

授業科目名	開講 年次	開講 学期	講義 種類	単位数	担当教員名
子どもの食と栄養	1	通年	演習	2	千葉しのぶ

○授業の到達目標及びテーマ

1. 健康な生活の基本としての食生活の意義や、栄養に関する基本的知識を理解し説明ができる。
2. 妊娠期・乳児期・幼児期・学童期・思春期における子どもの発育・発達と食生活の関連について理解し説明ができる。
3. 食育の基本と内容を理解し、子どもへの食育指導ができる。
4. 家庭や児童福祉施設における食生活の現状と課題について理解し説明ができる。
5. 食物アレルギー疾患を持つ子どもなど、特別な配慮を要する子どもの食と栄養について理解し、説明ができる。
6. 子どもへの伝承がのぞまれる地域に伝わる食文化について理解し説明ができる。
7. 調理における衛生管理、調理の基本を理解し実践ができる。

○授業の概要

幼児の保育の場において必要な子どもの食と栄養の実際に伴う知識および技能を習得させる。また食生活を通して、家庭や地域との密接な関わりや環境の望ましい姿、並びに食育の重要性を理解させる。

○授業計画

第1回：オリエンテーション 現代における食に関する諸問題

【事前学修】シラバスおよびテキストに目を通し、事業全体の概要を把握する。

【事後学修】授業中に配布した食事記録を行う。

第2回：食生活の評価・改善（食事記録をもとに）

【事前学修】食事記録に不備がないか確認する。

【事後学修】授業で取り扱った内容を見直しノート等にまとめる。

第3回：子どもの健康と食生活の意義（日本人の健康問題と食事内容、孤食、朝食欠食）

【事前学修】前回の授業で配布した予習プリントをもとに調べ学習を行う。

【事後学修】授業内の小テストを見直し完成させる。

第4回：子どもの発育・発達と食生活

【事前学修】前回の授業で配布した予習プリントをもとに調べ学習を行う。

【事後学修】授業内の小テストを見直し完成させる

第5回：食育に関する絵本の紹介ポスター作製（計画・選定・下書き）

【事前学修】食育に関する絵本を検討し選定する。

【事後学修】授業時に実施した下書きを完成させる。

第6回：食育に関する絵本の紹介ポスター作成

【事前学修】食育に関する絵本の紹介ポスター作成に必要な準備をおこなう。

【事後学修】授業で取り扱った内容を見直しノート等にまとめる。

第7回・栄養に関する基礎知識①（栄養と栄養素・三大栄養素）

【事前学修】前回の授業で配布した予習プリントをもとに調べ学習を行う。

【事後学修】授業内の小テストを見直し完成させる

第8回：栄養に関する基礎知識②（ビタミン・ミネラル・食物繊維）

【事前学修】前回の授業で配布した予習プリントをもとに調べ学習を行う。

【事後学修】授業内の小テストを見直し完成させる

第9回：献立と調理の基本(食材の選択・食の衛生と安全)

【事前学修】前回の授業で配布した予習プリントをもとに調べ学習を行う。

【事後学修】授業内の小テストを見直し完成させる

第10回：調理の基本(朝食作り)

【事前学修】幼児に適した朝食メニューを考える。

【事後学修】授業で取り扱った内容を見直しノート等にまとめる。

第11回：妊娠期と授乳期の食生活(妊産婦のための食生活指針、授乳期の食事、母乳分泌)

【事前学修】前回の授業で配布した予習プリントをもとに調べ学習を行う。

【事後学修】授業内の小テストを見直し完成させる

第12回：乳児期の食生活(乳汁栄養、離乳の進め方)

【事前学修】前回の授業で配布した予習プリントをもとに調べ学習を行う。

【事後学修】授業内の小テストを見直し完成させる

第13回：離乳食実習（おかゆ・味噌汁）

【事前学修】事前に配布した資料に目を通し調理実習全体の流れを確認する。

【事後学修】授業で取り扱った内容を見直しノート等にまとめる。

第14回：離乳食実習（卵・野菜の調理）

【事前学修】事前に配布した資料に目を通し調理実習全体の流れを確認する。

【事後学修】授業で取り扱った内容を見直しノート等にまとめる。

第15回：幼児期の発育・発達と食生活（食事の形態や食卓環境、間食、保護者への支援）

【事前学修】前回の授業で配布した予習プリントをもとに調べ学習を行う。

【事後学修】授業内の小テストを見直し完成させる

第16回：学童期・思春期の発育・発達と食生活（食事摂取基準・食生活の問題）

【事前学修】前回の授業で配布した予習プリントをもとに調べ学習を行う。

【事後学修】授業内の小テストを見直し完成させる

第17回：生涯発達と食生活（各ライフスタイルの特徴と位置づけ、生活習慣病の理解）

【事前学修】前回の授業で配布した予習プリントをもとに調べ学習を行う。

【事後学修】授業内の小テストを見直し完成させる

第18回：食育の基本と内容（食育基本法、保育所保育指針における食育）

【事前学修】前回の授業で配布した予習プリントをもとに調べ学習を行う。

【事後学修】授業内の小テストを見直し完成させる

第19回：児童福祉施設における食事と栄養（保育所等における給食、家庭や地域への支援）

【事前学修】前回の授業で配布した予習プリントをもとに調べ学習を行う。

【事後学修】授業内の小テストを見直し完成させる

第20回：家庭への食育情報の提供（食育便り作成案）

【事前学修】食育便り作成に必要な情報を集める。

【事後学修】授業時に実施した下書きを完成させる。

第21回：食育便りの作成

【事前学修】食育便り作成に必要な準備を行う。

【事後学修】授業で取り扱った内容を見直しノート等にまとめる。

第22回：食育計画と食育活動の実際、食育指導計画案作成

【事前学修】食育指導案作成に必要な情報を集める。

【事後学修】授業時に実施した下書きを完成させる。

第23回：食育活動指導計画作成、指導媒体作成（グループ活動4人×10班）

【事前学修】食育指導媒体作成に必要な情報を集め、準備を行う。

【事後学修】授業で取り扱った内容を見直しノート等にまとめる。

第24回：食育指導発表と評価①（1～5班）

【事前学修】食育指導発表にむけて班員とともに準備を行う。

【事後学修】授業で取り扱った内容を見直しノート等にまとめる。

第25回：食育指導発表と評価②(6～10班)

【事前学修】食育指導発表にむけて班員とともに準備を行う。

【事後学修】授業で取り扱った内容を見直しノート等にまとめる。

第26回：特別な配慮を要する子どもの食と栄養

【事前学修】前回の授業で配布した予習プリントをもとに調べ学習を行う。

【事後学修】授業内の小テストを見直し完成させる

第27回：食物アレルギー疾患を持つ子どもの食と栄養

【事前学修】前回の授業で配布した予習プリントをもとに調べ学習を行う。

【事後学修】授業内の小テストを見直し完成させる

第28回：日本および地域における食文化、郷土料理

【事前学修】前回の授業で配布した予習プリントをもとに調べ学習を行う。

【事後学修】授業内の小テストを見直し完成させる

第29回：鹿児島県の郷土料理実習(歴史・由来・調理説明)

【事前学修】事前に配布した資料に目を通し調理実習全体の流れを確認する。

【事後学修】授業で取り扱った内容を見直しノート等にまとめる。

第30回：鹿児島県の郷土料理実習(調理)

【事前学修】事前に配布した資料に目を通し調理実習全体の流れを確認する。

【事後学修】授業で取り扱った内容を見直しノート等にまとめる。

○テキスト

「子どもの食と栄養」森脇千夏 他 著 東京教学社

○参考書・参考資料等

「世界一やさしい栄養素図鑑」牧野直子 新星出版社

「はじめての郷土料理」千葉しのぶ 燦燦舎

○学生に対する評価

試験50%、課題(食育ポスター・食育だより・食育指導) 50%