

レポートを完成するために・・・

フードデザインは食生活に関する知識を深め、豊かな生活につながるよう実践する科目です。

レポートは教科書をよく読んで取り組めば大抵はできます。中には生活の中で考えたり、資料を探して調べてみる必要がある所もありますが、食生活は日常生活ですから、楽しんで取り組んでください。

ここで取り上げた内容は、「少々わかりにくいかな・・・？」と思われる箇所、授業で説明を加える所です。なるべくスクーリングに参加して、積極的に質問しましょう。

第一回 教科書P 6～P 3 5

- 教科書をよく読み、空欄を埋めていきましょう。
- たんぱく質の栄養価を求める問題は、特に教科書P 2 5, P 2 6をよく理解する必要があります。まず、表8と表9を比較して第一制限アミノ酸を見つけましょう。次にアミノ酸スコアを求めるには、第一制限アミノ酸の表8と表9の数値を「式」にあてはめて、計算しましょう。(答えは少数第一位を四捨五入して一の位まで求めてください。)

第二回 教科書P 3 6～P 5 4

- BMI (身長と体重の関係から肥満度を示す体格指数) を求めてみましょう。体重・身長の単位に気をつけてください。教科書表7の範囲にあれば、「普通体重」といえます。
- 5の食事摂取基準の数値記入は、自分の身体活動レベルを教科書P 43 の表で判断し、P 44～P 45を見て、それぞれ自分の値を記入します。

脂肪エネルギー比率の計算は、自分の総エネルギーの20%～30%は何gとなるか、という問題です。脂質は1gあたり9kcalのエネルギーを発生することをふまえ、式に当てはめて計算しましょう。

炭水化物エネルギー比率も同じようにしましょう。

6(1)Bの食品群別摂取量のめやす欄には、教科書p 48 表 24 をみて、自分の値を記入します。その上で、A朝食・昼食の合計との過不足を計算し、不足分を満たす夕食の献立を考えましょう。献立名と使用する材料およびg数を書いてください。紙面が不足の場合は余白紙面や紙を添付してください。

第三回 教科書P 56～P 72

- 食品の特徴と性質について、教科書をよく読んで学習しましょう。

第四回 教科書P 73～P 92

- 食品の特徴と性質の続き、および多様化している食品について理解を深め、よりよい選択ができ、安全な食生活が遅れるよう学習しましょう。
空欄ができないように、本文を読み図表などにも目を向け、学習を進めましょう。

第五回 教科書P 94～P 129

- 調理の基本の学習はレポートだけでなく、家庭で実践して試みるのが大切です。是非、試みてください。
- 日本料理と西洋料理・中国料理の様式やマナーは社会人として心得ておきたい事です。楽しんでレポートに取り組み、実践につなげましょう。

第六回 教科書P 130～P 237

- テーブルコーディネートは食事をより心豊かにします。自分の生活の中から5つのポイントに従って具体的に書き出し、(3)には具体的なメニューを考え、(4)に実際のテーブルセッティングを絵にしましょう。楽しんで取り組んでいただきたいのですが、絵を描くのが難しい人は、教科書の写真やイラストなどを参考にしてもいいですね。
- 行事食については、献立名や料理名だけでなく、「いわれ」や「意味」なども調べてみましょう。正月料理の由来についても調べてみましょう。
- 食育実践カルタは、教科書の例を参考に楽しんで作ってください。