

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	CH21205J		
開講年次	2	開講時期	後期	該当DP	DP1-2 DP5-3			
担当教員	糖須海 圭子							
授業概要	<p>実務家教員として、保育園や幼稚園で食に携わっていた経験をもとに、実際に行っていた食育や子どもたちおよび保護者の実態を紹介することで、保育現場での食育を知る。</p> <p>食べることは、子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、栄養に関する基本的知識や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の講義を行う。併せて、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、乳幼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、保育者として子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。保育者として、実際の保育現場で役立つような知識と技術が修得できるよう、講義に加えて調理実習やポスター作り、食育プログラムの提案やプレゼンテーション等を行う。</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。 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。 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ことができる。 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把握できる。 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できる。 							
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	30	10	20	20	10	10	100	
知識・理解 (DP1-1)								
知識・理解 (DP1-2)	30	10	10	10	5		65	
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	10	5	10	35	
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している。 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こ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	<p>オリエンテーション(授業の進め方、ファイリングの仕方等について)</p> <p>テーマ:子どもの健康と食生活の意義 1【第1章 子どもの健康と食生活の意義】</p> <p>・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説明する。</p>	オリエンテーション 確認プリント 講義	<p>予習:シラバスを読んでくこと</p> <p>復習:授業の内容について理解を深める。</p>	20 30
2	<p>テーマ:子どもの健康と食生活の意義 2【第1章 子どもの健康と食生活の意義】</p> <p>・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解説する。</p> <p>※朝ごはん、間食等についてのポスターを作成する(個人ワーク)</p> <p>※課題:自分が3日間(月火水)に食べた食事写真を撮る(次回授業で使用)</p>	講義 演習	<p>予習:テーマの予習をする。</p> <p>復習:授業の内容について理解を深める。朝ごはんや間食についてのポスターを作成する。</p>	20 60
3	<p>テーマ:栄養に関する基本的知識 1【第2章 栄養に関する基礎知識】</p> <p>・栄養の基本的概念と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、エネルギー産生栄養素(炭水化物、たんぱく質、脂質)の働きについて解説する。</p>	講義	<p>予習:テーマの予習をする。</p> <p>復習:授業の内容について理解を深める。</p>	20 30
4	<p>テーマ:栄養に関する基本的知識 2【第2章 栄養に関する基礎知識】</p> <p>・栄養の基本的概念と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。</p> <p>※3日間の食事状況について自身の食生活を振り返る(個人ワーク)。→若年女性の食の課題に気付く。</p>	講義 演習	<p>予習:テーマの予習をする。</p> <p>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。</p>	20 30
5	<p>テーマ:栄養に関する基本的知識 3【第3章 栄養に関する制度】</p> <p>・食事摂取基準と献立作成・調理の基本:食事摂取基準、食事バランスガイド、献立作成の基本について解説する。</p>	講義	<p>予習:テーマの予習をする。</p> <p>復習:授業の内容について理解を深める。</p>	20 30
6	<p>テーマ:栄養に関する基本的知識 4【第3章 栄養に関する制度,第4章 妊娠期と授乳期の食生活】</p> <p>・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。</p> <p>・次回からの調理実習についての説明を行う。</p>	講義 小テスト(1~6回)	<p>予習:テーマの予習をする。</p> <p>復習:授業の内容について理解を深める。</p>	20 60
7	<p>テーマ:子どもの発育・発達と食生活 1【第4章 妊娠期と授乳期の食生活,第5章 乳児期の食生活】</p> <p>・乳児期の授乳・離乳の意義と食生活 1:乳児期の発育と栄養管理および調乳の実習を行う。 ※調乳実習</p>	講義 調理実習①	<p>予習:テーマの予習をする。</p> <p>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。</p>	20 30
8	<p>テーマ:子どもの発育・発達と食生活 2【第4章 妊娠期と授乳期の食生活,第5章 乳児期の食生活】</p>	講義 調理実習①	<p>予習:テーマの予習をする。</p> <p>復習:授業の内容について理解を深める。ミルクの種類を</p>	20 30

	・乳児期の授乳・離乳の意義と食生活 2: 乳児期の発育と栄養管理および妊娠・授乳期(母体)の生理機能の変化と栄養管理を学ぶ。調乳の実習を行う。 ※調乳実習		理解し、調乳作業について復習する。	
9	テーマ: 子どもの発育・発達と食生活 3【第 5 章 乳児期の食生活】 ・乳児期の授乳・離乳の意義と食生活 3: 離乳の必要性和離乳の進め方について学ぶ。月齢に応じた離乳食を作る。 ※調理実習(初期・中期)	講義 調理実習②	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(月齢に応じた離乳食)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【第 5 章 乳児期の食生活】 ・乳児期の授乳・離乳の意義と食生活 4: 離乳の必要性和離乳の進め方について学ぶ。月齢に応じた離乳食を作る。 ※調理実習(初期・中期)	講義 調理実習②	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(月齢に応じた離乳食)について理解を深める。	20 30
11	テーマ: 子どもの発育・発達と食生活 5【第 5 章 乳児期の食生活】 ・乳児期の授乳・離乳の意義と食生活 5: 離乳の必要性和離乳の進め方について学ぶ。月齢に応じた離乳食を作る。 ※調理実習(後期・完了期)	講義 調理実習③	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(月齢に応じた離乳食)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【第 5 章 乳児期の食生活】 ・乳児期の授乳・離乳の意義と食生活 6: 離乳の必要性和離乳の進め方について学ぶ。月齢に応じた離乳食を作る。 ※調理実習(後期・完了期)	講義 調理実習③	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(月齢に応じた離乳食)について理解を深める。	20 30
13	テーマ: 子どもの発育・発達と食生活 7【第 5 章 乳児期の食生活】 ・乳児期の授乳・離乳の意義と食生活 7: 離乳の必要性和離乳の進め方について学ぶ。月齢に応じた離乳食を作る。 ※調理実習(幼児食からの取り分け離乳食(初期・中期・後期))	講義 調理実習④	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(月齢に応じた離乳食)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【第 5 章 乳児期の食生活】 ・乳児期の授乳・離乳の意義と食生活 8: 離乳の必要性和離乳の進め方について学ぶ。月齢に応じた離乳食を作る。 ※調理実習(取り分け離乳食(初期・中期・後期))	講義 調理実習④	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(月齢に応じた離乳食)について理解を深める。	20 30
15	テーマ: 子どもの発育・発達と食生活 9【第 6 章 幼児期の発育・発達と食生活】 ・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や間食の意義について解説する。	小テスト(7~14回) 講義	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: 子どもの発育・発達と食生活 10【第 6 章 幼児期の発育・発達と食生活】 ・幼児期の心身の発達と食生活 2: 幼児のお弁当についての解説をする。幼児期にふさわしい弁当献立を考案し、作成する。 ※弁当献立作成(グループワーク)	講義 演習	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 60
17	テーマ: 子どもの発育・発達と食生活 11(特別な配慮を要する子どもの食と栄養 1を含む)【第 6 章 幼児期の発育・発達と食生活, 第 11 章 特別な配慮を要する子どもの食と栄養】	講義	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。病気や体調不良	20 30

	・疾病および体調不良のある子どもおよび障害のある子どもへの対応について解説する。		時の食事の対応(食事内容)について考える。	
18	テーマ:子どもの発育・発達と食生活 12(特別な配慮を要する子どもの食と栄養 2を含む)【第 6 章 幼児期の発育・発達と食生活,第 12 章 アレルギー疾患を持つ子どもの食と栄養】 ・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。 ※ジュースの実験	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。アレルギー時の食事の対応(食事内容)について考える。	20 30
19	テーマ:子どもの発育・発達と食生活 13(特別な配慮を要する子どもの食と栄養 3を含む)【第 6 章 幼児期の発育・発達と食生活,第 12 章 アレルギー疾患を持つ子どもの食と栄養】 ・アレルギー対応を通じた間食作りを通して、幼児期の間食のあり方を理解する。 ※調理実習(間食)	講義 調理実習⑤	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(幼児の間食)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 14(特別な配慮を要する子どもの食と栄養 4を含む)【第 6 章 幼児期の発育・発達と食生活,第 12 章 アレルギー疾患を持つ子どもの食と栄養】 ・アレルギー対応を通じた間食作りを通して、幼児期の間食のあり方を理解する。 ※調理実習(間食)	講義 調理実習⑤	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(幼児の間食)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 15【第 6 章 幼児期の発育・発達と食生活】 ・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。 ※調理実習(弁当)	講義 調理実習⑥	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(幼児の弁当)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 16【第 6 章 幼児期の発育・発達と食生活】 ・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。 ※調理実習(弁当)→プレゼンテーション	講義 調理実習⑥ プレゼンテーション	予習:テーマの予習をする。グループでプレゼンテーション準備をする。 復習:授業の内容(幼児の弁当)について理解を深める。	20 30
23	テーマ:子どもの発育・発達と食生活 17【第 7 章 学童期・思春期の発育・発達と食生活,第 8 章 生涯発達と食生活】 ・学童期・思春期の発育と栄養管理について解説する。 ・生涯発達と食生活 2:成人期・高齢期の健康上の課題と食の特徴について解説する。	講義	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:家庭や児童福祉施設における食事【第 10 章 家庭や児童福祉施設における食事と栄養】 児童福祉施設・保育所の食事と保育者の役割およ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(15~24回)	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
25	テーマ:食育の基本と内容 1【第 9 章 食育の基本と内容】 ・食育の基本、食育における養護と教育の一体性について解説する。併せて、食育のための環境、地域や教職員との連携、食を通じた保護者への支援について解説する。食育の実践例を紹介する。	講義	予習:テーマの予習をする。プレゼンテーションの準備をする。 復習:授業の内容について理解を深める。	20 30
26	テーマ:食育の基本と内容 2【第 9 章 食育の基本と内容】 ・保育所における食育の実践に向けて、グループ別に食育テーマを決めて食育プログラムを考案する。 ※食育プログラムの考案(グループワーク)	講義 演習	予習:テーマの予習をする。プレゼンテーションの準備をする。 復習:授業の内容について理解を深める。食育プログラムの計画を考案する。	20 60

	発達に応じた食育、偏食、栽培、給食、年中行事、クッキング、食事マナー等			
27	テーマ:食育の基本と内容 3【第 9 章 食育の基本と内容】 ・各グループで計画した食育プログラムについてプレゼンテーションする。 ※プレゼンテーション	講義 プレゼンテーション	予習:テーマの予習をする。プレゼンテーションの準備をする。 復習:授業の内容について理解を深める。各プレゼンテーションの評価をする。	20 30
28	テーマ:食育の基本と内容 4【第 9 章 食育の基本と内容】 ・各グループで計画した食育プログラムについてプレゼンテーションした内容について、評価・改善をする。 ※プレゼンテーション→ディスカッション(評価・検討)	講義 プレゼンテーション	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。プレゼンテーションの評価・検討し、改善策についてディスカッションする。	20 60
29	テーマ:子どもの食と栄養に関するまとめを行う ※配布プリントや作成したプレゼンテーションパワポ等のファイリング作業を行う→ファイルは提出する	講義・まとめ	予習:テーマの予習をする。 復習:全授業の内容について理解を深める。子どもの食と栄養に関するまとめを行う。	20 60
30	テーマ:子どもの食と栄養に関するまとめと振り返りを行う	講義・まとめ	予習:テーマの予習をする。 復習:全授業の内容について理解を深める。子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』『子どもの健康と安全』『乳児保育 I・II』『保育内容「健康」の指導法』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 編著「子どもの食と栄養 第 2 版」(羊土社)			
参考図書・教材／データベース・雑誌等の紹介	・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・離乳の支援ガイド(2019 年改訂版)・・・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、保育者として人としても食育に活かしてもらいたいと願っています。 また、授業で配布したプリントや作成したプレゼンテーションパワポなどは、こちらが提示する様式で A4 サイズのファイルに綴じてまとめていってください。この授業での学びを整理したファイルは、最後に提出してください。			
達成度評価に関するコメント/課題に対するフィードバックの方法	評価の詳細や内容については授業内で説明します。 ■試験(本試) 30% ...実施後、解答例を提示します ■小テスト 10%(複数回実施した小テストを 10 点満点に換算)・・・解答例を提示し、各自で採点后、回収→後日返却 ■レポート(考察レポート) 20%・・・コメントをつけて返却 ・指定の様式に従い、必要事項が適切な表現で記載されている ・保育者としての視点で考察されている ・提出遅れは減点対象 ■プレゼンテーション(弁当、食育プログラム) 20%・・・プレゼンテーション後、講評を行います。 ・パワポ・・・指定の様式に従って、必要事項が記載されている ・見やすく分かりやすい(写真、イラスト、文字の大きさ等) ・プレゼンテーション態度・・・プレゼンテーション時間、適切な声の大きさ、聴衆を意識した態度、等			

	<p>■提出物(ポスター、授業プリント等のファイル) 10%・・・ポスターは講評を行います(ポスターは掲示予定)。ファイルはコメントをつけて返却。</p> <ul style="list-style-type: none">・指定の様式に従い、必要事項が記載されている・見やすく分かりやすいか(写真、イラスト、文字の大きさ等)・提出遅れは減点対象 <p>・指定の様式に従い、ファイリングされている</p> <ul style="list-style-type: none">・配布プリントや作成パウポ、小テスト等の収載物がそろっている・提出遅れは減点対象 <p>■その他(演習・調理実習への参加態度、衛生・安全面に留意した実習時の身だしなみも含む) 10%</p> <ul style="list-style-type: none">・他者と協力しているか・実習時の準備物に忘れ物がないか・実習時は爪を短く切り、髪は結んでいるか等(身だしなみが守れない場合、実習できませんので注意してください)
--	--