

平成30年度シラバス

化学園長野保育専門学校

科目名					授業の種類	授業担当者
子どもの食と栄養					演習	宮本 由香
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	卒業:選択	幼免:選択 保育士:必修
<p>[授業の目的・ねらい]</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・乳幼児期から成人に至るまでの食と栄養の特徴を理解し、自分自身の食生活に実践できる力を身に着ける。 ・保育者をはじめ、子どもと関わる者として、食生活や栄養について正しい知識とスキルを習得し、保育の現場で実践でき、発展 						
<p>[授業全体の内容と概要]</p> <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。 ・栄養に関する基礎知識を理解し、栄養に関連する問題点が理解できる。 ・食と栄養に関する技術を調理実習を通して身に着ける。 ・子どもの発育、発達と食生活の関連について理解を深め、特別な配慮を要する子どもの食と栄養についての対応を学ぶ。 						
<p>[受講上の注意事項]</p> <ul style="list-style-type: none"> ・テキスト中の次回授業該当箇所を読んでくること。 ・課題提出期限は厳守すること。 ・調理実習では、安全かつ衛生的に作業できるよう、事前にグループで役割を確認し、十分に予習をして臨むこと。 						
[使用テキスト]				[評価基準]		
「発育期の子どもの食と栄養」学建書院				受講態度(出席含む)、小テスト、課題、試験で総合的に評価す		
[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、健康と食生活の意義			
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	栄養に関する基本的知識①		栄養とは、炭水化物			
4	栄養に関する基本的知識②		脂質、たんぱく質			
5	栄養に関する基本知識③		ビタミン、ミネラル			
6	食育演習①		献立と配膳作法、楽しい食卓のアイテム			
7	栄養に関する基本知識④		食物繊維、水、機能性成分			
8	栄養に関する基本知識⑤		食事摂取基準、食事バランスガイド、食品群			
9	栄養に関する基本知識⑥		自分自身の食生活の振り返りと現状、課題			
10	調理の基礎と献立作成演習		主食:炊飯、主菜:卵料理、副菜:野菜料理の調理法と工夫			
11	妊娠期の食生活①		妊娠中の母体の変化と食生活、栄養の注意点			
12	妊娠期の食生活②		妊娠期の食事摂取基準、食事バランスガイド、妊娠中に見られる症状と対応			
13	授乳期の食生活		母乳分泌の仕組み、授乳期の食生活、授乳期の食事摂取基準、食事バランスガイド			
14	乳汁期の食生活①		母乳栄養について			
15	乳汁期の食生活②		人工栄養について、調乳演習			

16	離乳期の食生活①	離乳期の食生活と栄養の特徴、離乳食の役割
17	離乳期の食生活②	離乳食の開始と完了、離乳食の進め方、与え方、
18	離乳食の食生活③	ベビーフード、離乳期の食物と調理上の注意
19	離乳期の食生活④	離乳食の調理実習(ゴックン期、モグモグ期)
20	離乳期の食生活⑤	離乳食の調理実習(カミカミ期、完了期)
21	幼児期の食生活①	幼児期の食生活と栄養の特徴、食事バランスガイド
22	幼児期の食生活②	間食、お弁当、献立作成演習
23	幼児期の食生活③	幼児食調理実習(間食)
24	幼児期の食生活④	幼児食調理実習(子どもと一緒に作る行事食)
25	学童期、思春期の食生活	学童期の食生活の特徴、学校給食、思春期の食生活と栄養の特徴、問題点
26	児童福祉施設における食事と栄養	栄養、食事の意義、考え方
27	特別な配慮を要する子どもの食と栄養	疾病、体調不良、障がい、食物アレルギーへの対応
28	食育演習②	食育の現状と課題から計画の立案、食育だより、食育媒体の説明
29	食育演習③	食育だより、媒体の制作
30	食育演習④	食の大切さを子ども、保護者へ伝える(食育だより、媒体等の発表)