

2025年度 授業コード: 22108800

授業科目	子どもの食と栄養				実務家教員担当科目	-	
単位	2	履修	選択	開講年次	3	開講時期	通年
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。						
授業形態	対面授業		授業方法	Classroom を利用し、自主学習支援を行う。			
学生が達成すべき行動目標							
標準的 レベル	<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）。 <p>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。</p>						
理想的 レベル	<p>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。</p>						
評価方法・評価割合							
	評価方法	評価割合（数値）			備考		
	試験	40					
	小テスト						
	レポート	20					
	発表（口頭、プレゼンテーション）	20					
	レポート外の提出物						

その他		20									
カリキュラムマップ (該当 DP) ・ナンバリング											
DP1	○	DP2	-	DP3	-	DP4	-	DP5	○	ナンバリング	WE21607J
学習課題 (予習・復習)										1 回の目安時間 (時間)	
予習：テーマに関して、教科書を読み講義に臨む。										1	
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。											
授業計画											
第 1 回	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 ・子どもの心身の健康と食生活 ・子どもの食生活の現状と課題										
第 2 回	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										
第 3 回	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										
第 4 回	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										
第 5 回	栄養に関する基本的知識 ・食物繊維・水分の基礎知識と摂り方 ・食べ物の消化・吸収										
第 6 回	献立作成と調理の基本 ・食事バランスガイド ・食生活指針 ・献立作成の基本 ・食品衛生										
第 7 回	子どもの発育・発達と食生活 (1) ・胎児期(妊娠期)の食生活 ・授乳期の食生活										
第 8 回	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										
第 9 回	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										
第 10 回	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										
第 11 回	子どもの発育・発達と食生活(5)										

	<ul style="list-style-type: none"> ・生涯発達と食生活 ・バランスガイドを用いての自己診断
第12回	<p>食育の基本と内容(1)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食育における養護的側面と教育的側面
第13回	<p>食育の基本と内容(2)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食育のための環境づくり
第14回	<p>家庭や児童福祉施設における食事と栄養</p> <ul style="list-style-type: none"> ・家庭の食事 ・児童養護施設等の食事 ・食品衛生、食中毒
第15回	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
第16回	<p>離乳期の食事</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生後5～6ヶ月頃の食事について解説し調理を行う
第17回	<p>離乳期の食事</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生後7～8ヶ月頃の食事について解説し調理を行う
第18回	<p>離乳期の食事</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生後9～11ヶ月頃の食事について解説し調理を行う
第19回	<p>離乳期の食事</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生後12～18ヶ月頃の食事について解説し調理を行う
第20回	<p>幼児期期の食事</p> <ul style="list-style-type: none"> ・幼児期(1～5歳)の食事について解説し調理を行う
第21回	<p>幼児期の子どもの弁当づくり</p> <ul style="list-style-type: none"> ・5～6歳の弁当を作成し、プレゼンテーションを行う
第22回	<p>特別な配慮を要する子どもの食と栄養(1)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・疾病および体調不良の子どもへの対応
第23回	<p>特別な配慮を要する子どもの食と栄養(2)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食物アレルギーのある子どもへの支援 ・除去食品と代替食品
第24回	<p>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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・旬の食材を使った献立作成 ・郷土料理と行事食
第25回	<p>家庭における食生活の問題</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「給食だより」を作成し、プレゼンテーションを行う
第26回	<p>幼児の食事</p> <ul style="list-style-type: none"> ・幼児期のおやつ(間食)の必要性と与え方について解説し調理を行う
第27回	学童期の食と栄養

	<ul style="list-style-type: none"> ・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
第 28 回	<p>思春期の食と栄養</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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
第 29 回	<p>胎児期(妊娠期)の食事</p> <ul style="list-style-type: none"> ・妊娠前・妊娠期(胎児期)の食事の問題点 ・妊娠時の献立 <p>緊急時・災害時への対応</p>
第 30 回	<p>子どもの食と栄養まとめ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・半期間、1年間の授業内容を振り返り総括を行う
テキスト	<p>「発育期の子どもの食生活と栄養」 菅原 園、小野 友紀、麻美 直美他、6人執筆 (学建書院)</p> <p>「日本食品成分表 2025 八訂 栄養計算ソフト・電子版付」 (医歯薬出版)</p> <p>必要に応じて参考資料を配布する。</p>
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 ・「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 ・「子どもの食と栄養 第2版 保育現場で活かせる食の基本」太田百合子 堤ちはる 羊土社 ・「子どもの食と栄養改訂第3版」児玉浩子 太田百合子 風見公子 小林陽子 藤澤由美子 中山書店 ・「食育白書」農林水産省 ・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
課題に対するフィードバックの方法	<p>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。</p>
学生へのメッセージ・コメント	<p>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読んでみてください。楽しくなると思います。</p> <p>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。</p>