

《専門教育科目 保育士資格関連科目 保育の対象の理解》

科目名	子どもの食と栄養 A				
担当者氏名	土田 幸恵				
授業方法	演習	単位 卒業の必修・選択	1・選択	開講年次・開講期	1年・後期
科目 / 施行規則に定める 科目区分又は事項等	(保) - 保育の対象の理解に関する科目				

《授業の概要》

子どもの適切な栄養摂取は、健やかな成長発達の基本となるものであるが、近年の食環境の変化に伴い、偏食、欠食、咀嚼能力不足など様々な問題を抱えている。保育に携わる者は、現在の食環境を理解した上で、栄養に関する知識を習得し、子どもの食生活を適切かつ豊かにする指導のできる能力を持つことが必要である。この授業では、子どもを取り巻く食環境、栄養の基本的概念と栄養素の特徴と働き、母親の妊娠・授乳期から子どもの乳児期、幼児期、学童期における食生活について、さらに家庭や児童福祉施設における食生活、アレルギーなどの特別な配慮を要する子どもの食と栄養について理解を深める。また、保育所等で展開される食育の基本と内容についても学ぶ。

《授業の到達目標》

1. 子どもの食生活の現状に対して課題意識を持つことができる。
2. 各栄養素の働きと健康との関わりについて説明できる。
3. ライフステージ別（妊娠・授乳期、乳児期、幼児期、学童期）の食生活の特徴を理解する。
4. 疾病や体調不良、アレルギーおよび障がいのある子どもへの食生活面における対応を説明できる。
5. 発達区分ごとの食育のねらいと内容を把握し、計画および評価方法について理解する。

《成績評価の方法》

評価方法 小テスト（2回）60%，課題（レポート）40%

《参考図書》

なし

《教科書》

『子どもの食と栄養演習ブック』松本峰雄監修（ミネルヴァ書房）

《科目番号 / 担当形態 / 免許資格の必修区分 / 備考》

科目番号：M07
 担当形態：単独
 幼稚園教諭：・
 保育士：必修

《担当教員の実務経験と授業の関連》

《授業計画》

週	テーマ	学習内容 / 学習課題【予習復習・時間】
1	子どもの健康と食生活の意義（1）	子どもの食生活をめぐる現状について関連するDVDを視聴する / 視聴覚教材から子どもの食生活についての課題を抽出しまとめる【30分】
2	子どもの健康と食生活の意義（2）	国民健康・栄養調査や乳幼児栄養調査について概説する / 調査報告から子どもの食生活についての課題を抽出しまとめる【30分】
3	栄養の基本的概念と栄養素の特徴と働き（1）	栄養と食品群および栄養の代謝について学ぶ / 食物の消化と吸収のしくみについてまとめる【30分】
4	栄養の基本的概念と栄養素の特徴と働き（2）	炭水化物（食物繊維含む）、脂質の種類と働きについて学ぶ / 炭水化物、脂質の種類と働きおよび代謝のしくみについてまとめる【30分】
5	栄養の基本的概念と栄養素の特徴と働き（3）	たんぱく質の種類と働きについて学ぶ / たんぱく質の種類と働きおよび代謝のしくみについてまとめる【30分】
6	栄養の基本的概念と栄養素の特徴と働き（4）	ビタミン、ミネラル（無機質）の種類と働きについて学ぶ / ビタミン、ミネラルの種類と働きおよび代謝のしくみについてまとめる【30分】
7	妊娠・授乳期の食生活 / 小テスト	妊娠・授乳期の食事摂取基準、妊娠中の疾病とその予防、母乳分泌と授乳期の食生活について学ぶ / 妊娠・授乳期の食事摂取基準から食生活の留意点についてまとめる【30分】
8	乳児期の食と栄養（1）	乳汁栄養について種類と方法について学ぶ / 「授乳・離乳の支援ガイド」の授乳の支援に関する箇所を読んでおく。母乳栄養の利点・留意点および育児用調製粉乳の種類と特徴をまとめる【60分】
9	乳児期の食と栄養（2）	離乳食と支援の方法について学ぶ / 「授乳・離乳の支援ガイド」の離乳の支援に関する箇所を読んでおく。離乳の進め方について表にまとめる【60分】
10	幼児期の食と栄養（1）	幼児期の心身の発達と食生活の特徴について学ぶ / 幼児期の摂食機能の発達と食事支援および間食の意義についてまとめる【30分】
11	幼児期の食と栄養（2）	幼児期の食生活の問題とその対応について学ぶ / 「保育所における食事の提供ガイドライン」を読んでおく【30分】
12	特別な配慮を要する子どもの食と栄養	疾病や体調不良、アレルギーおよび障がいのある子どもへの対応について学ぶ / 「保育所におけるアレルギーガイドライン」を読んでおく【30分】
13	家庭や児童福祉施設における食生活 / 小テスト	家庭や児童福祉施設における食事と栄養について学ぶ / 「児童福祉施設における食事の提供ガイド」を読んでおく【30分】
14	食育の基本と内容	【課題研究】発達区分ごとの食育のねらいと内容を理解した上で、食べものと健康の関係について、エプロンシアターを使った指導案を考える / 「保育所における食育の計画づくりガイド」を読んでおく【90分】
15	栄養の基本的概念と栄養素の特徴と働き（5）	【課題研究】食事バランスガイドを使って、自身の食生活を評価する / 「食事バランスガイド」の適量と料理区分について調べておく【90分】