

科目ナンバー	C7212	要件	保育必修	授業形態	演習	対象学生	ⅡAⅢCD 科目等履修生
授業科目	子どもの食と栄養						
実施期	通年	単位数	2単位	授業担当者	喜多野 宣子・山本 明美		
【科目の概要】							
栄養や食品の基礎的な知識を習得し、小児の発達段階に応じた栄養の特性と重要性について学ぶ。また、実践力を身に付けるために栄養計算、献立作成、調理実習、食育指導なども行う。調理実習は、調乳、離乳食、幼児食を作り、成長段階での食事の違いについて学ぶ。							
【この科目を通して獲得を目指す力】							【関連DP】
ア	栄養や食品の基礎的な知識を習得し、小児の発達段階に応じた栄養の特性と重要性を認識している。						1-b、1-d
イ	調理実習において、調乳、離乳食、幼児食を作り、成長段階での食事の違いを理解している。						2-c
ウ	必要な知識や技能を身に付けることに、積極的に関わろうとしている。						4-c
【授業の内容】					【実施日】	【授業時間外学習の内容】	
1	小児期の栄養・身体発育				月 日	小児期の身体発育について復習 (0.5時間)	
2	栄養素の働き (1)				月 日	5大栄養素など栄養基礎の予習 (0.5時間)	
3	栄養素の働き (2)				月 日	5大栄養素など栄養基礎の復習 (0.5時間)	
4	栄養生理				月 日	栄養、代謝についての予習復習 (0.5時間)	
5	乳児期栄養 (母乳栄養)				月 日	母乳栄養のメリット・デメリットについてまとめる。(1時間)	
6	乳児期栄養 (人工栄養・調乳)				月 日	調乳時における注意点についてまとめる。(1時間)	
7	食品の基礎知識1・食品成分表の使い方				月 日	食品成分表の見方について復習する。	
8	食品の基礎知識2食事摂取基準算出				月 日	食事摂取基準について復習する。(0.5時間)	
9	食品の基礎知識3・食事と栄養の充足				月 日	子どもの食の好き嫌いについて調べる。(1時間)	
10	食品の基礎知識4・献立作成				月 日	献立作成に取り組む。(1時間)	
11	保育園児の食指導				月 日	食品アレルギーについて調べる。奈良市内での事故例について調べる。(1時間)	
12	自分の食事調査				月 日	自分自身の食事を記録する。	
13	調理実習 (基礎調理)				月 日	調理の基本操作を練習する。奈良の特産品(食品)について調べる。(0.5時間)	
14	食事バランスガイド				月 日	自分の食事を記録を食事バランスガイドに基づき記録する。	
15	まとめと学習評価テスト (獲得を目指す力の確認)				月 日	テストでできなかったことを振り返る。(0.5時間)	
16	保育所給食・保育士の役割と保育所給食栄養給与目標				月 日	保育所給食の現状について調べる。(0.5時間)	
17	離乳期栄養・離乳の進め方				月 日	離乳時期、離乳のポイントについてノートにまとめる。(0.5時間)	
18	調理実習 (離乳期初期食)・離乳食の献立				月 日	離乳期初期の献立のポイントについてノートにまとめる。(0.5時間)	
19	調理実習 (離乳期初期食)・離乳食の調理				月 日	離乳期初期の調理のポイントについてノートにまとめる。(0.5時間)	
20	調理実習 (離乳期中期食)・離乳食の献立				月 日	離乳期中期の献立のポイントについてノートにまとめる。(0.5時間)	
21	調理実習 (離乳期中期食)・離乳食の調理				月 日	離乳期中期の調理のポイントについてノートにまとめる。(0.5時間)	
22	調理実習 (離乳期後期・完了期食)・乳児期栄養の問題点				月 日	離乳期後期の献立のポイントについてノートにまとめる。(0.5時間)	
23	調理実習 (離乳期後期・完了期食)・食具について				月 日	離乳期後期の調理のポイントについてノートにまとめる。(0.5時間)	
24	調理実習 (幼児食)・幼児食の献立				月 日	幼児食の献立のポイントについてノートにまとめる。(0.5時間)	
25	調理実習 (幼児食)・幼児食の調理				月 日	幼児食の調理のポイントについてノートにまとめる。(0.5時間)	
26	調理実習 (幼児食アレルギー対応食)・食品アレルギーについて				月 日	食品アレルギーの現状についてノートにまとめる。(0.5時間)	
27	調理実習 (幼児食アレルギー対応食)・調理の留意点				月 日	アレルギー対応食の調理のポイントについてノートにまとめる。(0.5時間)	
28	調理実習 (おやつ)・幼児期の間食について				月 日	子どもの間食についてその意義と注意点をノートにまとめる。(0.5時間)	
29	調理実習 (おやつ)・子どもと一緒に作るおやつ				月 日	子どもが行う調理の留意点についてノートにまとめる。(0.5時間)	
30	学習評価テスト・振り返り・まとめ				月 日	テストでできなかったことを振り返る。(0.5時間)	
31					月 日		
【教科書・テキスト】 「子どもの食生活」林俊郎編 (一藝社) 「食べ物と健康2」(はじめて学ぶ健康・栄養系教科書シリーズ)久木久美子他著 (化学同人) 『子どもの食と栄養』監修 高内 正子 編著 今津屋直子 保育出版社				【成績評価の方法】 授業態度 50%、 試験・レポート (実習ノート) 50%			
【参考書・教材】 「よくわかる小児栄養」(やわらかアカデミズム・わかるシリーズ)大谷貴美子編 (ミネルヴァ書房)							
【履修要件及び履修上の注意事項】 15分以上の遅刻は欠席とみなします。また、遅刻3回で欠席1回とみなす。							
【履修上の遵守事項】 調理実習の時は、実習着、三角巾、タオル(手ふき)を各自持参すること。爪は短くし(マニキュア不可)、髪はまとめること。							
【連絡先・オフィスアワー】 連絡先: 小児栄養実習室準備室 オフィスアワー:							

＜チェックシート＞				
基準		レベル1	レベル2	レベル3
指標				
ア①	栄養の基礎的な知識	栄養素の種類や栄養の働きについて調べる方法を知っている。	栄養素の種類や栄養の働きについて理解している。	栄養素の種類や栄養の働きについてその内容を保育者の立場から説明することができる。
ア②	食品の種類や含まれている栄養素についての基礎的な知識	主な食品の名称や含まれている主な栄養素について調べる方法を知っている。	主な食品の名称や含まれている主な栄養素について理解している。	食品の種類や含まれている主な栄養素について保育者の立場から説明することができる。
ア③	小児の発達段階に応じた栄養についての知識	小児の発育に必要な栄養について知っている。	小児の発育に必要な栄養について、必要な理由とともに理解している。	小児の発達段階に応じた栄養について保育者の立場から説明することができる。
イ①	調理の基礎的な技術	衛生面に留意した調理を実践することができる。	調理の基礎的な技術（洗う、切る、加熱する）を教員の指示通りに行うことができる。	レシピを読んだだけで自身で食品を選択し、調理することができる。
イ②	子どもの成長段階での調理法	調乳および離乳食期における離乳食の調理のためのレシピを読むことができる。	調乳および離乳食期における離乳食の調理について、教員の指導の下で指導された通りに調理することができる。	調乳および離乳食期における離乳食の調理について、自身でこどもの成長段階にあった離乳食を調理することができる。
イ③	食品アレルギーについての知識	アレルギーを起こしやすい食品の調べ方を知っている。	アレルギーを起こしやすい食品について、表示義務がある食品について理解している。	アレルギーを起こしやすい食品についての知識をもち、加工食品などの食品表示を見て、保育者の立場から食品を選択することができる。
ウ①	食事調査の結果から自身の食生活への振り返り	食事調査の調査シートに食べたものを記録している。	食事調査のシートを見直し、考えたことを書いている。	食事調査の調査シートに、自身の食生活の改善点を具体的に書いている。
ウ②	調理実習の振り返りノートを活用した自分の学びの整理・発展	振り返りノートに調理実習で学んだことだけを書いている。	振り返りノートに調理実習で学んだことだけでなく、実習で使用した食材の特徴などについて調べた内容を書いている。	振り返りノートに、調理実習で学んだ事を現場でどのように活用するかや活用する際の問題点などについて自分の考えを書いている。
この科目を通して学んだこと、獲得できた力、できなかった課題等				