

科目名				授業の種類	授業担当者
子どもの食と栄養				演習	小林 悠
学年	単位	時間数	授業回数	履修時期	選択・必修
2	2	60	30	通年	幼免：選択 保育士：必修
〔授業の目的・ねらい〕					
<p>子どもと関わる者として、食や栄養について正しい知識とスキルを習得し、実践できる力を身につける。 乳幼児期の食生活が生涯にわたる心身の健康と豊かな生活の基礎であることを理解する。 乳幼児から成人に至るまでの食と栄養の特徴を理解する。 保育者として、食生活や栄養についての正しい情報を発信・伝達できる力を身につける。</p>					
〔授業全体の内容と概要〕					
<ul style="list-style-type: none"> ・子どもの健康と食生活の意義について理解する。 ・栄養に関する基本的知識。 ・子どもの発育・発達と食生活。 ・食育の基本と内容。 ・家庭や児童福祉施設における食事と栄養を学ぶ。 ・特別な配慮を要する子どもの食と栄養を学ぶ。 					
〔受講上の注意事項〕					
<ul style="list-style-type: none"> ・予習、復習を行い授業に臨むこと。 ・レポート等の課題は期限内に提出をすること。 ・調理実習では、安全かつ衛生的に実施できるよう、事前に確認し実習に臨むこと。 					
〔使用テキスト〕				〔評価基準〕	
最新「子どもの食と栄養」 榊学建書院 八訂準拠ビジュアル食品成分表 榊大修館書店				受講態度(出席含む)、課題、試験等により総合的に評価をする。	
〔授業の日程と各回のテーマ・授業内容〕					
回	項目		授業内容		
1	オリエンテーション 子どもの健康と食生活の意義①		授業の進め方。子どもの心身の健康と食生活		
2	子どもの健康と食生活の意義②		子どもの食生活の現状と課題		
3	栄養に関する基本知識①		栄養について、炭水化物		
4	栄養に関する基礎的知識②		脂質、たんぱく質		
5	栄養に関する基礎的知識③		ビタミン、ミネラル		
6	栄養に関する基礎的知識④		水、食物繊維、食品の消化吸収		
7	栄養に関する基礎的知識⑤		食事摂取基準、食事バランスガイド、自分の食生活について		
8	調理の基礎		加熱調理法・調味料の使い方、食品成分表の使い方		
9	調理の基礎と献立作成(演習)		主食・主菜・副菜、和食の一汁三菜調理の基本、離乳・幼児食への取り分け方法、栄養計算		
10	調理の基礎(調理実習)		主食・主菜・副菜、和食の一汁三菜調理の基本、離乳食への取り分け調理		
11	同上		同上		
12	調理実習の振り返り 妊娠期の食生活①		妊娠期の母体の変化、妊娠中に注意すべき栄養面		
13	妊娠期の食生活②		妊娠期の食事摂取基準、妊娠中にみられる症状と対応		
14	前期復習		子どもの食生活、栄養の基礎、献立の考え方、妊娠期の食生活		
15	前期まとめ		前期試験		

16	乳児期の授乳の意義と食生活	母乳分泌の仕組み、授乳期の食生活
17	乳汁期の食生活(調乳実習)	母乳栄養、人工乳栄養、調乳実習
18	授乳・離乳の支援 離乳期の食生活	授乳・離乳の支援、離乳の必要性、進め方、与え方
19	離乳期・幼児期の食生活	離乳期の摂食機能の発達、幼児期の食生活と栄養の特徴
20	幼児期の食生活	幼児期の食生活の問題点、間食の意義、間食献立作成
21	離乳期・幼児期の食生活 (調理実習)	離乳食の調理実習(離乳初期・離乳中期・離乳後期)、間食実習
22	同上	同上、離乳食完了期・移行期について
23	学童期の心身の発達と食生活	学童期・思春期の食生活の特徴、問題点、学校給食
24	児童福祉施設における食と栄養	児童福祉施設における給食の役割と意義、衛生管理
25	特別な配慮を要する子どもの食と栄養 ①	食物アレルギーの現状、児童福祉施設における食物アレルギーへの対応について
26	特別な配慮を要する子どもの食と栄養 ②	疾病、体調不良、障がいへの食事への対応、食による支援について
27	食育の基本と実践①	保育における食育の意義、基本的な考え方
28	食育の基本と実践②	食育の現状と課題から問題の抽出、食育の計画表作成
29	食育の基本と実践③	食育計画表の作成・発表
30	1年のまとめ	後期試験
実務教員としての経歴		
実務経験と授業の関連		