

授業科目	子どもの食と栄養				単位	2		
履 修	選択	関連資格	保育士		ナンバリング	WE21607J		
開講年次	3	開講時期	通年	該当DP	DP1-1 DP1-2 DP5-2			
担当教員	西崎 亜紀子							
授業概要	食と栄養は子どもの心身の発達に重要な役割を果たしている。そこで妊娠期(胎児期)・乳児期・幼児期・学童期・思春期と各段階に応じた栄養と食生活の重要性について学び理解を深める。また様々な食環境の変化にともなう子どもの食生活の現状と課題を思うとき、小児期からの「食育」の大切さにも気づき実践していくことが求められている。保育者も自ら食生活を振り返り食改善していくことも視野に入れ、楽しく食べる体験を通して、子どもの食への関心を育み“食を営む力”の基礎を培うような「食育」を展開し実践していく基盤を培う							
学生が達成すべき行動目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 小児の発育発達における食の意義や基礎的な栄養に関する知識を学び理解している(DP1-1 DP1-2) 2. 地域社会における食文化との関わりの中で食生活体験の重要性についても理解している(DP1-1 DP1-2)。 3. 特別な配慮を要する子どもの食の意義と栄養に関する知識を持ち、判断力をもって対応できる(DP1-1 DP1-2 DP5-2)。 4. 家庭で、また児童福祉施設での子どもの食生活の現状について学び理解する(DP1-1 DP1-2 DP5-2)。 5. 健全な食習慣の確立を図り食育を実施していくことの重要性についても充分理解する(DP1-1 DP1-2)。 6. 保育者として食育活動に関する方法も展開できる基礎的能力も身につけている(DP1-1 DP1-2 DP5-2)。 							
達成度評価								
評価と評価割合／ 評価方法	試験	小テスト	レポート	発表(口頭、プレゼンテーション)	レポート外の提出物	その他	合計	備考
総合評価割合	50	0	50	0	0	0	100	
知識・理解 (DP1-1)	30		10				40	
知識・理解 (DP1-2)	20						20	
知識・理解 (DP1-3)								
知識・理解 (DP1-4)								
思考・判断 (DP2-1)								
思考・判断 (DP2-2)								
関心・意欲 (DP3-1)								
関心・意欲 (DP3-2)								
態度(DP4-1)								
態度(DP4-2)								
態度 (DP4-3)								
技能・表現 (DP5-1)								
技能・表現 (DP5-2)			40				40	
技能・表現 (DP5-3)								
具体的な達成の目安								
理想的レベル				標準的なレベル				
子どもの食と栄養に関して胎児期から思春期のかかる段階に応じた基礎的な知識を持ち、特別な配慮を要する子どもに対しても食の意義や知識を持ち判断力をもって対応できる。また、食育活動についても展開できる力をもっている。さらに基本中の基本は自分自身の健康管理ができていることであるので、自分の体調と栄養は自分で正しく判断し、食材を選び、調理し、好む、好まざるとにかかわらず、しっかりと食べることができる。				子どもの食と栄養に関して胎児期から思春期の各段階に応じた基礎的な知識を持ち理解している。また、特別な配慮を要する子どもに対しても食の意義についての知識を持ち判断力をもって対応できる。さらに食育活動の展開をできる力をもっている。				

授業計画				
進行	テーマ・講義内容	授業の運営方法	学習課題(予習・復習)	予習・復習時間(分)
1	オリエンテーション ・シラバスの説明 子どもの健康と食生活の意義 ・ 子どもの食生活の現状と課題	講義	予習:テーマに関して、教科書を読み講義に臨む。 復習:配布した資料、教科書の見直しを行い、ポイントはノートにまとめるか、配布資料に書き込み、次回の講義につなぐようにする。	予習 15～30分 復習 30分
2	栄養に関する基本的知識 基本概念と日本人の食事摂取基準について	講義	予習:テーマに関して、教科書を読み講義に臨む。 復習:配布した資料、教科書の見直しを行い、ポイントはノートにまとめるか、配布資料に書き込み、次回の講義につなぐようにする。	予習 15～30分 復習 30分
3	栄養に関する基本的知識 炭水化物・脂質の基礎知識と摂り方	講義	予習:テーマに関して、教科書を読み講義に臨む。 復習:配布した資料、教科書の見直しを行い、ポイントはノートにまとめるか、配布資料に書き込み、次回の講義につなぐようにする。	予習 15～30分 復習 30分
4	栄養に関する基本的知識 たんぱく質・ミネラル・ビタミンの基礎知識と摂り方	講義	予習:テーマに関して、教科書を読み講義に臨む。 復習:配布した資料、教科書の見直しを行い、ポイントはノートにまとめるか、配布資料に書き込み、次回の講義につなぐようにする。	予習 15～30分 復習 30分
5	栄養に関する基本的知識 水分の基礎知識と摂り方 食べ物の消化・吸収	講義、	予習:テーマに関して、教科書を読み講義に臨む。 復習:配布した資料、教科書の見直しを行い、ポイントはノートにまとめるか、配布資料に書き込み、次回の講義につなぐようにする。	予習 15～30分 復習 30分
6	献立作成と調理の基本 ・バランスガイド・食品衛生	講義	予習:テーマに関して、教科書を読み講義に臨む。 復習:配布した資料、教科書の見直しを行い、ポイントはノートにまとめるか、配布資料に書き込み、次回の講義につなぐようにする。	予習 15～30分 復習 30分
7	子どもの発育・発達と食生活(1) 子どもの発育・発達の基本 胎児期(妊娠期)の食生活	講義	予習:テーマに関して、教科書を読み講義に臨む。 復習:配布した資料、教科書の見直しを行い、ポイントはノートにまとめるか、配布資料に書き込み、次回の講義につなぐようにする。	予習 15～30分 復習 30分

8	子どもの発育・発達と食生活(2) 離乳期の授乳・離乳の意義と食生活	講義	予習:テーマに関して、教科書を読み講義に臨む。 復習:配布した資料、教科書の見直しを行い、ポイントはノートにまとめるか、配布資料に書き込み、次回の講義につなぐようにする。	予習 15～30分 復習 30分
9	子どもの発育・発達と食生活(3) 幼児期の心身の発達と食生活	講義	予習:テーマに関して、教科書を読み講義に臨む。 復習:配布した資料、教科書の見直しを行い、ポイントはノートにまとめるか、配布資料に書き込み、次回の講義につなぐようにする。	予習 15～30分 復習 30分
10	子どもの発育・発達と食生活(4) 学童期の心身の発達と食生活	講義	予習:テーマに関して、教科書を読み講義に臨む。 復習:配布した資料、教科書の見直しを行い、ポイントはノートにまとめるか、配布資料に書き込み、次回の講義につなぐようにする。	予習 15～30分 復習 30分
11	食育の基本と内容(1) 食育における養護と教育の一本化	講義	予習:テーマに関して、教科書を読み講義に臨む。 復習:配布した資料、教科書の見直しを行い、ポイントはノートにまとめるか、配布資料に書き込み、次回の講義につなぐようにする。	予習 15～30分 復習 30分
12	家庭や児童福祉施設における食事と栄養	講義	予習:テーマに関して、教科書を読み講義に臨む。 復習:配布した資料、教科書の見直しを行い、ポイントはノートにまとめるか、配布資料に書き込み、次回の講義につなぐようにする。	予習 15～30分 復習 30分
13	子どもの発育・発達と食生活(5) 生涯発達と食生活 バランスガイドを用いての自己診断	講義	予習:テーマに関して、教科書を読み講義に臨む。 復習:配布した資料、教科書の見直しを行い、ポイントはノートにまとめるか、配布資料に書き込み、次回の講義につなぐようにする。	予習 15～30分 復習 30分
14	特別な配慮を要する子どもの食と栄養	講義	予習:テーマに関して、教科書を読み講義に臨む。 復習:配布した資料、教科書の見直しを行い、ポイントはノートにまとめるか、配布資料に書き込み、次回の講義につなぐようにする。	予習 15～30分 復習 30分
15	半期間のまとめ:半期間の授業内容を振り返り総括を行う	講義	予習:1～14の講義内容の確認を行う。 復習:講義内容を整理する。	予習 (20分) 復習(30分)
16	離乳期の食事 生後5～6ヶ月頃の食事について解説し調理を行う	演習	予習:実習資料に目を通す	予習

			復習:レポート用紙に整理する	15~30分 復習 30分
17	離乳期の食事 生後 7~8 ヶ月頃の食事について解説し調理を行う	演習	予習:実習資料に目を通す。 復習:実習内容をノートに整理する。	予習 (15分) 復習(30分)
18	離乳期の食事 生後 9~11 ヶ月頃の食事について解説し調理を行う	演習	予習:実習資料に目を通す。 復習:レポート用紙に整理する。	予習 (15分) 復習(30分)
19	離乳期の食事 生後 12~18 ヶ月頃の食事について解説し調理を行う	演習	予習:実習資料に目を通す。 復習:レポート用紙に整理する。	予習 (30分) 復習(30分)
20	幼児期期の食事 幼児期(1~5歳)の食事について解説し調理を行う	演習	予習:実習資料に目を通す。 復習:レポート用紙に整理する。	予習 15~30分 復習 30分
21	家庭における食生活の問題 「給食だより」を作成し、プレゼンテーションを行う	演習	予習:テーマを考え、検討する 復習:プレゼン結果を皆で検討する	予習 15~30分 復習 30分
22	乳幼児の食事 幼児期のおやつ(間食)の必要性和与え方について解説し調理を行う	演習	予習:実習資料に目を通す 復習:レポート用紙に整理する	予習 15~30分 復習 30分
23	食育・食農保育の計画	講義	予習:食農教育について調べる。 復習:レポート用紙に整理する。	予習 (60分) 復習(30分)
24	幼児期の子どもの弁当づくり 5~6歳の弁当を作成し、プレゼンテーションを行う	講義	予習:お弁当を調理する 復習:レポート用紙に整理する	予習 (60分) 復習(30分)
25	学童期の食と栄養 苦手なものができる要因と克服のためには 子どもの苦手な野菜を使った献立作成	講義	予習:子どもの苦手な野菜が何か調べ、克服のための調理法を考える 復習:レポート用紙に整理する。	予習 (20分) 復習(30分)
26	思春期の食と栄養 学童期・思春期の栄養素不足の問題点 カルシウム、鉄が摂取できる献立作成	講義	予習:カルシウム・鉄の多い食品がどんなものか調べ、献立を考える 復習:レポート用紙に整理する。	予習 (20分) 復習(30分)
27	食物アレルギーのある子どもへの支援 代替え食品を使用アレルギー食の解説	講義	予習:アレルギー食品とその代替え食について調べる 復習:レポート用紙に整理する	予習 (20分) 復習(30分)
28	食品の栄養素を知りバランスの良い食事を提案する。 食卓から学ぶものについて考える。	演習	予習:よりよく食べるためのヒントを考える。	予習 (20分)

	献立作成		復習:レポート用紙に整理する	復習(30分)
29	胎児期(妊娠期)の食事 妊娠前・妊娠期(胎児期)の食事の問題点 妊娠時の献立	演習	予習:妊娠中の食事について調べてくる 復習:レポート用紙に整理する	予習(20分) 復習(30分)
30	子どもの食と栄養まとめ 小テスト	講義	予習:今までの講義内容の確認を行う。 復習:講義内容を整理する。	予習(20分) 復習(30分)
理解に必要な予備知識や技能	子どもの食生活を考えたとき、保育者の担う役割は大きいと思います。「楽しく食べる子どもに」を実践するために、絵本やDVD、また自分たちで作る様々な媒体(教材)の知識を得るためにも常に新しい絵本やDVD、媒体の資料などが載った副教材等、授業の中でも紹介しますが、図書館などでもぜひ探して読んでみてください。楽しくなると思います。			
テキスト	「発育期の子どもの食生活と栄養」菅原 園、辻ひろみ、内山麻子他、6人執筆 (学建書院) 必要に応じて参考資料等を配布する。 「食品成分表」一般財団法人食生活改善推進協議会 必要に応じて参考資料を配布する。			
参考図書・教材／データベース・雑誌等の紹介	<ul style="list-style-type: none"> ・「子どもがかがやく-乳幼児の食育実践へのアプローチ」保育所における食育研究会(編)児童育成協会児童給食事業部 ・「平成29年度版-食育白書」農林水産省(編) ・「元気な脳が君たちの未来をひらく」川島隆太著 くもん出版 ・「子育て・子育てを支援する子どもの食と栄養」堤ちはる、土井正子(編著) 萌文書林 ・妊産婦のための食生活指針 厚生労働省 ・授乳・離乳支援ガイド 厚生労働省 ・「厚生労働省策定 日本人の食事摂取基準 2020年版」第一出版 K.K 			
授業以外の学習方法・受講生へのメッセージ	年間をとおり、講義、講義に沿った調理実習を含めた演習を行います。演習での予習は、グループでの課題学習などもあり、調理実習など取り入れた実践的な授業を行っていきますので、学生相互の考え方が違うと思いますが、意見を擦り合わせながら進めていく中で“食”をもっと身近に感じながら楽しんで学んでほしいと思います。			
達成度評価に関するコメント	試験やレポートの内容に関しては、授業のなかで指示をします。			

