科目コード	E2106	科目名	子どもの食と栄養				
履修区分	選択	開講期	3年前期	授業回数	15回	単位数	2単位
担当者	村本　圭子						
授業の概要	子どもの栄養と食生活は、豊かな人間性を育て、生涯にわたる健康の礎となる。本授業では、栄養の基礎概念と栄養素の種類と機能を理解し、子どもの発育・発達に必要な事柄を栄養と食生活の面から学ぶ。さらに、胎児期・授乳期・離乳期・幼児期、また、疾病や体調不良、食物アレルギーや嚥下障害のある子どもの食事の特徴を理解する。食事摂取基準に基づく献立作成のポイントや調理方法を学び実践できる力を養う。家庭や児童福祉施設の現状と課題を学び、保育士と保護者との連携を理解する。食生活を健全に進めるための食育の企画を具体的に立てられる力を養う。						

DPとの関連		
	①平和を希求し、その教育に努め、幸せな人生を創造しようとする力を身につける	△
	②人間愛のもと、ケアすることの意義を教育・保育の専門性において学び、専門的な知識・技術との統合を図る力を身につける	◎
	③修得した専門的な知識・技術を活用し、教育者・保育者として実践する力を身につける	○
	④教育・保育者として、子どもの育ちや学びに関わる問題について時代の変化を見通して研究し、新たな価値の創造を図る力を身につける	○
	⑤社会との連携を図り、人々の教育的・保育的ニーズや社会的ニーズに応えることができる力	○
	※DP：ディプロマ・ポリシー（卒業認定・学位授与の方針）＝卒業までに身に付けるべき資質・能力	

到達目標	（１）健康な生活の基本として、食生活の意義や栄養に関する基礎的知識を身につけることができる。 （２）子どもの発育・発達と食生活の関係について、理解を深め、選食力を身に付け、実践できる。 （３）食育の基本を理解し、児童福祉施設等も含めた現場で活用できる力を身につける。
履修上の注意事項	演習においては、衛生・安全面を重視するとともに共同で飲食することから、次の点を厳守してください。 ①エプロン・三角巾の着用　②付け爪・マニキュアなどの装飾を外す　③材料を準備する 配付資料は各自、ファイルしておくこと。授業では課題の提出や小テストをします。

授業計画

回数	講義内容【担当教員】	事前・事後学修
1	ガイダンス　子どもの健康と食生活の意義	自身の保育所・幼稚園時代の食にかかわるエピソードについて振り返っておく。 事後は子どもにとっての食べる意義、健康の定義などをまとめておく。
2	栄養素の種類と機能（消化と吸収、栄養素の代謝について）	栄養素とはどのようなものか調べておくこと。
3	六つの基礎食品群について（バランスの良い食事に必要な食品の選び方）	日頃、よく食べている献立、朝食、昼食、夕食の絵を書いてくること。
4	食事摂取基準（食事バランスガイドの活用、生活習慣病の予防）	生活習慣病について調べておくこと。
5	乳児の栄養摂取（授乳、母乳の重要性、栄養素の小テスト①）	栄養素について、小テストを受ける準備、復習をしておくこと。
6	離乳食①　（食材、形状の変化）	飲み込み難いものを調べておくこと。
7	離乳食②　（献立例、食器）	食品を細かくする方法を調べておくこと。
8	幼児食①　（食物アレルギー、栄養素の小テスト②）	食物アレルギーについて調べておく。
9	食育①（五節句、行事食）	お祭りで食べるものについて調べる。
10	食育②（郷土料理、味覚の教育）	自身の郷土料理をメモしておくこと。
11	幼児食②　（間食の注意点、献立作成）	参考になる料理の本や料理のレシピを用意すること。
12	調理実習　（食物アレルギー対応のおやつ）	衛生管理を調べる。エプロン、材料を用意する。
13	嚥下障害の対策　（脱水を防ぐ、トロミ食）	事前学習をする
14	食環境の現状　（食品ロス、食料自給率、食の安全）	日頃の食品購入時に自身が注意している事をメモしておく。
15	食育のまとめ（食育教室の企画をつくる）	企画案の準備をしておく。

成績評価方法	期末試験　50%、レポート　２０%　小テスト２０%、　平常点　１０% ただし、受験資格を満たしていない場合は評価の対象としない。

	書名・著者（出版社）	ISBNコード
教科書		978-4-8082-6060-6
参考書	最新の子どもの食と栄養	978－4－7624－4841－６
	子どもが喜ぶ食物アレルギーレシピ100	978－4－415－30556－１
	食品成分表：資料編（女子栄養大学出版部）	

教員からのメッセージ	講義では概略になりますので、興味のある分野については、さらに掘り下げて、図書の本や文献を調べるなどして学習されることをお勧めします。配布された資料はその日のうちに復習し、しっかりファイリングすること。「食」に関する新聞記事やニュースを読んで興味・関心をもつようにしてください。
教員との連絡方法	教務課に連絡してください。
実務経験のある教員	管理栄養士として整形外科の入院食の献立作成をする。