

食生活と食育

科目ナンバリング EDU-111
選択必修 2単位

勝田 映子

1. 授業の概要(ねらい)

今日、不規則な食事や栄養の偏りなどにより、児童・生徒においても肥満や生活習慣病の増加が問題となっている。生涯を健康に過ごす上で、子どものときからよりよい食習慣を形成する食育の果たす役割は大きい。

この授業では、食や栄養に関する実習、食生活の課題に関するディスカッション、食生活改善のための分析と献立作り等のグループ活動、食育の模擬授業の実践等を通して、学校などで食育を推進していくための指導力を育成する。

2. 授業の到達目標

- ・現代日本の食生活の課題について、事例を挙げて他者に説明することが出来る。
- ・望ましい食生活について理解し、グループワークにより食生活改善計画を立てて実習し、自己の生活に活用することができる。
- ・学校などで食育を実践するための指導案を作成し、模擬授業を行うことができる。

3. 成績評価の方法および基準

授業への参加状況・課題30%、レポート課題30%、模擬授業20%、試験20%の割合で評価する。

4. 教科書・参考文献

参考文献

江口敏幸、駒場啓子、島崎聡子、白井ひで子他

江口敏幸、駒場啓子、花淵和子、水嶋真由美他 はじめての食育授業(小学校編)

はじめての食育授業(中学校編) 群羊社

群羊社

5. 準備学修の内容

- ・授業の中で出される準備学修課題(食物アレルギー、鉄欠乏性貧血、生活習慣病など)について解説文を作成すること
- ・関心を持った食生活上の問題について調べ、レポートや模擬授業の指導案を作成すること。

6. その他履修上の注意事項

・日常的に食生活や食に関心を持ち、進んで調べる姿勢をもつことが必要である。また、さまざまな角度から食について考えたり話し合ったりする積極性と、それを模擬授業に具体化する創意工夫力の発揮を期待したい。

7. 授業内容

- | | |
|--------|--|
| 【第1回】 | わたしたちは何を食べてきたのかー食の歴史・文化・社会(演習と講義) |
| 【第2回】 | 食物と栄養・栄養素とその働きについて(グループワーク) |
| 【第3回】 | 食生活を見直す①(醤油、酢、みりんー日本の食文化と醸造について体験的な活動を通して理解する) |
| 【第4回】 | 食生活の問題ー現代の食生活の現状と課題について(講義とディスカッション) |
| 【第5回】 | 食生活を見直す②(自分の食生活を「日本人の食物摂取基準」を基に振り返る)(演習) |
| 【第6回】 | 食生活を見直す③(パソコンソフトを用いた自分の食生活の栄養分析)(演習) |
| 【第7回】 | 食生活を見直す④(自分の栄養改善献立の立案と発表) |
| 【第8回】 | 食生活改善のための実習計画(グループによる献立立案) |
| 【第9回】 | 食生活改善のための実習(グループによる調理実習またはプレゼンテーション) |
| 【第10回】 | 食生活に関する国の施策・指針・法律・学習指導要領上の扱い等について(オンライン授業) |
| 【第11回】 | 模擬授業「食と健康」① 幼児・小学校低学年を対象とした食育の実践(グループワーク) |
| 【第12回】 | 模擬授業「食と健康」② 小学校中学年を対象とした食育の実践(グループワーク) |
| 【第13回】 | 模擬授業「食と健康」③ 小学校高学年を対象とした食育の実践(グループワーク) |
| 【第14回】 | 模擬授業「食と健康」④ 中学・高校生を対象とした食育の実践(グループワーク) |
| 【第15回】 | テストと学修のまとめ(教育現場で食育にどのように取り組むかに関するグループディスカッション) |