

講座名 (コード)	ひとりごはん教室 (801)	募集 人数	10 名	曜日 時間	金曜日 15:10-16:50
対象者	・食生活に興味・関心があり、衛生・安全に注意しながら食材の仕分けや調理できる方 ・協力して準備や後片付けができる方 ・忘れ物や遅刻をしない方 ・爪を切って指輪等の装飾品を外して参加できる方。				
講座内容	調理実習を通して、食生活（栄養・食品・調理・文化・衛生）に関する基礎的な技術を学習します。				
達成目標	「食生活」に対する興味・関心を深め、実生活で実践できる能力を身に付ける。				
年間予定	前期（前半） ●基礎的な計量、調理法（切り方、調理用語）を習得する。 ●調理器具の使い方を習得する。 前期（後半） ●いろいろな食材、旬の材料を使うことを学ぶ。 ●ひとりで作ることのできる料理技術を習得し、ひとり分を作って試食する。 後期（前半） ●季節にあった献立、行事食の調理技術を習得する。 後期（後半） ●旬の食材をうまく使った健康を考えた献立の料理を作る。				
用意 するもの	エプロン、三角巾（バンダナ等髪の毛が落ちないようにすることができるもの）、手ふき用タオル、食器ふきん、台ふきん 衛生面や安全面から、爪の処置や装飾品などについて配慮してください。 ※使用教室内は土足禁止です。備え付けのサンダルがあります。				
教科書名	イラスト調理 B00K-基本・応用・理論-（実教出版株式会社）、他ワークシート配布				
教材費等	教科書代 806 円 材料費 15,000 円（保険料含む）				
担当予定 講師略歴	瀬戸内海に面した山口県で生まれ、魚介類をたくさん食べて育ちました。小学生の頃から食いしん坊で食に強い興味を持っており、自宅で「スパイスカレー」や「牛肉うどん」がいかに美味しくなるかの研究を重ね、家族が美味しい！と言ってくれることに喜びを感じていました。 子どもたちと関わるのが大好きで、教員を目指して地元の大学・大学院に進学して地元の高校で働いた後、35歳から都立高校での勤務を開始しました。前任校の都立八丈高校家政科では、東京都主催の『島しょ地域「宝物」ブランド戦略支援事業』の一環で、八丈島の旅行者向けにお弁当を販売するレシピを生徒と共に考案しました。地元スーパーと協働して、考案した島野菜のハンバーグ弁当や明日葉サンドなどを調理販売しました。飲食店仲間のつながりから食品衛生責任者の資格も取得し、とても思い出深い素敵な経験となりました。 現在、本校通信制課程で勤務しており、家庭科の体験的な学びがいかに自主自律の学びに波及していくか日々教材研究しています。本講座でも生徒や受講者のみなさんの実践力が高まるように頑張っていきたいです。				