

講義名称	子どもの食と栄養	担当教員名	後藤 香織
科目群	専門科目 (M)		
科目区分等	保育の対象の理解 (UC) 選択必修	単 位	2
対象学年次	1年・秋学期	ナンバリング	CMUC1117

授業のキーワード	小児 栄養学 発達と味覚 食育 献立づくり 副菜 調乳 離乳食 幼児食
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知識を学び、子どもの発育発達と食生活の関連についての理解を深める。出来るだけ食材に触って5感を鍛える授業をします。
期待される学習成果 (目標)	子どもの栄養は大人と異なり、各成長過程においての体の作りと運動とも深く関連しています。胎児期、乳児期、幼児期、学童期、思春期ならではの成長に伴う栄養摂取の違いを身に着けましょう。

授業展開

回	テーマ	内 容
1	子どもの健康と食生活	健康と栄養 栄養と栄養素 小児栄養の意義と重要性について学びます
2	子どもの成長と発達	小児期の区分 身体発達 脳の発達 発育の評価方法について学びます
3	栄養素の働き	栄養素と代謝 消化と吸収 栄養摂取基準について
4	食品と献立・調理	食品の分類について 献立の作り方 調理の方法 食品成分表の使い方
5	母性栄養と胎児の栄養	胎児の発育と栄養 妊娠期の栄養
6	乳汁栄養	母乳 人工乳 混合乳の利点と欠点 調乳方法
7	離乳	離乳の意義 離乳食の調整方法
8	幼児期の栄養と食生活	幼児期の食生活の特徴 栄養方法
9	調理実習1	調乳および離乳食の調整を実習します
10	調理実習2	幼児食を実際に作り学びます
11	学童期・思春期の特徴・栄養と食生活	学童期 思春期の栄養 特徴 近年の問題点
12	小児期の病気と食生活	病児の疾患ごとの食事の調整 介助の方法
13	子どもの食教育と食育の意義	食育基本法 子供への食教育の実際 食育の方法
14	食育実習1	食育教材の作成
15	食育実習2	食育の発表

定期試験	教科書と実習から筆記試験を行います
授業時間外学習	出来るだけ家で家族と調理を一緒にして、調理の練習すること。
評価方法	3回のレポート提出 筆記試験による評価
使用する教科書 (必ず購入してください)	子どもの食と栄養 呉繁夫 廣野治子 医歯薬出版 オールガイド食品成分表2017 実教出版編修部
参考文献	子どもの食と栄養 演習ブック 大江敏江 (著) 松本峰雄 (監修) ミネルヴァ書房 基礎から学ぶ調理実習 新調理研究会 (編集) オーム社