

科目名 Course Name		開講年次	開講学期	曜日・時限
子どもの食と栄養 I Children's Nutrition I		1年	前期	別途、時間割参照
単位数	授業の形態	授業の性格		履修上の制限
1単位	演習	選択	(保育士養成課程必修)	児童フィールドのみ
当該科目の理解を促すために受講しておくことが望まれる科目				
子どもの保健、乳児保育、保育内容健康等				
同時に履修しておくことが望まれる科目				
保育士資格取得に必要な科目				
担当者に関する情報				
氏名	研究室の場所	オフィスアワー		電話番号・メールアドレス
須見 元	講義棟1階	授業中に指示します。		授業中に指示します
授業の概要				
健康な生活の基本としての食生活の意義や栄養に関する基礎的知識を学ぶため、①栄養素の基本的概念と栄養素の働き、②日本人の食事摂取基準、③食品の基礎知識、④献立作成と調理の基本、⑤健全な食生活のための指標について、の5つの事項に習得を図る。また、子どもの心身の健全な成長・発育を促す手目に必要な栄養・食生活の意義、重要性を理解し、小児期、特に授乳期と離乳期の発達段階に応じた食に関する知識と実践力の習得を図る。				
授業の目標				
①各栄養素の性質や体内における役割、欠乏や過剰摂取の場合の問題点などについて理解し、健康で望ましい食生活を実践しようとする態度を身につけることができるようにする。 ②子どもの発育・発達と栄養生理の仕組みについて理解し、子どもたちの生活指導に応用することができるようにする。 ③授乳期及び離乳期、各期の栄養と食生活の特徴を理解し、保育士として子どもたちに対する食支援を適切に行うことができるようにする。				
授業の方法				
講義、演習、調理実習を行う。講義の中で演習課題を課し、ディスカッションを行う場合もある。調理実習では少人数の班を編成し、講義を通して学んだ内容を実際に調理・試食し、班別に発表等を行い確認をする。また、事後にレポート作成を課題とし、個別に内容の復習を行い、理解を深める。				
学習の成果(学習成果)				
①自らの健康的で望ましい食生活を理解し、実践しようとする姿勢を身につけることができる。 ②子どもの発育・発達に応じた食支援を実践するとともに、保護者、保育職員間、他職種の職員間、地域の関係機関と互いに連携・協力しながら食育を進めていこうとする姿勢を身につけることができる。 ③授乳期及び離乳期各期の適切な調乳・授乳、母乳育児を行う保護者への支援、発育・発達段階に応じた適切な食品の扱い方、調理法を確かめ支援することができる。				
授業のスケジュールと内容				
第1回目	ガイダンス・概要説明・子どもの健康と食生活の意義 *演習課題1:自分の食生活チェック(授業終了後提出)			
第2回目	栄養と食品に関する基礎的知識(1) 栄養の基本的概念と栄養素の働き 炭水化物、脂質、たんぱく質			
第3回目	栄養と食品に関する基礎的知識(2) 栄養の基本的概念と栄養素の働き ビタミン、ミネラル、水			
第4回目	栄養と食品に関する基礎的知識(3) 日本人の食事摂取基準、食品の基礎知識 *演習課題2:食品の表示を調査(次回授業時提出)			
第5回目	栄養と食品に関する基礎的知識(4) 献立作成と調理の基本 *演習課題3:献立作成(授業終了後提出)			
第6回目	小児の発育・発達と栄養生理 (1) 子どもの発育と発達			

第7回目	小児の発育・発達と栄養生理 (2) 子どもの栄養と生理
第8回目	小児の発育・発達と栄養生理 (3) 子どもの栄養と生理
第9回目	授乳期の意義と食生活 (1) 母乳栄養
第10回目	授乳期の意義と食生活 (2) 人工栄養 混合栄養
第11回目	授乳期の意義と食生活 (3) 人工栄養 混合栄養 実習①調乳法・授乳法 *レポート1 (次回授業時提出)
第12回目	離乳期の意義と食生活 (1) 離乳の意義、時期、進め方
第13回目	離乳期の意義と食生活 (2) 食品の選択と進め方、留意点、与え方
第14回目	離乳期の意義と食生活 (3) 離乳食 実習②離乳食の調理 *レポート2 (次回授業時提出)
第15回目	離乳期の意義と食生活 (4) 乳児保育と離乳 演習課題3：離乳期の食育の実践方法を考える(授業終了時提出)

成績評価の方法と基準

評価の領域	割合	評価の基準
授業参加態度	10%	遅刻欠席等なく授業に出席し、班別の実習や討議に積極的に参加し、自身の意見を述べる。授業中の居眠りや不必要なおしゃべり、携帯電話の使用、実習時の身支度や衛生状態が不完全である場合は減点とする。
レポート	30%	演習課題及び実習後レポートを課す。Sは、詳細に課題を探求し内容構成もしっかりしており、課題の要件を十分に満たしている。(詳細はガイダンス時に説明する。)
調査報告書		
小テスト		
試験	60%	栄養・食生活に関する基礎的事項及び授乳期・離乳期の発達段階に応じた食と栄養に関する内容を十分に理解し、正確に解答がなされているものとする。(詳細はガイダンス時に説明する。)
発表内容 (態度含む)		
その他		

教科書と参考図書

教科書：子どもの食と栄養演習(第2版) (健帛社)

履修上の留意点・ルール

「授業への参加態度」に準ずる。飲食物の持ち込みや携帯電話の使用は不可とする。調理実習時はエプロンと三角巾、室内用靴を持参すること。衛生上マニキュアや長い爪は厳禁とする。調理実習費として別途200円を徴収する。
--