

保 育 科 2 年

科目名：(演習 2単位) 子どもの食と栄養	担当教員名： 堰野端 都美	使用テキスト：出版社名：テキスト名 子どもの食と栄養(株) 医歯薬出版、食品成分表 教育図書
授業の到達目標及びテーマ： 小児期の発育・発達及び、妊娠・授乳期の食生活に関する基礎的な知識を学ぶ。調理における知識及び技術の習得。食生活の現状と課題、アレルギーや疾病及び身体状況に応じた食事や対策を学ぶ。		
授業の概要： 健康と食生活の意義、栄養に関する基本知識、発育・発達と食生活、食育の基本、家庭や児童福祉施設における食と栄養、特別な配慮を要する子どもの食と栄養、食事バランスガイドを使用した献立作成、プリント学習		
回	項 目	内 容
1	I. 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	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 朝食欠食、小児生活習慣病、サプリメント 等 *アンケート(食物アレルギー等)
2	II. 栄養に関する基礎知識	栄養の基本的概念、栄養素の特徴とその働き、水分
3	II. 栄養に関する基礎知識 献立作成と調理	献立の意義、献立の立て方とその評価(食事摂取基準、栄養価算出)、調理実習概論、調理の基本、調理法の分類、調理上の注意、食中毒とその予防、演習(献立作成、講義終了後提出)
4	III. 子どもの発育・発達と食生活 授乳期の食と栄養 調理①	乳児期の食と栄養、母乳栄養、人工栄養、混合栄養 演習 調乳実習(調乳、離乳食の調理) プリント提出
5	III. 子どもの発育・発達と食生活 離乳期の食と栄養 調理②	離乳の定義と意義、離乳の必要性、離乳食作成における配慮事項、離乳食の進め方の目安、離乳 演習 乳期における食の問題とその対応、食物アレルギー、離乳食の基本 プリント提出
6	III. 子どもの発育・発達と食生活 幼児期の食と栄養	幼児期の栄養の特徴、幼児期の献立、幼児食の与え方、食事マナー、幼児期栄養の問題点 子どもの弁当 献立作成・実習計画 調理器具・食材の確認 (調理室で行います。)
7	調理実習③ 講義終了 13時30分	子どもの弁当 食材は、当日持参し調理室の冷蔵庫で保管する。レシート・プリント提出
8	III. 子どもの発育・発達と食生活 学童期の栄養	心身の特徴と食生活、学校給食、カルシウムと運動と食生活、鉄の摂取量と発達、学童期の食の現状と課題(肥満と脂肪エネルギー比率献立作成の留意点)
9	調理実習④ 講義終了 13時30分	学童期 偏食・食欲不振の食事 調理プリント提出
10	III. 子どもの発育・発達と食生活 生涯発達と食生活 妊娠・授乳期の食生活	食育基本法、保育と母性保護、若年女性の食生活、 妊娠のメカニズム、食生活、妊娠・授乳期の疾病とその予防、食事と対策
11	調理実習⑤ 講義終了 13時30分	妊婦・授乳婦の食事 調理プリント提出
12	IV. 食育の基本と内容	子どもの食と栄養についての擁護や教育の一体化、食生活や栄養についての指導や教育の内容 食育のための環境 / 食育媒体の計画(計画表は次週講義終了後、媒体と一緒に提出)
13	食育媒体作り⑥	食育媒体を作る(講義終了後に提出：媒体、計画表)
14	IV. 食育の基本と内容 V. 家庭や児童福祉施設における 食事と栄養	地域や職員間の連携、食生活指導および食を通じた保護者への支援、家庭における食事と栄養 演習 給食だより作成(講義終了後に提出) *ペン書き 各自、黒のボールペン準備
15	VI. 特別な配慮を要する子どもの食 と栄養	疾病および体調不良の子どもへの対応、食物アレルギーがある子どもへの対応 プリントのまとめ(講義終了後に提出)
参考書・参考資料等： 家政学概論 栄養学総論 食品衛生学 食品学総論 心と体のしくみ		
学生に対する評価方法： 期末考査、調理実習、提出物、出欠状況 等		