

科目名	子どもの食と栄養 I				担当	春日 とし子		
形態	演習	単位数	1	開講時期	1年後期	実務経験	管理栄養士・栄養教諭として勤務経験有	
必修	保育士：必修				ナンバリング	Y2202	DPとの関連	2
授業概要	栄養に関する基礎知識を習得してもらうとともに、小児期（成長期）の食事の重要性や特徴を理解して、その食生活指導を適切に行うことができる力を養ってもらうことを目標として講義する。また、講義で得た知識・能力を具体的に活用できるようにするために、事例研究・教材作成・食事指導の実習等を行う。							
到達目標 学習成果	<ul style="list-style-type: none"> ・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本的知識を習得する ・子どもの発育・発達と食生活の関連について理解する 							
授業計画	回	内容						
	1	子どもの健康と食生活の意義	子どもの食と栄養を学ぶ目的を説明し、保育者として食育に取り組む必要性を解説する					
	2	子どもの発育発達と食生活	子どもの発育の特徴を学び、栄養状態の評価の仕方を解説する					
	3	子どもの食べる機能・消化吸収機能の発達と栄養	食べる機能の発達と栄養との関わりを知らせ、食欲、味覚、嗜好の発達に結びつくことを説明する					
	4	栄養に関する基本的知識①	栄養の意味と主な栄養素の働きについて説明する					
	5	栄養に関する基本的知識②	食物の体内での代謝と栄養素の機能について説明する					
	6	「日本人の食事摂取基準」の意義とその応用	食事摂取基準作成の背景と活用について説明し、自分の必要栄養量を算出する。					
	7	献立作成・調理の基本	献立作成・調理の基本について及び、食材の選択等について説明する					
	8	食育媒体の作成	子どもの健康と栄養・食生活について考察し、食育媒体を作成する					
	9	食育媒体の発表	前時に作成した食育媒体を発表する（プレゼンテーション）					
	10	妊娠のメカニズムと妊娠期・授乳期の食生活	妊娠の経緯、胎児の栄養、妊娠前の健康状態の妊娠・出産への影響、妊娠に伴う母体の変化と妊娠期・授乳期の食生活について説明する					
	11	妊娠期の主なトラブルと食生活	妊娠期における食に起因するトラブル（つわり、貧血、低栄養、やせ、肥満、高血圧、糖尿病等）についてと母乳分泌について解説する					
	12	乳児期の心身の特徴と食生活	乳児期の生理的特徴を説明し、食生活との関係を理解させる					
	13	乳汁栄養	母乳栄養と人工栄養について比較し、その違いをまとめる（グループワーク）					
	14	離乳の意義とその実践	離乳食の意義や調理形態・方法・留意点を理解させる					
15	まとめ	授業で扱った内容の総括・振り返り						
評価基準	小児栄養の基礎の習得と食が生涯の健康の基礎を作ること的理解し、保育士として実践、説明ができる							
評価方法	授業態度 20% レポート 20% 期末試験 60%							
フィードバック方法	課題は採点し、講評して返却する							
アクティブラーニング	プレゼンテーション、グループワーク							
教科書	『子どもの食と栄養』堤ちはる・土井正子編著／萌文書林							
参考書	必要に応じて授業内で指示する							
履修条件	本講義を受講するにあたって必要な基礎知識・実習能力を有すること							
授業外学習	教科書、資料に目を通し、疑問点等をまとめ解決できるようにする（30分程度）							
オフィスアワー	授業終了後							