

## 授業概要

栄養に関する基本的知識を学び、子どもの健康と食生活の意義を理解する。それらを踏まえ、子どもの発育・発達と栄養・食生活との関連を、乳児期、幼児期、学童期、生涯発達の各段階毎に学ぶ。

## 授業計画

第1回	オリエンテーション、子どもの食と栄養を学ぶにあたって。
第2回	子どもの健康な生活と食生活の意義
第3回	栄養に関する基本的知識（1）食物中の栄養素のはたす役割、炭水化物
第4回	栄養に関する基本的知識（2）脂質、たんぱく質、ミネラル
第5回	栄養に関する基本的知識（3）ビタミン、水分の機能、食べ物の消化過程
第6回	子どもの発育・発達と食生活（1）子どもの発育・発達の基本
第7回	子どもの発育・発達と食生活（2）胎児期（妊娠期）の食生活
第8回	子どもの発育・発達と食生活（3）乳児期の授乳・離乳の意義と食生活【母乳栄養】
第9回	子どもの発育・発達と食生活（4）乳児期の授乳・離乳の意義と食生活【人工栄養】
第10回	子どもの発育・発達と食生活（5）乳児期の授乳・離乳の意義と食生活【調乳実習】
第11回	子どもの発育・発達と食生活（6）乳児期の授乳・離乳の意義と食生活【離乳食実習】
第12回	栄養に関する基本的知識（4）食事摂取基準
第13回	栄養に関する基本的知識（5）食事摂取基準と献立作成・調理の基本
第14回	栄養に関する基本的知識（6）献立作成
第15回	学習の振り返り・総括
第16回	試験

## 到達目標

栄養に関する基本的知識を習得し、子どもにとっての健康および食生活の意義を理解する。さらに、子どもの発育・発達と栄養・食生活との関連について、具体的な食生活場面を通して、発達段階ごとに、また生涯発達の視点より考えられることを目標とする。

## 履修上の注意

出席日数2/3以上を満たしていない場合は、単位修得はできない。

## 予習復習

予習として、テキストを授業に必ず用意し、授業計画に該当する内容を読んでおくこと。授業で学んだこと、課題等を復習として各自行うこと。

## 評価方法

授業態度や小レポートを含む平常点（30%）、試験（70%）から総合的に評価する。

## テキスト

『最新子どもの食と栄養 食生活の基礎を築くために』飯塚美和子 他編集（学建書院）

## 授業概要

子どもの食生活は、生涯にわたる食生活と健康の基盤をつくる。本授業では、子どもの心身共に健全な発育および健康増進のために必要な、食と栄養の基礎について学ぶ。具体的には、各栄養素の性質と摂取基準、体内における役割、欠乏や過剰摂取の場合の問題点などについて理解する。また、保育施設や幼稚園などにおいて食育に携わる実力を養うべく、各栄養素や食品についての食育演習を行う。加えて、妊娠期の栄養や乳汁栄養についても理解する。

## 授業計画

第1回	子どもにおける食と栄養の意義と重要性
第2回	小児の発育と発達
第3回	炭水化物
第4回	脂質
第5回	タンパク質
第6回	無機質
第7回	脂溶性ビタミン
第8回	水溶性ビタミン
第9回	栄養素の代謝
第10回	食事摂取基準
第11回	食事バランスガイド
第12回	食育演習
第13回	妊娠期の栄養
第14回	母乳栄養と人工乳栄養
第15回	調乳実習
第16回	定期試験

## 到達目標

- ① 各栄養素について学び、小児の発育や発達におけるそれらの重要性を理解する。
- ② 各栄養素の欠乏や過剰摂取の場合の問題点について理解する。
- ③ 食事摂取基準や食事バランスガイドについて学び、小児に適切な食事量を把握する。
- ④ 幼児対象の食育の方法について学び、食育演習を行う。
- ⑤ 妊娠期の栄養や乳汁栄養の重要性を理解し、調乳実習によってその実際を学ぶ。

## 履修上の注意

授業に際しては、ノート等を持参すること。私語を慎むこと。

## 予習復習

プリントや練習問題を配布するので、授業の内容は復習すること。

## 評価方法

定期試験による評価70%、演習・レポートによる評価15%、授業に取り組む姿勢や態度15%

## テキスト

「最新子どもの食と栄養－食生活の基礎を築くために」 飯塚美和子他編集、学建書院