	必修	(学則表記)	未来デザインプログラム		
開講				単位数	時間数
年次	1年	学科	上級調理師科	2	30
使用教材	7つの習慣Jテキスト 夢のスケッチブック (WEBアプリ)			出版社	FCEエデュケーション

科目の基礎情報②

授業のねらい	7つの習慣を体系的に学ぶことを通じ、三幸学園の教育理念である「技能と心の調和」のうち「心」の部分身を付ける。				
到達目標	・7つの習慣について、自身の言葉で説明することができる。 ・7つの習慣を自らの生活と紐づけ、前向きな学習態度として体现することができる。				
評価基準	テスト：20% 授業態度：40% 提出物：40%				
認定条件	・出席が総時間数の3分の2以上ある者 ・成績評価が2以上の者				
関連資格	なし				
関連科目	就職対策				
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する				
担当教員	為後 彰宏他1名			実務経験	
実務内容					

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	専門学校へようこそ！	夢のスケッチブックアプリの使い方を学ぶ。 SANKOワークコンピテンスの理解を深める。
2	7つの習慣とは？	7つの習慣とは何か学ぶ。 夢のスケッチブックを使って日誌を書くことの意味を学ぶ。
3	自分制限パラダイムを解除しよう！	自分制限パラダイムの意味について学ぶ。
4	自信貯金箱	自信貯金箱の概念を理解する。 自分自身との約束を守る大切さを学ぶ。
5	刺激と反応	「刺激と反応」の考え方を理解する。 主体的に判断・行動していくことの大切さを学ぶ。
6	言霊～ことだま～	言葉の持つ力や自分の言動が、描く未来や成功に繋がっていくことを学ぶ。
7	影響の輪	集中すべき事、集中すべきでない事を明確にすることの大切さを学ぶ。
8	選んだ道と選ばなかった道	自分が決めたことに対して、最後までやり遂げる大切さを学ぶ。
9	割れた窓の理論	規則を守る大切さ、重要性を理解する。

10	人生のビジョン	入学時に考えた「卒業後の姿」をより具体的に考え、イメージする。
11	大切なことは？	なりたい自分になるために優先すべき「大切なこと」には、夢の実現や目標達成に直接関係することだけではなく、間接的に必要なこともあることを学ぶ。
12	一番大切なことを優先する	スケジュールの立て方を学ぶ。 自らが決意したことを実際の行動に移すことの大切さを学ぶ。
13	時間管理のマトリクス	第2領域（緊急性はないが重要なこと）を優先したスケジュール管理について学ぶ。
14	私的成功の振り返り	前期授業内容（私的成功）の振り返りを行う。
15	リーダーシップを発揮する	リーダーシップを発揮するためには、「主体性」が問われることを学ぶ。
16	信頼貯金箱	信頼貯金箱の概念を理解し、周囲から信頼されるための考え方を学ぶ。
17	Win-Winを考える	お互いがハッピーになれる方法を考えることの大切さを学ぶ。
18	豊かさマインド	人を思いやることは自分自身のためでもあることを学ぶ。
19	理解してから理解される	人の話の聴き方を考え、「理解してから理解される」という考え方があるということを学ぶ。
20	相乗効果を発揮する	人と違いがあることに価値があることを学ぶ。
21	自分を磨く	自分を磨くことの大切さ、学び続けることの大切さを考える。
22	未来は大きく変えられる	人生は選択の連続であり、未来は自分の選択次第であることを学ぶ。
23	人生ビジョンを見直そう	将来のなりたい姿を描き、同時にその生活の実現にはお金が必要であることを学ぶ。 現実的なライフプランの大切さを理解する。
24	未来マップを作ろう①	未来の自分の姿（仕事、家庭、趣味など）を写真や絵で表現するマップを作成し、将来の夢を実現するモチベーションを高める。
25	未来マップを作ろう②	未来マップの発表を通して、自身の夢を実現する決意をする。
26	感謝の心	人間関係構築/向上の基本である感謝の心について考える。
27	7つの習慣授業の復習	7つの習慣の関連性を学ぶとともに、私的成功が公的成功に先立つことを理解する。
28	未来デザインプログラムの振り返り	7つの習慣など、未来デザインプログラムで学んだことを復習（知識確認）する。
29	2年生に向けて①	1年後の自分の姿を鮮明にし、次年度への目標設定を考える。
30	2年生に向けて②	1年後の自分の姿を鮮明にし、次年度への目標設定を考える。