子どもの食と栄養

科目ナンバリング　CHS-302
選択　　2単位

新澤　佳代

1. 授業の概要（ねらい）

子どもの食生活や栄養は、健全な発育と発達のためのみならず、生涯にわたる健康の基礎を形成するという点からも極めて重要である。食生活の意義や栄養に関する基礎知識を学び、成長の各段階における発育・発達と食生活の関連について理解を深め、食育の重要性や児童福祉施設における食事と栄養のあり方、特別な配慮を要する子どもへの食と栄養についてなど、保育の現場で必要とされる内容について学ぶ。

2. 授業の到達目標

①栄養に関する基本的知識や健康的な食生活について理解し、特に小児期の食生活について基本的な説明ができる。
②発育段階や状況に合わせた適切な食事指導ができる。

3. 成績評価の方法および基準

授業への参加と授業内課題（毎回の感想、授業内課題、献立作成など）の提出物40%、定期試験60%として総合的に評価する。

4. 教科書・参考文献

教科書
児玉浩子　編著　『子どもの食と栄養　改訂第2版』
　　中山書店
必要に応じて資料プリントを配付する
参考文献
菱田明他　監修　『日本人の食事摂取基準（2015年版）』　　第一出版
実教出版編集部　『オールガイド食品成分表2020』　　実教出版

5. 準備学修の内容

栄養学では専門的な用語が多く出てくるため、授業の前に教科書の該当する単元をよく読んでおくこと。

6. その他履修上の注意事項

まずは自身の適切な健康管理、食生活管理を身につけることから始めてみましょう。そして、子どもの健全な育成のために、食の面から自分に何ができるのか、もっとできることはないかと常に心に留め、目的意識を明確にして受講してください。

調理実習時には、エプロンと三角巾を用意してください。

7. 授業内容

【第1回】　授業の進め方、子どもの健康と食生活の意義
【第2回】　栄養に関する基本的知識Ⅰ（栄養素の消化と吸収）
【第3回】　栄養に関する基本的知識Ⅱ（栄養素の種類と機能）
【第4回】　栄養に関する基本的知識Ⅲ（日本人の食事摂取基準と食品成分表の活用並びに献立作成と調理の基本）
【第5回】　子どもの発育・発達と食生活Ⅰ（乳児期の食生活―授乳期・離乳期）
【第6回】　子どもの発育・発達と食生活Ⅱ（調理実習―調乳と離乳食）
【第7回】　子どもの発育・発達と食生活Ⅲ（幼児期の食生活）
【第8回】　子どもの発育・発達と食生活Ⅳ（調理実習―幼児食）
【第9回】　子どもの発育・発達と食生活Ⅴ（乳幼児期の食生活まとめ、学童期・思春期の食生活）
【第10回】　子どもの発育・発達と食生活Ⅵ（生涯発達と食生活）
【第11回】　食育の基本と内容Ⅰ（食育における養護と教育の一体性、食育の内容・計画・評価）
【第12回】　食育の基本と内容Ⅱ（食育のための環境、食を通した保護者への支援、地域・職員間の連携）
【第13回】　家庭や児童福祉施設における食事と栄養
【第14回】　特別な配慮を要する子どもへの食と栄養
【第15回】　まとめとテスト