

1. 科目名 (単位数)	子どもの食と栄養 / こどもの食と栄養 (2 単位)		JNCS2107 SSMP3358 SNMP3358 SCMP3358 SBMP3358 SPMP3358 SJMP3121 EDHE3334
2. 授業担当教員	小坂谷 典子	3. 科目番号	
4. 授業形態	講義、演習 (課題作成および発表含む)、調理実習	5. 開講学期	春期・秋期
6. 履修条件・他科目との関係			
7. 講義概要	小児期の栄養と食生活の重要性を理解し、一生の食生活の意義を理解する。また保育者として、小児の発育と発達の特徴を踏まえた栄養と食のあり方を理解し、保育所における望ましい食のあり方について理解を深める。さらに最近の食にまつわる様々な問題にふれながら、保護者と子どもの総合的な食育や保育所における食の実践について理解する。		
8. 学習目標	1) 栄養、食生活の基礎知識を身につける。 2) 小児期各期の栄養と食生活について学び、説明することができる。 ①妊娠期 (胎児期) ②新生児期 ③乳児期 ④幼児期 ⑤学童期・思春期 3) 保育士としての食の援助の役割について学び、説明することができる。 4) 疾患をもつ小児の栄養・食生活について学び、説明することができる。 5) 小児の食の問題について学び、説明することができる。 6) 子どもとその家族に対する栄養教育・食教育について学び、知識を身につける。		
9. アサシメント (宿題) 及びレポート課題	アサシメント：・毎回、授業前にテキスト該当ページに目を通し、重要箇所や不明箇所をチェックしておく。 ・授業後は要点を整理し、自分の言葉でノートにまとめる。 ・既習関連科目を復習しておく (子どもの成長、発達の特徴等)。 課題：・調乳レポート (指定用紙)。提出期限は講義内で提示。期限厳守。 ・子どもの食問題に関する事例レポート (テキスト内)。詳細は講義内で指示。期限厳守。		
10. 教科書・参考書・教材	【教科書】 上田玲子/編著『新版 子どもの食生活—栄養・食育・保育—(第7版)』ななみ書房、2024。 【配布資料】 ほぼ毎回配布。		
11. 成績評価の規準と評定の方法	○成績評価の規準 1) 栄養、食生活の基礎知識を身につける。 2) 小児期各期の栄養と食生活について学び、説明することができる。 ①妊娠期 (胎児期) ②新生児期 ③乳児期 ④幼児期 ⑤学童期・思春期 3) 保育士としての食の援助の役割について学び、説明することができる。 4) 疾患をもつ小児の栄養・食生活について学び、説明することができる。 5) 小児の食の問題について学び、説明することができる。 6) 子どもとその家族に対する栄養教育・食教育について学び、知識を身につける ○評定の方法 総合的に評価する期末試験 50%、提出課題 20%、受講態度 30%		
12. 受講生へのメッセージ	子どもの食生活は、生涯の健康維持につながる大切なものです。食育を実践する立場として、まずは自分の食生活を見直し、改善する努力から始めましょう。 子どもの食事を考える上で、栄養素の機能、消化吸収、代謝、食べ方の基本を理解することは必須です。また、成長に見合った栄養の必要量については、食事摂取基準の理解も必要となります。健全な成長を促す食事をサポートするために、どんな知識やスキルが必要かを常に考えながら授業に臨みましょう。		
13. オフィスアワー	授業前後の休憩時間		
14. 授業展開及び授業内容			
講義日程	授業内容	学習課題	
第1回	ガイダンス、子どもの食生活と栄養	事前学習	テキスト pp. 1~34、246~247、272~275
		事後学習	食生活自己チェック 1 をリストアップ。
第2回	栄養素の基礎知識① 糖質、脂質、たんぱく質の栄養、消化吸収、代謝	事前学習	テキスト pp. 35~47
		事後学習	エネルギー産生栄養素の要点整理。
第3回	栄養素の基礎知識② ビタミン、ミネラル、食物繊維、水の役割	事前学習	テキスト pp. 42、43、47~49
		事後学習	子どもに要注意のビタミン、ミネラル、食物繊維源、水分についてまとめる。
第4回	食生活の基本 (食べ方、栄養バランス、食品、衛生管理)	事前学習	テキスト pp. 62~71、256、257
		事後学習	食生活自己チェック 2 を記入。食品群の意義、衛生管理の要点をまとめる。
第5回	わが国の栄養基準 (日本人の食事摂取基準 2020 年版、食生活指針、食事バランスガイド)	事前学習	テキスト pp. 50~61、254~255、259~260、267~268
		事後学習	食事摂取基準の指標と意味を整理する。その上で基準値一覧表を再読する。
第6回	妊娠期 (胎児期)、産褥期の食生活と栄養 (母性栄養)	事前学習	テキスト pp. 131~139
		事後学習	妊婦、授乳婦の食生活ポイントを、子どもの健全な成長、発達の面から整理する。
第7回	新生児期、乳児期前半の食生活と栄養 (乳汁栄養)	事前学習	テキスト pp. 73~88、258

		事後学習	母乳の利点、ミルクの種類を整理する。
第8回	乳児期後半の食生活と栄養、離乳	事前学習	テキスト pp. 1～7、89～103、211～232
		事後学習	GW資料で総復習。離乳の進め方について要点整理。
第9回	調乳実習（実習、レポート作成）	事前学習	テキスト pp. 82～88、258。調乳、消毒のポイントを整理する。衛生管理を復習しておく。
		事後学習	調乳レポートの完成。
第10回	離乳食実習（実習、レポート作成）	事前学習	テキスト pp. 89～103、離乳の進め方、ベビーフードを復習しておく。
		事後学習	離乳食レポートの完成。
第11回	幼児期の食生活と栄養	事前学習	テキスト pp. 106～118、232～245
		事後学習	GW資料で総復習。幼児の間食、問題点について要点整理。
第12回	家庭や児童福祉施設における食生活	事前学習	テキスト pp. 167～181、245～249
		事後学習	GW資料で総復習。保育所の給食、家庭との連携についてポイントを整理する。
第13回	学齢期、思春期の食生活と栄養	事前学習	テキスト pp. 119～130
		事後学習	GW資料で総復習。学校給食、摂食障害と栄養について要点整理。
第14回	特別な配慮を要する子どもの食生活と栄養	事前学習	テキスト pp. 141～165、224～225
		事後学習	GW資料で総復習。体調不良時の食事、子どもの病気と留意すべき栄養、障がい児と食事について、それぞれ要点整理。
第15回	食育一食を通して子育てと子育てを支援する	事前学習	テキスト pp. 183～208、247～249、259～266
		事後学習	食育の実践と食生活サポートの要点を自分の言葉でまとめる。
期末試験。			