

**授業概要**

子どもの食生活、食習慣は小児期だけでなく、生涯の健康にも影響を及ぼすことが知られている。しかし、現在の子どもたちの食生活、食を取り巻く環境には問題点が多く見られるのが現状である。子どもの食と栄養 I の授業では、まず現在の子どもの食生活の現状から問題点を把握し、改善すべき点について考える。次に栄養に関する基礎知識を身につけ、子どもの発育・発達に必要な栄養（胎児期・離乳期・幼児期）について学ぶ。離乳期・幼児期の栄養に関しては講義だけではなく、調乳や離乳食の調理についても学び、実践できる力を養うこととする。

**授業計画**

第 1 回	ガイダンス 子どもの健康と食生活の意義①
第 2 回	子どもの健康と食生活の意義②
第 3 回	栄養に関する基本的知識 栄養の基本、消化と吸収
第 4 回	栄養に関する基本的知識 栄養素 1
第 5 回	栄養に関する基本的知識 栄養素 2
第 6 回	栄養に関する基本的知識 栄養素 3
第 7 回	栄養に関する基本的知識 栄養バランスのとれた食事、調理の基本
第 8 回	子どもの発育・発達と食生活 小児期の発育と発達
第 9 回	子どもの発育・発達と食生活 妊娠・授乳期の栄養
第 10 回	子どもの発育・発達と食生活 乳児期 乳汁栄養
第 11 回	子どもの発育・発達と食生活 乳児期 調乳
第 12 回	子どもの発育・発達と食生活 乳児期 離乳栄養
第 13 回	子どもの発育・発達と食生活 乳児期 離乳食とベビーフード
第 14 回	子どもの発育・発達と食生活 幼児期の食生活
第 15 回	子どもの発育・発達と食生活 幼児期の食事
第 16 回	定期試験

**到達目標**

- ・子どもを取り巻く環境について考え、子どもの食生活の現状と課題について理解できる
- ・栄養学の基本的な知識を身につけ、乳児期および幼児期の栄養と食生活について理解し、実践できる。

**履修上の注意**

授業には積極的に参加すること。私語、居眠りをしないこと。  
 課題等の提出期限を遵守すること。  
 スマートフォンの利用については指示のあったとき以外は認めない。  
 遅刻は授業開始後 30 分以内、それ以降は欠席とする。遅刻 3 回で欠席 1 回とカウントする

**予習・復習**

次の授業内容に関して教科書を読み、わからないことをチェックしておくこと。  
 事後学習として出された課題は必ず取り組むこと。  
 授業内に小テストを行うため授業内容を復習すること。

**評価方法**

授業の取り組み（課題の提出を含む）40%＋小テスト 30%、定期テスト（レポート）30%

**テキスト**

- ・教科書名：新・子供の食と栄養
- ・著者名：今津屋直子・久藤麻子編著
- ・出版社名：教育情報出版
- ・出版年 (ISBN)：2022 (ISBN978-4-909378-37-8)