

科目名： 子どもの食と栄養	演習 2単位	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 子どもの食と栄養第3版(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： 子どもの食と栄養に関する基礎的な知識について理解を深め、実践する力を身につける。 子どもの食に関する現状を把握し、食育の重要性を理解する。			
授業の概要： 健康と食生活の意義、食生活の現状と課題、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	子どもの区分と発育、心と体の健康、食生活とは、ライフサイクルと子どもの食生活の特徴 子どもの身体状況、子どもを取り巻く食生活の現状と課題 *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、特徴と働き	栄養と栄養素、五大栄養素の働き、健康のための栄養素、食品成分のバランス、 食品群と栄養、炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミン、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、授乳期に起こりうる問題とその対応 演習 調乳実習(調乳、調乳器具の消毒、母乳の冷凍保存) 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、離乳食の進め方、離乳期の食の問題と対応 等 演習 離乳食の調理(手作り、ベビーフード、冷凍母乳の解凍) プリント提出	
6	III. 子どもの発育・発達と食生活 移行期・幼児期の食と栄養	移行期・幼児期の栄養の特徴、食品構成、食生活と健康における問題、間食 子どもの弁当 献立作成と調理計画 調理器具・食材の確認 (調理室で行います。)	
7	調理実習③ 子どもの弁当づくり	各班で計画したものを作る。(食材は前日または当日持参し、調理室の冷蔵庫で保管する。) 買い物のレシート、計画表を提出 10時30分～13時30分	
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、運動と骨密度、鉄の摂取量と発達、学童期に必要な食生活 学童期の食の現状と課題(肥満、生体リズムと食生活、献立作成の留意点など)	
9	調理実習④ 学童期の食事	学童期 偏食・食欲不振の食事 調理プリント提出 10時30分～13時30分	
10	IV. 食育の基本と内容	食育における擁護や教育の一体化、食育の内容と計画および評価、食育のための環境、 地域や職員間との連携、食・生活指導および食を通じた保護者への支援	
11	III. 子どもの発育・発達と食生活 生涯発達、妊娠・授乳期の食生活	食育基本法、若年女性の食生活、食を選択する力 妊娠のメカニズム、妊娠・授乳期食生活、妊娠・授乳期の疾病とその予防	
12	調理実習⑤	妊婦・授乳婦の食事 調理プリント提出 10時30分～13時30分	
13	IV. 食育の基本と内容	演習 給食だより作成 講義終了後提出 黒・色えんぴつ等使用 食育媒体作りの計画(媒体計画表は媒体作成後に提出する)	
14	食育媒体づくり⑥	食育媒体を作る (媒体と計画表を提出する)	
15	V. 家庭や児童福祉施設における食 事と栄養VI. 特別な配慮を要する子 どもの食と栄養	家庭における食事と栄養の課題、児童福祉施設における食事と栄養 疾病および体調不良の子どもへの対応、食物アレルギー・障害がある子どもへの対応	
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			