

授業科目	こどもの食と栄養				単位	2		
履 修	選択	関連資格	保育士		ナンバリング	CH11205J		
開講年次	2	開講時期	後期	該当DP	DP1-2 DP5-3			
担当教員	天本 理恵							
授業概要	<p>食べることは、こどもの健やかな心身の成長・発達の基礎である。特に、乳幼児期は食への関心が高まる大切な時期であり、発育段階に応じた栄養と食生活の重要性について理解を深めることが重要である。そのために、栄養の基本的概念、栄養の種類と機能など、栄養に関する基本的知識を理解し、さらに、発育段階における栄養摂取に関連する生理機能の変化と栄養補給法について理解する。また、調理実習を通して実践的な栄養管理の技術を修得する。また、小児の食生活の多様性や食環境の変化における現状と課題を理解した上で、保育者としてこどもたちが望ましい食生活を身につけられるように、食育を実践する基盤を養う。</p>							
学生が達成すべき行動目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 食生活の意義や、成長期における栄養に関する基礎的知識を理解し説明できる(DP1-2) 2. 食育の基本とその内容及び食育のための環境を理解でき、食文化や食との関わりの中で実践できる(DP1-2,DP5-3) 3. 演習・実習を通して、こどもの発育・発達に応じた食と栄養について理解を深める(DP1-2,DP5-3) 4. 児童福祉施設における食育の重要性と食事の留意点について把握できる(DP1-2,DP5-3) 5. 特別な配慮を要するこどもの食についての知識や援助技術を修得する(DP1-2,DP5-3) 							
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	40	20	0	20	10	10	100	
知識・理解 (DP1-1)								
知識・理解 (DP1-2)	40	20		10	5		75	
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)								
技能・表現 (DP5-3)				10	5	10	25	
具体的な達成の目安								
理想的レベル				標準的なレベル				
<p>標準的なレベルを修得した上で</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.食生活の意義や栄養の基礎的知識を理解し、発育段階に応じた食生活・栄養管理への対応ができる。また、特別な配慮を要する子どもに対して、適切な判断で対応できる。 2.自身の健康管理ができ、自ら望ましい食生活を実践することができる。 				<ol style="list-style-type: none"> 1. 食生活の意義や栄養の基礎的知識を理解している。 2. 食育の基本とその内容及び食育のための環境を理解でき食文化や食との関わりの中で実践しようとする 3. 演習・実習を通して、こどもの成長・発達に応じた食と栄養について理解している。 4. 児童福祉施設における食育の重要性と食事の留意点について理解している。 5. 特別な配慮を要する子どもの食についての知識や援助技術を修得している。 				

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 テーマ:子どもの健康と食生活の意義(1) 子どもの心身の健康と食生活:子どもの健やかな成長と食生活の意義について解説する。身体発育、栄養状態の評価について概説する。	オリエンテーション 講義	予習:シラバスを讀んでくこと 復習:授業の内容について理解を深める。	20 30
2	テーマ: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:「乳幼児栄養調査」より、子どもの食生活をめぐる現状と課題について検討する。また、朝ごはんについてのおたよりを作成する。	講義 演習	予習:テーマの予習をする。 復習:授業の内容について理解を深める。朝ごはんについてのおたよりを作成する。	20 60
3	テーマ:栄養に関する基本的知識(1) 栄養の基本的概念、栄養素の種類と機能:エネルギーと栄養素について解説する。栄養素の消化と吸収について概説する。	講義 小テスト	予習:テーマの予習をする。 復習:授業の内容について理解を深める。	20 30
4	テーマ:栄養に関する基本的知識(2) 栄養の基本的概念、栄養素の種類と機能:エネルギー産生栄養素(炭水化物、脂質、たんぱく質)の働きについて解説する。	講義 小テスト	予習:テーマの予習をする。 復習:授業の内容について理解を深める。	20 30
5	テーマ:栄養に関する基本的知識(3) ・栄養の基本的概念、栄養素の種類と機能:ビタミン、ミネラルの働きについて解説する。 ・食事摂取基準と献立作成・調理の基本:食事摂取基準について概説する。エネルギー必要量の算出について解説する。	講義 小テスト	予習:テーマの予習をする。 復習:授業の内容について理解を深める。	20 30
6	テーマ:栄養に関する基本的知識(4) 食事摂取基準と献立作成・調理の基本:献立作成の基本、食事バランスガイドについて解説する。	講義 演習	予習:テーマの予習をする。 復習:授業の内容について理解を深める。自分の食事を振り返る。(食事バランスガイド等を使用して)	20 60
7	テーマ:子どもの発育・発達と食生活(1) 乳児期の授乳・離乳の意義と食生活1,2:乳児期の発育と栄養管理について学ぶ 調乳の実習を行う。	講義 調理実習	予習:テーマの予習をする。 復習:授業の内容について理解を深める。ミルクの種類を理解し、調乳作業について復習する。	20 30
8	テーマ:子どもの発育・発達と食生活(2) 乳児期の授乳・離乳の意義と食生活1,2:乳児期の発育と栄養管理について学ぶ。 調乳の実習を行う。	講義 調理実習	予習:テーマの予習をする。 復習:授業の内容について理解を深める。ミルクの種類を理解し、調乳作業について復習する。	20 60
9	テーマ:子どもの発育・発達と食生活(3) 乳児期の授乳・離乳の意義と食生活3,4:離乳の必要性と離乳の進め方について解説する。 月齢に応じた離乳食を作製する。	講義 調理実習	予習:テーマの予習をする。献立(調理)の作業工程を考えて実習に臨む。 復習:授業の内容について理解を深める。	20 30
10	テーマ:子どもの発育・発達と食生活(4) 乳児期の授乳・離乳の意義と食生活3,4:離乳の必要性と離乳の進め方について解説する。 月齢に応じた離乳食を作製する。	講義 調理実習	予習:テーマの予習をする。献立(調理)の作業工程を考えて実習に臨む。 復習:授業の内容について理解を深める。離乳食への理解を深め、適切な食事介助を出来るようにする。	20 30

11	テーマ:子どもの発育・発達と食生活(5) 幼児期の心身の発達と食生活1:幼児期の発育に応じた栄養管理について解説する。	講義 演習	予習:テーマの予習をする。 復習:授業の内容について理解を深める。	20 30
12	テーマ:子どもの発育・発達と食生活(6) 幼児期の心身の発達と食生活2:幼児期の間食の意義について解説する。おやつ作製の作製に関しては、別の回で行う。 ・次回のお弁当作りについて説明し、幼児期にふさわしいお弁当献立を考案する。	講義 演習	予習:テーマの予習をする。 復習:授業の内容について理解を深める。グループにて次回のお弁当献立を考案する。	20 30
13	テーマ:子どもの発育・発達と食生活(7) 幼児期の心身の発達と食生活3:幼児期のお弁当作りを通して、幼児期の食事の特徴について理解する。	講義 調理実習	予習:テーマの予習をする。幼児期のお弁当献立をグループで作成する。 復習:授業の内容について理解を深める。	20 30
14	テーマ:子どもの発育・発達と食生活(8) 幼児期の心身の発達と食生活4:グループで作ったお弁当テーマを発表し、評価を行う。	講義 調理実習・発表	予習:テーマの予習をする。グループでお弁当の発表準備をする。 復習:授業の内容について理解を深める。	20 30
15	テーマ:特別な配慮を要するこどもの食と栄養(1) 食物アレルギーのある子どもへの対応について解説する。	講義 小テスト	予習:テーマの予習をする。 復習:授業の内容について理解を深める。	20 30
16	テーマ:特別な配慮を要するこどもの食と栄養(2) ・疾病および体調不良のある子どもへの対応について解説する。 ・障害のある子どもへの対応について解説する。	講義 演習	予習:テーマの予習をする。 復習:授業の内容について理解を深める。病気時の食事の対応(食事内容)について考える。	20 30
17	テーマ:子どもの発育・発達と食生活(特別な配慮を要する子どもの食と栄養を含む)(9) 幼児期の栄養管理(幼児期食作製1,2):幼児期食と食物アレルギー対応の幼児期食および間食を作製する。	講義 調理実習	予習:テーマの予習をする。献立(調理)の作業工程を考えて実習に臨む。 復習:授業の内容について理解を深める。	20 30
18	テーマ:子どもの発育・発達と食生活(特別な配慮を要する子どもの食と栄養を含む)(10) 幼児期の栄養管理(幼児期食作製1,2):幼児期食と食物アレルギー対応の幼児期食および間食を作製する。	講義 調理実習	予習:テーマの予習をする。献立(調理)の作業工程を考えて実習に臨む。 復習:授業の内容について理解を深める。	20 30
19	テーマ:子どもの発育・発達と食生活(11) 学童期の心身の発達と食生活:学童期の発育と栄養管理について解説する。	講義 小テスト	予習:テーマの予習をする。 復習:授業の内容について理解を深める。	20 30
20	テーマ:子どもの発育・発達と食生活(12) 思春期の発育と栄養管理について解説する。	講義 小テスト	予習:テーマの予習をする。 復習:授業の内容について理解を深める。	20 30
21	テーマ:子どもの発育・発達と食生活(13) 生涯発達と食生活1:妊娠・授乳期(母体)の生理機能の変化と栄養管理について解説する。	講義 小テスト	予習:テーマの予習をする。 復習:授業の内容について理解を深める。	20 30
22	テーマ:子どもの発育・発達と食生活(14) 生涯発達と食生活2:若年女性の食の課題について考え、自らの食生活の振り返る。	講義 小テスト	予習:テーマの予習をする。 復習:授業の内容について理解を深める。	20 30
23	テーマ:食育の基本と内容(1) 保育における食育の目標と基本的考え方について解説する。	講義 演習	予習:テーマの予習をする。 復習:授業の内容について理解を深める。	20 30
24	テーマ:食育の基本と内容(2) 保育所における食育の実践に向けて、グループ別にテーマを決めて食育プログラムの計画を立てる。	講義 演習	予習:テーマの予習をする。	20 60

			復習:授業の内容について理解を深める。食育プログラムを企画する。	
25	テーマ:食育の基本と内容(3) 各グループで計画した食育プログラムについて発表する。	講義 演習	予習:テーマの予習をする。食育プログラムの発表の準備 復習:授業の内容について理解を深める。各発表を聞いて評価をする。	20 30
26	テーマ:食育の基本と内容(4) 各グループで計画した食育プログラムの発表について評価し、改善する。	講義 演習	予習:テーマの予習をする。 復習:授業の内容について理解を深める。発表の評価・改善策について考える。	20 30
27	テーマ:食育の基本と内容(5) ・食育のための環境づくりや、家庭や地域への支援についてグループで検討する。 ・行事食について知り、食と文化を理解する。	講義 演習	予習:テーマの予習をする。 復習:授業の内容について理解を深める。	20 30
28	テーマ:家庭や児童福祉施設における食事(1) 児童福祉施設・保育所の食事と保育者の役割及び児童福祉施設における食事の留意点について解説する	講義 小テスト	予習:テーマの予習をする。 復習:授業の内容について理解を深める。	20 30
29	テーマ:家庭や児童福祉施設における食事(2) 家庭と児童福祉施設の連携、年齢別の食育活動の企画、偏食のある子どもの支援についてグループで考える。	講義・演習	予習:テーマの予習をする。 復習:授業の内容について理解を深める。こどもの発達に合わせた食育活動の企画を行う。	20 60
30	テーマ:子どもの食と栄養に関するまとめを行う。	講義・まとめ	予習:テーマの予習をする。 復習:授業の内容について理解を深める。こどもの食と栄養に関するまとめを行う。	20 60
理解に必要な予備知識や技能	「子どもの保健1a・1b・2」「乳児保育1・2」「保育内容の研究・健康」と特に関連が深いです 関連づけて授業に臨んで下さい			
テキスト	・太田百合子、堤ちはる編「子どもの食と栄養」保育現場で活かせる食の基本(羊土社)			
参考図書・教材／データベース・雑誌等の紹介	<ul style="list-style-type: none"> ・日本人の食事摂取基準 2020 年版・・・厚生労働省 ・妊娠前からはじめる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 ・保育所における食物アレルギーガイドライン(2019 改訂版)・・・厚生労働省 ・楽しく食べる子どもに～保育所における食育に関する指針～・・・厚生労働省 他、必要な教材については随時紹介する、実習・演習資料は配布をおこなう。			
授業以外の学習方法・受講生へのメッセージ	演習授業なので、グループ学習を多く取り入れていきます。協力して取り組んでください。 調理実習も行いますので、基本的な調理技術や衛生面の知識など身につけてほしいと思っています。 生きる上で「食」は欠かせないものです、また成長期の子ども達における栄養・食事摂取の重要性を理解することによって、成長や発達にとっても「食」は欠かせないものであることが理解できるようになると思います。この授業を通して、食の重要性を感じてもらい、保育者として食育に活かしてもらいたいと思っています。			
達成度評価に関するコメント	評価の詳細と課題の内容は授業で説明します。 その他では、演習や調理実習への参加態度を評価します。			

