

授 業 科 目 名	子どもの食と栄養	教 員 名	木村 倫子	免許・資格 との 関 係	小学校教諭	
					幼稚園教諭	
授 業 形 態	演習	担当形態	単独	卒 業 要 件	保育士	必修
科 目 番 号	TAI101	配当年次	2年後期		こども音楽療育士	
単 位 数	2単位				小幼コース	
科 目	幼稚園保育士課程					
施 行 規 則 に 定める科目区分 又 は 事 項 等						
科 目	告示別表第1による教科目					
系 列	保育の対象の理解に関する科目					
一 般 目 標	「子どもの食と栄養」は、子どもの心と体の健康を食生活や栄養の分野から維持・増進させることを目的とした学問である。本講義で学んだ体系的な知識を実際の保育現場で実践し発展させるような教育実践力を身につける。特に、子ども期（乳児期・幼児期・学童期）における食生活と栄養は生命の維持と発育に大きな影響力があることを理解・学んで欲しい。また、本講義を学ぶことにより、自身の食への意識や食生活を省み、適切な食生活を実践する力を養う機会となる。以下のことを目標として設定するので、理解・説明できるようになることが肝要である。					
到 達 目 標	(1) 保育所保育指針・幼稚園教育要領における「子どもの食と栄養」の位置づけと本講義で取り扱う範囲と目標、課題について理解・説明できる。 (2) 生活環境・社会環境の変化・少子高齢化に伴い、子どもの食と栄養を取り巻く環境は変化していることを理解・説明できる。 (3) 五大栄養素の消化・吸収と体内における代謝、動物性食品と植物性食品、食事摂取基準と欠乏症について理解し、基本的知識を身につけている。 (4) 乳児期の授乳・離乳、幼児期・学童期の心身の発達と学校・家庭における食生活の関係・特徴を理解している。 (5) 子ども期における疾患と成長した後の生活習慣病（肥満、糖尿病など）との関連性について理解・説明できる。 (6) 食物アレルギーなど特別な配慮を必要とする子どもの食と栄養について理解・説明できる。 (7) 学んだ知識や理論を教育現場における実践に役立てることができる。					
授 業 の 概 要	適切な食事・食生活は、子どもにとって生涯にわたる健康づくりの基礎となる。本講義では、まず「食と栄養」に関する基礎知識として動物性食品と植物性食品について講義し、ついで食事組成と体組成の違いが五大栄養素の消化吸收・代謝とどのように関連しているかを説明する。また、このような栄養素の代謝特性と子どもの発育期における食生活との関連性を説明し、子ども期における食生活・栄養が重要であり、さらに将来成人となつてからの生活習慣病の発症との関連性について説明する。また、家庭や保育園・幼稚園・小学校・児童福祉施設などにおける「子どもの食と栄養」に関連する事例や実習・食事指導などを実際に実践し、理論と実践の両面から理解を深める。最後に、食物アレルギーなど特別な配慮を必要とする「子どもの食と栄養」について学ぶ。 授業形態は講義とする。アクティブラーニングとして、「振り返り、小テスト、個別の質疑応答、グループディスカッションなどを積極的に取入れる。					
ディプロマ・ポリシーとの関係	本講義は、教育学部のディプロマ・ポリシーに掲げる「5. 教育実践力を身につけている。」「6. 教科・教職に関する基礎的・応用的知識を身につけている。」を育成する科目として配置している。					
履 修 条 件 ・ 注 意 事 項	「食の科学」「子どもと食育」を履修していることが望ましい。					
授 業 計 画	第1回：講義の進め方を示し、ついで、近年における子どもの食生活・生活習慣の現状について紹介する。（目標(1), (2)） 第2回：子どもの食と栄養について、現状を再確認し、ついでその課題について明らかにする。ま					

	た、保育所保育指針及び食育基本法における本講義の意義について説明する。(目標(1)) 第3回：子どもにとって「食・栄養」がなぜ大切か？ すなわち、子どもは発育・成長期であり、この時期の発育・成長には食する栄養が大きく影響すること、また、この時期の適切な食習慣・栄養はその後の成長期(少年・成人)以降の健全なる健康にとっても重要であることを説明する。(目標(1), (2), (5)) 第4回：食と栄養に関する基礎的知識として、食品に含まれる成分・栄養素、栄養素の消化吸収と各栄養素と発育の関係について概略的に説明する。(1)(目標(3)) 第5回：食と栄養に関する基礎的知識として、吸収された各栄養素の代謝と発育との関係について説明する。(2)(目標(3)) 第6回：食品に含まれる成分・栄養素、栄養素の消化吸収と各栄養素と発育の関係について概略的に説明する。(3)(目標(3)) 第7回：乳児期の栄養と食生活について、具体的に発育の特徴、母乳、人工乳の影響について説明する。(目標(4)) 第8回：乳児期・幼児期・学童・思春期における食事と栄養のバランスについて、食事調査、食事バランスガイドの活用、献立作成などの概略を説明する。(目標(4), (7)) 第9回：乳児期の栄養と食生活について、発育の特徴、離乳食・ベビーフード、食嗜好などについて説明する。(目標(4)) 第10回：幼児期の栄養と食生活について、発育の特徴、食習慣の形成、食生活上の問題などについて説明する。(目標(4)) 第11回：学童期・思春期の栄養と食生活について、発育の特徴、食生活上の問題、欠乏症などについて説明する。(目標(4)) 第12回：幼児期・学童期における栄養と食生活について、調査、学校給食実習、食事指導実習について説明する。(目標(4), (7)) 第13回：子どもの疾患・生活習慣病と栄養について、新生児・乳児期・幼児期・学童期にみられる生活習慣に起因する疾患を説明し、食生活と栄養との観点から説明する。(目標(5)) 第14回：食物アレルギーなど特別な配慮を必要とする子どもの栄養と食生活について説明する。(目標(6)) 第15回：まとめ 期末試験：試験期間中に実施
学 生 に 対 す る 評 価	期末試験80%、レポート20%で評価・判定する。 なお、レポート・答案等の提出物へのフィードバックについては、以下の方法等による。 ・コメントを記載・添削して返却する。 ・授業等に口頭で説明する。 ・答案例を配布する。
授 業 外 学 習 に つ い て	(事前・事後学習として週4時間以上行うこと。) 事前学習：毎回、講義する内容について事前に配布した講義資料のページ数等を指定するので、入念に予習し、不明な点等を明確にしておくこと。わからない項目には黄色のマークをしたり、参考図書等を利用して調べておくこと。また、講義で実際に聞いて理解できたものには違う色のマークをするなどして自分の理解ができたものについて、明確にしておくこと。 事後指導：講義内容について、講義後自分の言葉で整理し直し、理解に努め、本講義の教育目標である他者への説明文を考えておくこと。 その他：毎週土日に必ず振り返りを行うこと。
テ キ ス ト	『子どもの食と栄養』 新保育士養成講座編集委員会 全国社会福祉協議会
参 考 書 ・ 参 考 資 料 等	『最新 子供の食と栄養(食生活の基礎を築くため)』 飯塚・桜井・瀬尾・曾根 編集 学建書院 『子どもの食と栄養』 小川雄二 編 建帛社 『こどもの栄養・食教育ガイド』 坂本元子 医歯薬出版

	『新版現代の栄養化学』 柳田・福田・池田 編 三共出版 『日本人の食事摂取基準（2015年版）』 第一出版
担当者からの メ ッ セ ー ジ	本講義は、内容的には低学年には非常に難しいので、丁寧にやさしく分かりやすい講義を行う。 学生諸君には、「食の科学」と「子どもと食育」を履修することが望ましい。なお、講義は、受講生の理解しようとする努力なしには成立しないので、頑張って欲しい。また、良く理解できない点などは必ず調べ、さらに担当教員への質問などを期待している。
オフィスアワー	メール等で対応する。