

《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 | 寺石 佳世 | | | | |
| 授業方法 | 講義 | 単位・必選 | 2・選択 | 開講年次・開講期 | 2年・秋期 |
| ディプロマポリシーに基づいて重点的に身につける能力 | ○ 専門基礎-4 発達の深い理解 ◎ 専門基礎-5 指導・保育の専門性 | | | | |

《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、支援ができる力をつける。
- ・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 50%
 課題やレポートなどの提出物 40%
 授業への取り組み 10%

《テキスト》

太田百合子・堤ちはる「子どもの食と栄養」羊土社

《参考図書》

厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020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》

- ・授業前は教科書を読んで予習する。
- ・授業後は配布プリントを見直し、重要なポイントを覚える。
- ・実習前には、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（教員経験の有無）》

《授業計画》

| 週 | テーマ | 学習内容 |
|----|-----------------|----------------------------------|
| 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 | 五大栄養素の働きと食事バランスのとり方、消化と吸収の仕組み |
| 3 | 食と栄養に関する基礎知識 2 | 三大栄養素（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 | 三大栄養素（脂質）の代謝と栄養学的意義 |
| 5 | 食と栄養に関する基礎知識 4 | ビタミン・ミネラルの代謝と栄養学的意義 |
| 6 | 食と栄養に関する基礎知識 5 | 食物繊維と水分の特徴と働き |
| 7 | 調理実習 1 | 調乳と離乳食①（初期～中期） |
| 8 | 調理実習 2 | 離乳食②（後期） |
| 9 | 調理実習 3 | 幼児の間食・アレルギー対応の間食 |
| 10 | 妊娠期と授乳期の食生活 | 妊娠前の食生活、妊娠期・授乳期の食生活 |
| 11 | 子どもの発育・発達と食生活 1 | 乳児期の食生活、母乳栄養と人工栄養 離乳食の意義とその実践 |
| 12 | 子どもの発育・発達と食生活 2 | 幼児期の発育・発達と食生活、幼児期の食の問題と対応 |
| 13 | 子どもの発育・発達と食生活 3 | 学童期・思春期の発育・発達と食生活 食物アレルギーの対応 |
| 14 | 食育の基本と実践 | 保育所における食育の推進、食育媒体の制作 |
| 15 | 食の安全 | 食中毒とその予防 |