

科目名				授業の種類		授業担当者	
子どもの食と栄養				演習		美谷島 司	
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	幼児: 選択	保育士: 必修	
[授業の目的・ねらい]							
<p>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な知識を習得する。 乳幼児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。 栄養が身体にどのような影響を及ぼすかを学び、乳幼児から成人に至るまでの食と栄養を理解する。 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。 ・栄養に関する基礎知識を理解する。 ・発育に合わせた食生活について学ぶ。 ・食育の基本と食育環境を理解し実践する。 ・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」(株)学建書院 八訂準拠ビジュアル食品成分表 (株)大修館書店				授業態度、レポート、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	栄養に関する基礎的知識①			栄養とは、炭水化物			
4	栄養に関する基礎的知識②			たんぱく質、脂質			
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、消化管の働き			
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、自分自身食生活の振り返りと課題			
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、一汁三菜和食調理の基本、栄養計算			
10	調理の基礎(調理実習)			主食・主菜・副菜、一汁三菜和食調理の基本			
11	同上			同上			
12	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			
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			栄養の基礎、食事摂取基準、献立の考え方			

15	前期まとめ	前期試験
16	授乳期食生活	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
17	乳汁期の食生活(調乳実習)	母乳栄養、人工栄養、調乳実習
18	離乳期の食生活①	離乳食の役割、進め方、与え方
19	幼児期の食生活①	幼児期の食生活と栄養の特徴、問題点
20	幼児期の食生活②	間食の意義、お弁当、献立作成演習
21	離乳期・幼児期の食生活 (調理実習)	離乳食の調理実習(ゴックン期・モグモグ期・カミカミ期)・間食実習
22	同上	同上
23	学童期、思春期の食生活	学童期・思春期の食生活の特徴、問題点、学校給食
24	家庭や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 家庭における食事の役割・問題点
25	特別な配慮を要する子どもの食と栄養①	食物アレルギーへの対応
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、障がいへの対応
27	食育の基本と実践①	保育における食育の意義、目的、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、媒体作成立案
29	食育の基本と実践③	食育だより媒体の作成・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		