

2026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
52206	子どもの食と栄養 Food and nutrition of children	長妻 洋恵			2	選択	2後期

**科目の概要**

保育者を目指す上で、子どもの発育・発達と食生活についての関連を理解し、基本的知識（栄養、栄養素バランス）を修得する。幼児の健康な生活の基本としての食生活意義や、食育のための環境について明らかにする。調乳実習、離乳食実習、幼児食実習、アレルギー代替食実習を通して、『子どもの食と栄養』を支援する保育者の役割について明らかにする。また、栄養の知識の修得、活用により保育の現場で起こる問題について適切に解決するpisa型学力を身につける。本科目はディプロマ・ポリシーDP②⑤に該当する。

学修内容	到達目標
① 栄養素の基礎知識を学修する。 ② 乳児期、幼児期の各ステージの栄養特性に応じた食事について学修する。 ③ 食物アレルギーに対応した食事について学修する。 ④ 保育所における食育を考え、教材を作成し食育の内容について学修する。	① 栄養素の基礎知識を理解し、バランスのよい食事を考えることができる。DP② ② 乳児期、幼児期の各ステージの栄養特性に応じた食生活と栄養について理解し説明できる。DP② ③ 食物アレルギーに対応した食事と栄養について理解し説明できる。DP② ④ 保育所における食育を考え、教材作成の工夫および適切な表現ができ活用することができる。DP③⑤

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	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。
	働きかけ力	分からないことがあり、自分で解決できなかった場合、クラスメートや教員に質問して解決する。
	実行力	提出物は期限内までに確実にやり遂げ、提出する。対象年齢に適した食事を考えることができる。
考え抜く力	課題発見力	毎回の授業での内容を振り返り、理解できなかったところを明確にし、できなかったところは質問をしたり、自分で調べたりして理解しておく。
	計画力	調理実習は、グループ内で役割分担をし、協力し合って決められた時間内に料理を完成することが出来る。決められた時間内に効果的な食育活動ができる。
	創造力	授業で修得した内容を、保育の現場で活かせることができるように、色々な方向から考えることができる。
チームで働く力	発信力	対象年齢に適した食育を、対象者に合わせ、わかりやすく実施することができる。
	傾聴力	授業内容のポイントをおさえ、必要に応じてメモを取りながら受講することができる。
	柔軟性	自分の意見を持ちながら、他者のよい意見も共感を持って受け入れる。
	状況把握力	授業内容に沿った情報をネットや新聞などで情報収集する。
	規律性	遅刻、無断欠席をせず、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	自己管理やリラクセス法など、ストレスを軽減するための方法を取り入れる。

**テキスト及び参考文献**

テキスト：「子どもの食と栄養」太田百合子、堤ちはる 著、株式会社羊土社 2600円＋税  
 参考文献：「保育所保育指針」厚生労働省 著 149円＋税、「保育所保育指針 解説書」厚生労働省 著 320円＋税  
 材料費：初回ガイダンスで徴収方法、金額を説明する。

**他科目との関連、資格との関連**

- ・他科目との関連：子どもの保健Ⅰ、子どもの保健Ⅱ、子どもの保健Ⅲ
- ・関連する資格：保育士

学修上の助言	受講生とのルール
--------	----------

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・保育士として必要な栄養の知識、栄養素に基づいた食品の分類を修得すること。</li> <li>・日々の生活で栄養素や食生活に関する情報に目を向け、関心を持ってほしい。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・6回以上の欠席は「放棄」判定となる。</li> <li>・欠席時の資料は、次の授業までに研究室に取りにくる。</li> <li>・社会人基礎力の規律性を守ること。</li> </ul> |
|---|--|

【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 筆記（レポート含む）・実技・口頭試験	50	①	✓	<ul style="list-style-type: none"> <li>到達目標の①②③④の内容の理解が出来ているか。</li> <li>子どもの発達に関する専門知識と栄養に関する専門知識から、子どもの食生活に関連課題を解決する力が身についているか。</li> <li>授業で学修した内容の理解度を確認する筆記試験を行う。（テキスト・プリント等の持ち込みはなし）</li> </ul>
			②	✓	
			③	✓	
			④	✓	
	小テスト	10	①	✓	<ul style="list-style-type: none"> <li>授業の内容が理解できたかどうか、基本的事項について確認テストを行う。</li> <li>小テストの見直しをすることで、筆記試験の対策にもなる。</li> </ul>
			②	✓	
			③	✓	
			④		
レポート	25	①	✓	<ul style="list-style-type: none"> <li>調乳、離乳食、幼児食、アレルギー除去食の調理実習後のレポートを作成する。</li> </ul>	
		②	✓		
		③	✓		
		④			
成果発表（プレゼンテーション・作品制作等）	5	①	✓	<ul style="list-style-type: none"> <li>食育媒体の完成度を評価する。</li> <li>講義で獲得した知識を活用し、幼児の食に関する問題点を見出す。</li> <li>見出した問題点を解決する糸口となるような食育媒体を作成する。</li> </ul>	
		②			
		③	✓		
		④	✓		
学修行動	社会人基礎力（学修態度）	10	①	✓	<ul style="list-style-type: none"> <li>「主体性」 シラバスを用いて予習と復習ができること。</li> <li>「実行力」 レポートや食育媒体作成など、手順や方法を考え、目標に向かって進めることができる。</li> <li>「課題発見力」 授業で理解できなかったところを明確にすることができる。</li> <li>「計画力」 グループで協力して、対象者に合わせた料理を、安全に、丁寧に仕上げるることができる。</li> <li>「創造力」 授業で学んだ内容を、保育現場で活用できるに考えることができる。</li> <li>「発信力」 質問に対して、自分の考えを正しく伝えることができる。</li> <li>「傾聴力」 講義を聴いて理解を深め、疑問点などは質問することができる。</li> <li>「規律性」 遅刻、無断欠席などを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。欠席した場合は欠席届を提出し、フォローアップ課題を行う。</li> </ul>
			②	✓	
			③	✓	
			④	✓	
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)は栄養の基礎知識を完璧に理解しており、子どもの身体の発育特徴を理解し、年齢に応じた食事の量や食事内容を理解している。さらに対象者に合わせた食育活動を考え、適切な教材で実施することができること。</p> <p>A(優)は栄養の基礎知識を理解しており、子どもの身体の発育特徴を理解し、年齢に応じた食事の量や食事内容を理解している。さらに対象者に合わせた食育活動を考えることができ、実践できる。</p>	<p>B(良)は栄養の基礎知識をおおむね理解しており、子どもの身体の発育特徴を理解し、年齢に応じた食事の量や食事内容を理解している。さらに対象者に合わせた食育活動を考えることができる。</p> <p>C(可)は栄養の基礎知識をおおむね理解しており、年齢に応じた食事の量や食事内容を理解している。目的に合わせた食育活動の教材を作成することができる。</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 講義・実習の進め方について ●子どもの健康と食生活 食にかかわる食習慣の形成、食機能の発達、精神の発達を学ぶ	講義と質疑応答 授業終了時に授業内容についてまとめプリントを行い、点検し、フィードバックする。	子どもの健康な生活と食生活の意義を理解できている。	(復習) 授業内容を振り返りプリントで確認する。次週の栄養の基礎の理解を深めるために、1日分の食事記録をとること。 (予習) テキストP10～P21を読み、要点を5つにまとめておく。	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 傾聴力 規律性
2	●栄養に関する基礎知識 食事と栄養素について学ぶ 五大栄養素 炭水化物・脂質の種類とはたらき	講義と質疑応答 授業終了時に授業内容についてまとめプリントを行い、点検し、フィードバックする。	栄養素がどのように体の中に取り込まれるかを理解できる。	(復習) 授業内容を振り返りプリントで確認する。要点の5つのまとめ方について再考する。 (予習) テキストP23～P47を読む。	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 傾聴力 規律性
3	●栄養に関する基礎知識 食事と栄養素について学ぶ 五大栄養素 たんぱく質・ビタミン・ミネラルの種類とはたらき ●食事バランスガイドについて	講義と質疑応答 授業終了時に授業内容についてまとめプリントを行い、点検し、フィードバックする。	たんぱく質、ビタミン、ミネラルの種類や働きが理解できている。 食事バランスガイドを活用し、考察することができる。	(復習) 授業内容を振り返りプリントで確認する。要点の5つのまとめ方について再考する。 (予習) テキストP48～P61を読む。	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 傾聴力 規律性
4	●授乳期の食生活(1) 乳汁栄養と人工乳栄養について学ぶ	講義と質疑応答 授業終了時に授業内容についてまとめプリントを行い、点検し、フィードバックする。	乳汁栄養と人工乳栄養の特徴について理解できている。	(復習) 小テストを復習する。授業内容を振り返りプリントで確認する。 (予習) テキスト第5章P62～P67を読み、哺乳瓶などの消毒法や調製粉乳の扱い方を確認しておく。	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 傾聴力 規律性
5	●授乳期の食生活(2) 調乳実習 講義で獲得した知識を活かし、調乳を行い調乳方法を実際に学ぶ	調乳実習(育児用調製粉乳、フォローアップミルク、大豆たんぱく調整乳) 提出したレポートや感想を点検し、フィードバックする。	調乳器具の消毒、調乳方法について理解できている。	(復習) 実習内容を確認する。乳汁栄養についてまとめる。(レポート有り。) (予習) テキスト第5章P62～P75を読み、離乳食の進め方の目安を4つにまとめること。	180	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 傾聴力 規律性
6	●乳児期の食生活(1) 離乳食の意義と進め方について学ぶ	講義と質疑応答 授業終了時に授業内容についてまとめプリントを行い、点検し、フィードバックする。	離乳食の意義を理解できている。と離乳食の進め方を理解できている。	(復習) 授業内容をテキストで確認する。離乳食の進め方のめやすの小テストの復習 (予習) テキストP62～P75を読み、咀嚼機能の発達の目安をイメージできるようにしておくこと。	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 傾聴力 規律性
7	●乳児期の食生活(2) 離乳食の実際、ベビーフードの試食、与え方を学ぶ	調理実習(初期、中期、後期、完了期の離乳食を調理する。) 提出したレポートや感想を点検し、フィードバックする。	離乳食の進め方と与え方を理解でき、月齢による違いを説明することができる。	(復習) 実習内容、離乳食についてまとめる。(レポート有り。) (予習) テキスト第6章P76～P89を読む。	180	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
8	●幼児期の食生活(1) 幼児期の食習慣の形成と栄養の問題について学ぶ	講義と質疑 授業終了時に授業内容についてまとめプリントを行い、点検し、フィードバックする。	幼児期の食習慣の形成の重要性和栄養の問題とその対応について理解できている。	(復習) 授業内容を振り返りプリントで確認する。 (予習) テキスト第9章食育の基本と内容 p117～131を熟読する。調理実習内容を確認する。	180	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 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	●幼児期の食生活 (2) 幼児のおやつ作り (調理保育のポイント)	調理実習 湿式調理と乾式調理の 理解 5感を使った クッキング。 提出したレポートや感想 を点検し、フィード バックする。	子どもが見通しをもつ て活動できるように、 事前材料、調理工程、 器具の使い方注意事項 などについて説明でき ている。	(復習) 実習内容、幼 児食についてまとめ る。(レポート有 り。) (予習) テキスト第12 章P161～P170を熟読す る。	180	主体性 実行力 課題発 見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
10	●食物アレルギー (1) 食物アレルギーの基礎 知識と食物除去食につ いて学ぶ。 notebooklmを活用し、 まとめる。	講義と質疑応答 授業終了時に授業内容 についてまとめプリン トを行い、点検し、 フィードバックする。 notebooklmを活用し、 まとめる。	食物アレルギーの除去 食について理解し、そ の内容を説明すること ができる。食物アレル ギーの基礎知識と食物 除去食について学ぶ notebooklmを活用し、 まとめることができ る。	(復習) 実習内容、ア レルギーの除去食に ついてまとめる。(レ ポート有り。) (予習) テキストP161 ～170を読み、要点を 5つにまとめておくこ と。	180	主体性 実行力 課題発 見力 計画力 創造力 傾聴力 規律性
11	●食物アレルギー (2) 除去食を調理する (講義で得た知識、経 験を活かし、食物アレル ギーの除去食を調理 する。)	調理実習 提出したレポートや感想 を点検し、フィード バックする。	食物アレルギーの除去 食を理解できる。	(復習) 実習内容、ア レルギーの除去食に ついてまとめる。(レ ポート有り。) (予習) テキストP161 ～170を読み、食育の 実践方法を調べてくる こと。	180	主体性 実行力 課題発 見力 計画力 創造力 傾聴力 規律性
12	●食育の基本と内容 (1) 食育の基本と内容 保育所における食育の 意義	講義と質疑応答 授業終了時に授業内容 についてまとめプリン トを行い、点検し、 フィードバックする。 指導計画案を作成す る。授業終了後、食育 指導計画案のワーク シートを作成する。	ねらいを踏まえ、対象 の子どもの年齢と発達 段階・経験値に応じた 計画を立てることがで きる。	(復習) 授業内容を振 り返りプリントで確認 する。 (予習) 食品表示の見 方を説明できようにし ておくこと。	180	主体性 実行力 課題発 見力 計画力 創造力 傾聴力 規律性
13	●食育の基本と内容 (2) 食育プログラム 食育 媒体制作。	講義とグループワー ク。質問や疑問点につ いて口頭でフィード バックする。 指導計画案をもとに、 指導媒体を作成する。	食育計画に基づいた内 容を考え、食育媒体を 制作することができ る。イラストや飾りな どを使い、親しみやす くやわらかな印象にす ることができる。	(復習) 授業内容を振 り返りプリントで確認 し、食育の取り組みを 復習する。 (予習) テキストP132 ～P160を読み、児童福 祉施設について調べて くること。	180	主体性 実行力 課題発 見力 計画力 創造力 傾聴力 規律性
14	●特別な配慮を要する 子どもの食と栄養 体調不良のときの留意 点について学ぶ 障害のある子どもへの 対応を学ぶ	講義と質疑応答 授業終了時に授業内容 についてまとめプリン トを行い、点検し、 フィードバックする。	体調不良のときの留意 点について理解でき る。 保育者として必要な食 の基礎知識が修得でき ている	(復習) 全体を振り返 り、理解できていない ところを調べ (予習) テキスト第9 章p90～112学童期の 食生活 生涯発達と食 生活と内容を熟読す る。	180	主体性 実行力 課題発 見力 計画力 創造力 傾聴力 規律性
15	●学童期の食生活 生 涯発達と食生活 学童期の食習慣の形成 と栄養の問題について 学ぶ 生涯発達の視点から、 各ライフステージの特 徴と位置づけを理解す る。	講義と質疑 授業終了時に授業内容 についてまとめプリン トを行い、点検し、 フィードバックする。	学童期・生涯発達と食 生活の食習慣の形成の 重要性和栄養の問題と その対応について理解 できている。	(復習) 全体を振り返 り、理解できていない ところを調べる。授業 内容をテキストの該当 箇所を確認する。 (予習) 学期末試験に ついてテキスト・プリ ントを調べておく。	180	主体性 実行力 課題発 見力 計画力 創造力 傾聴力 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