

## 2022年度 愛知学泉短期大学シラバス

| シラバス番号 | 科目名                          | 担当者名  | 実務経験のある教員による授業科目 | 基礎・専門別 | 単位数 | 選択・必修別 | 開講年次・時期 |
|--------|------------------------------|-------|------------------|--------|-----|--------|---------|
| 23103  | ライフステージ食事<br>Life stage meal | 大津ゆみ子 |                  | 専門     | 1   | 必修     | 2前期     |

## 科目の概要

「ライフステージ栄養」で学んだ理論を理解し、栄養学・食品学・調理学などの知識を応用し、各ライフステージの献立作成や調理を行う。授業を通じて、栄養士として人々の発育や健康維持を支えるための力を身につける。さらに、災害時の食事について、避難所などでの食事支援の方法を学び、実践力をつける。この授業では、食物栄養学科ディプロマ・ポリシー「客観的な証拠に基づいて科学的にものごとの判断ができること」「食生活の改善を通じて健康の保持増進および生活習慣病予防等に向けた提案ができ、人々の生活の質（QOL）の向上に貢献できること」の項目を重視し、pisa型学力の構築における知識・情報等の資源を活用する力の習得を目指す。

| 学修内容   | 到達目標  |
|--|---|
| ① 年代（乳児期、幼児期、思春期、成人期・妊娠期・高齢期）の食事について学び、適切な献立作成の知識修得する。<br>② 各年代ごとに献立作成（栄養価計算・作り方も含む）、発注書作成について学び、実際に献立作成をする。<br>③ 各年代ごとに考案した献立の実習をし、試食後評価、ポイント等をまとめ考察する。<br>④ 災害時の食事について学び、実践力を養う。 | ① 各年代の身体的特性、食事のポイントを理解し、適切な献立を作成することができる。<br>② 全体の調理の進行、料理のバランスを考えて、料理を仕上げ、盛りつけることができる。<br>③ 自身、班員、他班の実習の評価を客観的にでき、改善点を見出すことができる。<br>④ 災害時の避難所をイメージし、食事作りや提供方法を考えることができる。 |

| 学生に発揮させる社会人基礎力の能力要素        | 学生に求める社会人基礎力の能力要素の具体的行動事例 |  |
|----------------------------|---------------------------|--|
| 前に踏み出す力                    | 主体性<br>主体性                | 次回の授業内容について、テキストの該当箇所を予習し、授業後は復習する。献立のバリエーションを増やしたり、調理技術向上のために、授業時間外にトレーニングする。 |
|                            | 働きかけ力<br>働きかけ力            |  |
|                            | 実行力<br>実行力                | 調理の手順、方法、時間を考え、実習をすすめることができる。  |
| 考え抜く力                      | 課題発見力<br>課題発見力            | 授業内容の理解できなかったところや苦手な内容を克服するため、自ら考え解決策考える。                                      |
|                            | 計画力<br>計画力                | 調理の手順を理解して優先順位をつけ、実現性の高い計画を立てられる。  |
|                            | 創造力<br>創造力                | 物事を考える時に、基本的な事柄をおさえたいうえで、様々な事象に対応し、応用することができる。                                 |
| チームで働く力                    | 発信力<br>発信力                | 自分が作成した献立について、聞き手に分かりやすく（声の大きさやスピード等）、自分なりに十分理解して伝える。                          |
|                            | 傾聴力<br>傾聴力                | 相槌や共感などによって、相手に話しやすい状況を作ることができる。   |
|                            | 柔軟性<br>柔軟性                |  |
|                            | 状況把握力<br>状況把握力            |  |
|                            | 規律性<br>規律性                | 遅刻、無断欠席など、学習意欲欠如をきたす行動をせず、授業が円滑に進行するようルールを守ることができる。                            |
| ストレスコントロール力<br>ストレスコントロール力 |                           |  |

## テキスト及び参考文献

テキスト：「応用栄養学 第11版 - ライフステージからみた人間栄養学 -」森基子・玉川和子他 著、医歯薬出版株式会社（1年次使用したもの）

## 他科目との関連、資格との関連

他科目との関連：ライフステージ栄養、栄養学、栄養教育、調理Ⅰ、Ⅱ、Ⅲ、食事療法論  
 関連する資格：栄養士  
 注：実習教材費の実費を徴収する

| 学修上の助言   | 受講生とのルール   |
|--|--|
| 「ライフステージ栄養」で学んだ知識を復習し、各ライフステージのポイントを整理しておくこと。<br>調理Ⅰ、Ⅱで学んだ調理の基本的な事柄を復習しておくこと。<br>献立のバリエーションを広げるために、料理のレパートリーを増やす努力をすること。 | 普段から調理をするように心がけること。<br>授業内容、調理操作など、分からないことは質問すること。<br>社会人基礎力の規律性を守ること。 |

【評価方法】

| 評価対象   | 評価方法         | 評価の割合                 | 到達目標  | 各評価方法、評価にあたって重視する観点、評価についてのコメント |   |  |   |
|--------|--------------|-----------------------|---|---------------------------------|---|--|---|
| 学修成果   | 学期末試験        | 0                     | ①   |                                 |   |  |   |
|        |              |                       | ②   |                                 |   |  |   |
|        |              |                       | ③   |                                 |   |  |   |
|        |              |                       | ④   |                                 |   |  |   |
|        | 平常評価         | 小テスト                  | 0   | ①                               |   |  |   |
|        |              |                       |   | ②                               |   |  |   |
|        |              |                       |   | ③                               |   |  |   |
|        |              |                       |   | ④                               |   |  |   |
|        |              | レポート                  | 50  | ①                               | ✓ |  | 実習（調乳、離乳食、幼児食、アレルギー除去食、妊娠時、高齢者）のについてのレポートを提出する。「ライフステージ栄養」などの授業で獲得した知識を献立の中にどの様に活用したか、考察する。                                       |
|        |              |                       |   | ②                               |   |  |   |
|        |              |                       |   | ③                               |   |  |   |
|        |              |                       |   | ④                               | ✓ |  |   |
|        |              | 成果発表（プレゼンテーション・作品制作等） | 40  | ①                               |   |  | 各ライフステージに適した食事を、与えられた条件に合わせて献立作成及び調理を行う。全体の調理の進行、料理のバランスを考えて、料理を仕上げ、盛りつける。発表内容が目的に合致し、適切に発表することができる。pisa型学力の獲得した知識・資源を活用する力を評価する。 |
|        |              |                       |   | ②                               | ✓ |  |   |
|        |              |                       |   | ③                               | ✓ |  |   |
|        |              |                       |   | ④                               |   |  |   |
| 学修行動   | 社会人基礎力（学修態度） | 10                    | ①   | ✓                               |   | （主体性）年代別の食事提供に関する知識について学修することができる。献立作成、調理技術の修得のために自ら練習をすることができる。 |   |
|        |              |                       | ②   | ✓                               |   | （働きかけ力）グループ調理の際、グループ内で手伝ってほしいことを、的確に伝えることができる。                   |   |
|        |              |                       | ③   | ✓                               |   | （実行力）献立を見て、調理時間や手順を考え、確実に目標に向かって進めることができる。                       |   |
|        |              |                       | ④   | ✓                               |   | （課題発見力）思い込みや憶測でなく、事実に基づいて情報を客観的に整理し、課題を見極めることができる。               |   |
|        |              |                       |   |                                 |   | （計画力）献立作成、調理は、グループ内で期日、時間内に終わることができるように、手順や役割分担を考えて進めることができる。    |   |
|        |              |                       | （創造力）物事を考える時に、固定概念に捉われないことと、いろいろな方向から考えることができる。         |                                 |   |  |   |
|        |              |                       | （発信力）ポイントを整理し、聞き手に伝わるように工夫して発表することができる。                 |                                 |   |  |   |
|        |              |                       | （傾聴力）グループ演習において、人の意見を確認し、さらに自分の意見を述べることができる。            |                                 |   |  |   |
|        |              |                       | （規律性）遅刻、無断欠席など学習意欲欠如をきたす行動をせず、円滑に授業が進行するようルールを守ることができる。 |                                 |   |  |   |
| 総合評価割合 |              | 100                   |   |                                 |   |  |   |

【到達目標の基準】

| 到達レベルS(秀)及びA(優)の基準  | 到達レベルB(良)及びC(可)の基準  |
|---|---|
| <p>S (秀) は各年代の特性や食事のポイントをおさえ、分かりやすくレポートにまとめられていること。<br/>各年代の特性や食事のポイントをおさえた献立が考えられ、調理でき、盛りつけの美しさに配慮することができること。<br/>災害時の状況をイメージし、限られた食材で調理の工夫が考えられること。</p> <p>A (優) は各年代の特性や食事のポイントをおさえて、レポートにまとめられていること。<br/>各年代の特性や食事のポイントをおさえた献立が考えられ、調理できること。<br/>災害時の状況をイメージし、限られた食材で調理の工夫が考えられること。</p> | <p>B (良) は各年代の特性や食事について、レポートにまとめられていること。<br/>各年代の特性を考えた献立が考えられ、調理できること。<br/>災害時の状況をイメージし、献立が考えられること。</p> <p>C (可) は各年代の特性や食事について、理解できていること。<br/>各年代の特性を考えた献立が考えられ、調理できること。<br/>災害時の状況をイメージし、献立が考えられること。</p> |

| 週 | 学修内容   | 授業の実施方法                            | 到達レベルC(可)の基準                                | 予習・復習   | 時間(分) | 能力名  |
|---|--|------------------------------------|---|---|-------|--|
| 1 | オリエンテーション<br>乳児の栄養1<br>乳児の栄養補給(母乳と人工栄養)<br>調乳実習                | 講義・実習<br>質疑応答にてフィードバックする。          | 母乳と人工乳のそれぞれの利点を理解できている。<br>衛生管理に配慮した調乳ができる。 | <復習>実習のレポートを作成する。<br><予習>「授乳・離乳の支援ガイド」の離乳食の進め方を確認する。            | 90    | 主体性<br>実行力<br>課題発見力<br>計画力<br>創造力<br>傾聴力<br>規律性        |
| 2 | 乳児の栄養2<br>離乳食の支援ガイドに基づいて、各区分の離乳食を実習する                          | 調理実習<br>質疑応答にてフィードバックする。           | 離乳食がどのようなもので、その進め方が理解できている。                 | <復習>実習のレポートを作成する。<br><予習>幼児期の献立を作成するために、幼児に適した献立をたてられるように準備する。  | 90    | 主体性<br>実行力<br>課題発見力<br>計画力<br>創造力<br>発信力<br>傾聴力<br>規律性 |
| 3 | 幼児期の栄養1<br>幼児食の食事の特徴を理解し、調理する。<br>偏食など、幼児期の栄養上の問題に対応した食事作りを学ぶ。 | 調理実習・演習<br>質疑応答にてフィードバックする。        | 幼児食の栄養上の特徴、調理形態、味付けを理解する。                   | <復習>実習レポートを作成する。<br><予習>幼児期の偏食の理由とその対応についてまとめる。                 | 90    | 主体性<br>実行力<br>課題発見力<br>計画力<br>創造力<br>発信力<br>傾聴力<br>規律性 |
| 4 | 幼児期の栄養2<br>幼児期の食事摂取基準と食品構成に基づいて、幼児期の献立を作成し、発注書を作成する。           | 講義・演習<br>質疑応答にてフィードバックする。          | 幼児期の食事摂取基準と食品構成に基づいて献立を作成することができる。          | <復習>献立のプレゼンテーション資料を作成する。<br><予習>調理の手順を整理し、調理時間内に終了できるように予習する。   | 90    | 主体性<br>実行力<br>課題発見力<br>計画力<br>創造力<br>傾聴力<br>規律性        |
| 5 | 幼児期の栄養3<br>幼児食献立を調理実習する。<br>作成した献立についてプレゼンテーションする。             | 調理実習・プレゼンテーション<br>質疑応答にてフィードバックする。 | 幼児期の特性を理解して調理できる。                           | <復習>実習レポートを作成する。<br><予習>食物アレルギーの発症機序と原因、対応について見直しておく。           | 90    | 主体性<br>実行力<br>課題発見力<br>計画力<br>創造力<br>発信力<br>傾聴力<br>規律性 |
| 6 | アレルギー疾患をもつ子どもの栄養<br>幼児期のアレルギー除去食を実習する。                         | 調理実習・演習<br>質疑応答にてフィードバックする。        | 通常の料理とアレルギー除去の料理とで、見た目を同じにするなどの重要性が理解できる。   | <復習>実習のレポートを作成する。<br><予習>妊娠期の献立を作成するために、妊娠期に適した献立をたてられるように準備する。 | 90    | 主体性<br>実行力<br>課題発見力<br>計画力<br>創造力<br>発信力<br>傾聴力<br>規律性 |
| 7 | 妊娠期の栄養1<br>妊娠期の栄養上の問題点を学ぶ。<br>葉酸や鉄を意識した調理、調理の減塩の工夫を理解する。       | 調理実習・演習<br>質疑応答にてフィードバックする。        | 妊娠期の特性を理解して調理できる。                           | <復習>実習レポートを作成する。<br><予習>妊娠期の身体的および栄養学的特徴についてまとめる。               | 90    | 主体性<br>実行力<br>課題発見力<br>計画力<br>創造力<br>傾聴力<br>規律性        |
| 8 | 妊娠期の栄養2<br>妊娠期の食事摂取基準に基づいて献立作成する。                              | 講義・演習<br>質疑応答にてフィードバックする。          | 妊娠期の食事摂取基準に基づいて献立作成ができる。                    | <復習>献立のプレゼンテーション資料を作成する。<br><予習>調理の手順を整理し、調理時間内に終了できるように予習する。   | 90    | 主体性<br>実行力<br>課題発見力<br>計画力<br>創造力<br>発信力<br>傾聴力<br>規律性 |

能力名：主体性 働きかけ力 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 柔軟性 状況把握力 規律性 ストレスコントロール力

| 週  | 学修内容  | 授業の実施方法                            | 到達レベルC(可)の基準                     | 予習・復習  | 時間(分) | 能力名  |
|----|---|------------------------------------|----------------------------------|--|-------|--|
| 9  | 妊娠期の栄養3<br>妊娠期の献立を調理実習する。<br>献立についてプレゼンテーションする。   | 調理実習・プレゼンテーション<br>質疑応答にてフィードバックする。 | 妊娠期の特性を理解して調理できる。                | <復習>実習レポートを作成する。<br><予習>高齢期の身体的および栄養的な特徴についてまとめる。                  | 90    | 主体性<br>実行力<br>課題発見力<br>計画力<br>創造力<br>発信力<br>傾聴力<br>規律性 |
| 10 | 高齢期の栄養1<br>高齢者が食べやすくなる調理の工夫、食べやすい料理を理解する。   | 調理実習・演習<br>質疑応答にてフィードバックする。        | 高齢期の栄養上の特徴、調理形態、味付けを理解する。        | <復習>実習レポートを作成する。<br><予習>高齢期の栄養学的特徴についてまとめる。                        | 90    | 主体性<br>実行力<br>課題発見力<br>計画力<br>創造力<br>傾聴力<br>規律性        |
| 11 | 高齢期の栄養2<br>高齢者が食べやすくなる調理の工夫、食べやすい料理を理解する。   | 調理実習・演習<br>質疑応答にてフィードバックする。        | 高齢期の栄養上の特徴、調理形態、味付けを理解する。        | <復習>実習レポートを作成する。<br><予習>高齢期の栄養学的特徴についてまとめる。                        | 90    | 主体性<br>実行力<br>課題発見力<br>計画力<br>創造力<br>発信力<br>傾聴力<br>規律性 |
| 12 | 高齢期の栄養3<br>高齢期の栄養ケアを学び、食事摂取基準に基づいて、献立作成する。  | 講義・演習<br>質疑応答にてフィードバックする。          | 介護食の区分とその調理形態を理解し、適した食事を作る事ができる。 | <復習>献立のプレゼンテーション資料を作成する。<br><予習>高齢期の栄養学的特徴についてまとめる。                | 90    | 主体性<br>実行力<br>課題発見力<br>計画力<br>創造力<br>発信力<br>傾聴力<br>規律性 |
| 13 | 高齢期の栄養4<br>高齢期の献立を調理実習する。<br>献立についてプレゼンテーションする。   | 調理実習・演習<br>質疑応答にてフィードバックする。        | 高齢者の食べやすい食事を理解して調理できる。           | <復習>実習レポートを作成する。<br><予習>災害時の備えとして、何がどの程度必要か調べる。自宅周辺の避難所の場所を確認しておく。 | 90    | 主体性<br>実行力<br>課題発見力<br>計画力<br>創造力<br>傾聴力<br>規律性        |
| 14 | 災害時の食事1<br>災害時の状況をイメージし、限られた食材、調理器具での食事作りができるようにする。<br>限られた調理器具、食材での調理の工夫についてグループワークする。 | 調理実習・プレゼンテーション<br>質疑応答にてフィードバックする。 | 災害時の状況をイメージし、避難所での食事を考えることができる。  | <復習>実習レポートを作成する。<br><予習>災害時に可能な食事作りをイメージし、可能な献立を考える。               | 90    | 主体性<br>実行力<br>課題発見力<br>計画力<br>創造力<br>発信力<br>傾聴力<br>規律性 |
| 15 | 災害時の食事2<br>災害時の献立を調理実習する。<br>献立の発展、応用を考える。  | 調理実習<br>質疑応答にてフィードバックする。           | 災害時の避難所での食事を作ることができる。            | <復習>実習の評価レポートを作成する。  | 90    | 主体性<br>実行力<br>課題発見力<br>計画力<br>創造力<br>発信力<br>傾聴力<br>規律性 |

能力名：主体性 働きかけ力 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 柔軟性 状況把握力 規律性 ストレスコントロール力