

《専門教育科目 専門基礎科目》

科目名	子どもの食と栄養				
担当者氏名	奥田 晶子				
授業方法	講義	単位・必選	2単位・選択	開講年次・開講期	2年・秋期

《授業の概要》

近年子どもを取り巻く食環境は大きく変化し、やせ、肥満、欠食など多様な問題をかかえている。子どもの食生活の乱れは、将来の健康状態に大きな影響を及ぼす。これらを改善するためには、子どもの頃から適切な食習慣の習得が望まれる。

この授業では、12回の講義と3回の調理実習を通じて、現在の食環境を把握し、子どもの発達と食、栄養の基礎、食の安全についての知識を習得すると共に食育の重要性を理解する。

《授業の到達目標》

- ・子どもを取り巻く食環境を理解する。
- ・栄養に関する基本的な知識を習得する。
- ・子どもの発達と食生活を理解し、適切な食育指導、支援できる力をつける。
- ・食物アレルギー対応や、食中毒予防など、食の安全面の配慮ができる正しい知識を習得する。

《成績評価の方法》

定期試験70% 提出物・授業への取り組み30%

《テキスト》

児玉浩子編「子どもの食と栄養」中山書店

《参考図書》

厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2015年版）」
 厚生労働省「授乳・離乳の支援ガイド」
 厚生労働省「保育所におけるアレルギー対応ガイドライン」

《授業時間外学習》

- ・教科書を読んで予習する。
- ・毎回の講義後には配布プリントを見直し、重要なポイントを覚える。
- ・実習や演習前には、内容を理解して臨む。
- ・実習後は、実習内容、感想をレポートにまとめる。

《備考》

《授業計画》

週	テーマ	学習内容など
1	子どもの健康と食生活	子どもの健康と食生活の意義、子どもをとりまく食生活の現状と課題
2	食と栄養に関する基礎知識 1	消化と吸収の仕組み、五大栄養素の働きと食品群
3	食と栄養に関する基礎知識 2	たんぱく質・糖質の代謝と栄養学的意義
4	食と栄養に関する基礎知識 3	脂質・ビタミンの代謝と栄養学的意義
5	食と栄養に関する基礎知識 4	ミネラルの代謝と栄養学的意義、食物繊維と水分の特徴と働き
6	子どもの発育・発達と食生活 1	乳児期の機能発達と食事提供
7	子どもの発育・発達と食生活 2	離乳期の機能発達と食事提供
8	調理実習 1	調乳と離乳食
9	調理実習 2	離乳食
10	調理実習 3	幼児の間食・アレルギー対応の間食
11	子どもの発育・発達と食生活 3	幼児期の食と栄養
12	子どもの発育・発達と食生活 4	学童期の食と栄養
13	食の安全	施設における衛生管理と食中毒、食物アレルギー対応
14	食育の基本と実践 1	食育基本法の概要、保育所における食育の推進
15	食育の基本と実践 2	食育媒体の制作