

平成29年度 愛知学泉短期大学シラバス

科目番号	科目名	担当者名	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 Life stage meal	早瀬 須美子	専門	1	必修	2年 前期
科目の概要						
<p>食生活の改善を通し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ようにするため、「ライフステージ栄養」で学んだ理論の他、栄養学・食品学・調理学などの知識を用い、各ライフステージの栄養特性に見合った食生活の実践を促すための具体的な方法と技術、支援法を学ぶ。豊かで健康的な生涯を送れるよう、「いつ、何を、どれだけ食べれば良いのか」を実践的に習得し、幅広い年齢層に食事摂取の基本指導ができる能力を演習・実習を通して育成する。</p>						
学修内容			到達目標			
<p>①各年代(幼児期・学童期・青年期・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を理解する。 ②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、実際に献立作成を実施する。 ③年代ごとに完成献立の調理実習を行い、調理後にプレゼンテーションを実施する。 ④試食後評価、ポイント等をまとめ考察する。 ⑤共同で献立作成、調理を行なうことにより、チームワークや豊かな感性と創造力を養うことを認識する。</p>			<p>①各年代の身体的特性、食事のポイントを理解し、実践方法の提案、支援を説明することができる。 ②各年代の特性を考慮した献立作成及び調理の配慮を考えた献立作成し、実施することができる。 ③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、盛り付け、プレゼンテーション実施することができる。 ④他班の献立も含め評価・改善点を考察することができる。 ⑤班員の意見を理解し、互いに感性や創造力を高め合いながら、献立作成及び調理の分担をスムーズに協力しあって作業を行うことができる。</p>			
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	ア. 年代別の食事提供に関する知識について、教科書・文献を使って自己学修をすることができる。 イ. 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。				
	働きかけ力					
	実行力	ア. いつまでに献立、何分で調理を完了するかの手順や方法を考え、確実に目標に向かって進めることができる。				
考え抜く力	課題発見力	ア. 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	ア. 献立作成は、グループ内で協力して期日を守り作成できる。 イ. 計画通り進まない時は、計画を見直し修正できる。 ウ. 調理は、グループ内で時間内に終わることができるよう手順や役割分担を考えて完成できるように進めることができる。				
	創造力	ア. 物事を考える時に、固定概念に捉われることなくいろいろな方向から考えることができる。				
チームで働く力	発信力	ア. 作成した年代別の献立のポイントについて、聞き手に解りやすい発表の仕方(声の大きさ、スピード等)や話すポイントが整理され発表することができる。 イ. 発表の仕方を工夫して発表できる。				
	傾聴力	ア. 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することができる。 イ. 「あいづち」や「うなづき」など話を聞く姿勢ができています。				
	柔軟性					
	状況把握力					
	規律性	ア. 身支度や手洗い、調理の完成時間、調理器具や食器の片づけなど、ルールを守って作業ができる。 イ. 自分の都合を優先することなく集団のルールを守ることができる。 ウ. 無断欠席、遅刻、居眠り、私語など講義に支障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					

テキスト及び参考文献	
テキスト:「応用栄養学 第10版」森基子他著「医歯薬出版」(1年次使用)「3,132円」 参考文献:「国民健康・栄養の現状(国民健康・栄養調査結果)」厚生労働省HP 「日本人の食事摂取基準(2015年版)」厚生労働省HP	
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 実習教材費 :実費(各献立により異なる。毎年約平均1,000円程度)	
学修上の助言	受講生とのルール
<ul style="list-style-type: none"> ・ライフステージ栄養で学んだ知識を復習し、ノートに年代ごとのポイントを整理しておいてください。 ・調理Ⅰ、Ⅱで学んだ献立の調味料の割合、調理手順をノートに整理しておいてください。 ・様々な献立に興味を持ち、献立作成の幅を常に広げるように努力してください。 	<ul style="list-style-type: none"> ・当日欠席は、班での献立作成、調理に支障を来すため、事前に教員と班員に連絡をするようにしてください。 ・調理当日の欠席により課題提出ができない場合は、別にレポート提出が必要となります。 ・作成した献立を撮影する場合のみ、携帯電話の持ち込みを許可します。

【評価方法】

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
筆記試験			
小テスト			
レポート	50	①	<ul style="list-style-type: none"> ・課題レポート5題(1レポート10点) (幼児期、思春期、妊娠期、成人期、高齢期の5テーマ) テーマごとに以下5項目について、A4サイズ4枚以上にまとめる。 1. 対象年代の特性をまとめ、食事の留意点 2. 自身の献立(案)(栄養価計算含む) 3. グループで決定した献立のポイント(栄養面等)、発注、調理手順、分担 4. グループ献立の評価・改善点のまとめ 5. 他学生の献立を参考に、自身のグループ献立、自身の班献立についての考察
		②	
		③	
		④	
		⑤	
成果発表 (口頭・実技)	40	①	<ul style="list-style-type: none"> ・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、盛り付け、プレゼンテーションすることができるかを確認するために成果発表を行う。(1テーマ8点) ・グループ内は同評価点とする。
		②	
		③	
		④	
		⑤	
作品			
社会人基礎力 (学修態度)	10	①	<ul style="list-style-type: none"> (主体性) ・年代別の食事提供に関する知識について自己学修をすることができ、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ている。 (実行力) ・いつまでに献立、何分で調理を完了するかの手順や方法を考え、確実に目標に向かって進めることができている。 (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ている。 (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手順や役割分担を考えて進めることができている。 (創造力) ・物事を考える時に、固定概念に捉われないことなどいろいろな方向から考えることができている。 (発信力)・ポイントが整理され、工夫して発表することができている。 (傾聴力) ・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ができている。 ・「あいづち」や「うなづき」など話を聞く姿勢ができている。 (規律性) ・ルールを守って作業ができている。 ・受講態度(遅刻、欠席、学修意欲欠如)が見られる場合は5点を減点する。 ・課題の提出物の未提出が見られる場合は5点を減点する。 ・グループ活動への非協力などが見られる場合は5点を減点する。
		②	
		③	
		④	
		⑤	
その他		①	<ul style="list-style-type: none"> ・2/3以上の授業に出席し、レポートを提出した学生のみ評価の対象とする。ただし、授業に出席することは当たり前のことなので、出席点は加味しない。
		②	
		③	
		④	
		⑤	
総合評価割合	100		

【達目標の目安】

到達レベル A(優)の目安	到達レベル B(良)の目安
<ul style="list-style-type: none">・テーマ(各年代)ごとのレポートがしっかりとまとめられており、実践に向けての考察ができています。・各年代の特性、食事のポイントを理解し、献立・調理を適格に実施できる。 <p>到達レベルS</p> <ul style="list-style-type: none">・到達レベルA者の中で、レポートの5回の合計得点上位5名及び欠席回数が1回以下の者	<ul style="list-style-type: none">・テーマ(各年代)ごとのレポートがほぼしっかりとまとめられており、実践に向けての考察がほぼできています。・各年代の特性、食事のポイントを理解し、献立・調理をほぼ適格に実施できる。

週	学修内容	授業の実施方法	到達レベル C(可)の目安	予習・復習	時間(分)	能力名
1週 /	オリエンテーション ①-1 幼児期の食事計画をたてる ・幼児期の栄養ケアを学び、献立作成のポイントが理解できているか、確認テストを行う。 ・食事摂取基準に対応した献立作成する。完成できなかった場合は課題となる。	講義・演習 ① 確認テスト	授業の流れを理解できる。 幼児期の栄養ケアを理解し、食事摂取基準に対応した献立作成のポイントが理解できている。	予習: 幼児期の特性をまとめておく。 復習: 幼児期の食事ポイントについてノートにまとめ、献立案を作成しておく。	90	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 傾聴力 規律性
2週 /	①-2 幼児期の食事計画の選定を行う ・班員全員の献立案をそれぞれがプレゼンテーションし、全班献立について班の代表献立をクラス全員で選定する。 ・班員全員で班の代表献立の修正及び発注書の作成、調理・買い物分担を決定する	演習② プレゼンテーション 評価	幼児期の献立を作成できる。	予習: 自身の献立が特性に合った献立であるかを評価し、考察し、プレゼンテーションできるように準備しておく。 復習: 決定した献立について、ポイント、調理手順の整理しておく。自身の献立についても評価から考察をまとめておく。	90	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
3週 /	①-3 幼児期の食事計画を実施する ・幼児期の献立を調理実習 ・献立についてプレゼンテーションする。 ・全班の献立を評価シートにより評価・考察を行う。	調理実習 プレゼンテーション 評価	幼児期の献立を、特性を理解して調理できる。 評価・改善点について考察できる。	予習: 調理手順の整理し、調理が時間内に終了できるように予習しておく。 復習: 評価・改善レポート作成する→レポート提出①	90	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
4週 /	②-1 思春期の食事計画をたてる ・思春期の栄養ケアを学び、献立作成のポイントが理解できているか、確認テストを行う。 ・食事摂取基準に対応した献立作成する。完成できなかった場合は課題となる。	講義・演習 ① 確認テスト	思春期の栄養ケアを理解し、食事摂取基準に対応した献立作成のポイントが理解できている。	予習: 思春期の特性をまとめておく。 復習: 思春期の食事ポイントについてまとめ、献立案を作成しておく。	90	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 傾聴力 規律性
5週 /	②-2 思春期の食事計画の選定を行う ・班員全員の献立案をそれぞれがプレゼンテーションし、全班献立について班の代表献立をクラス全員で選定する。 ・班員全員で班の代表献立の修正及び発注書の作成、調理・買い物分担を決定する。	演習② プレゼンテーション 評価	思春期の献立を作成できる。	予習: 自身の献立が特性に合った献立であるかを評価し、考察し、プレゼンテーションできるように準備しておく。 復習: 決定した献立について、ポイント、調理手順の整理しておく。自身の献立についても評価から考察をまとめておく。	90	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
6週 /	②-3 思春期の食事計画を実施する ・思春期の献立を調理実習 ・献立についてプレゼンテーションする。 ・全班の献立を評価シートにより評価・考察を行う。	調理実習 プレゼンテーション 評価	思春期の献立を、特性を理解して調理できる。 評価・改善点について考察できる。	予習: 調理手順の整理し、調理が時間内に終了できるように予習しておく。 復習: 評価・改善レポート作成する→レポート提出②	90	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
7週 /	③-1 妊娠期の食事計画をたてる ・妊娠期の栄養ケアを学び、献立作成のポイントが理解できているか、確認テストを行う。 ・食事摂取基準に対応した献立作成する。完成できなかった場合は課題となる。	講義・演習 ① 確認テスト	妊娠期の栄養ケアを理解し、食事摂取基準に対応した献立作成のポイントが理解できている。	予習: 妊娠期の特性をまとめておく。 復習: 妊娠期の食事ポイントについてまとめ、献立案を作成しておく。	90	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 傾聴力 規律性
8週 /	③-2 妊娠期の食事計画の選定を行う ・班員全員の献立案をそれぞれがプレゼンテーションし、全班献立について班の代表献立をクラス全員で選定する。 ・班員全員で班の代表献立の修正及び発注書の作成、調理・買い物分担を決定する。	演習② プレゼンテーション 評価	妊娠期の献立を作成できる。	予習: 自身の献立が特性に合った献立であるかを評価し、考察し、プレゼンテーションできるように準備しておく。 復習: 決定した献立について、ポイント、調理手順の整理しておく。自身の献立についても評価から考察をまとめておく。	90	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

週	学修内容	授業の実施方法	到達レベル C(可)の目安	予習・復習	時間(分)	能力名
9週 /	③-3 妊娠期の食事計画を実施する ・妊娠期の献立を調理実習 ・献立についてプレゼンテーションする。 ・全班の献立を評価シートにより評価・考察を行う。	調理実習 プレゼンテーション 評価	妊娠期の献立を、特性を理解して調理できる。 評価・改善点についてレポートできる。	予習:調理手順の整理し、調理が時間内に終了できるように予習しておく。 復習:評価・改善レポート作成する→レポート提出③	90	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週 /	④-1 成人期の食事計画をたてる ・成人期の栄養ケアを学び、献立作成のポイントが理解できているか、確認テストを行う。 ・食事摂取基準に対応した献立作成する。完成できなかった場合は課題となる。	講義・演習 ① 確認テスト	成人期の栄養ケアを理解し、食事摂取基準に対応した献立作成のポイントが理解できている。	予習:成人期の特性をまとめておく。 復習:成人期の食事ポイントについてまとめ、献立案を作成しておく。	90	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 傾聴力 規律性
11週 /	④-2 成人期の食事計画の選定を行う ・班員全員の献立案をそれぞれがプレゼンテーションし、全班献立について班の代表献立をクラス全員で選定する。 ・班員全員で班の代表献立の修正及び発注書の作成、調理・買い物分を決定する。	演習② プレゼンテーション 評価	成人期の献立を作成できる。	予習:自身の献立が特性に合った献立であるかを評価し、考察し、プレゼンテーションできるように準備しておく。 復習:決定した献立について、ポイント、調理手順の整理しておく。自身の献立についても評価から考察をまとめておく。	90	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
12週 /	④-3 成人期の食事計画を実施する ・成人期の献立を調理実習 ・献立についてプレゼンテーションする。 ・全班の献立を評価シートにより評価・考察を行う。	調理実習 プレゼンテーション 評価	成人期の献立を、特性を理解して調理できる。 評価・改善点について考察できる。	予習:調理手順の整理し、調理が時間内に終了できるように予習しておく。 復習:評価・改善レポート作成する→レポート提出④	90	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
13週 /	⑤-1 高齢期の食事計画をたてる ・高齢期の栄養ケアを学び、献立作成のポイントが理解できているか、確認テストを行う。 ・食事摂取基準に対応した献立作成する。完成できなかった場合は課題となる。	講義・演習 ① 確認テスト	高齢期の栄養ケアを理解し、食事摂取基準に対応した献立作成のポイントが理解できている。	予習:高齢期の特性をまとめておく。 復習:高齢期の食事ポイントについてまとめ、献立案を作成しておく。	90	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 傾聴力 規律性
14週 /	⑤-2 高齢期の食事計画の選定を行う ・班員全員の献立案をそれぞれがプレゼンテーションし、全班献立について班の代表献立をクラス全員で選定する。 ・班員全員で班の代表献立の修正及び発注書の作成、調理・買い物分を決定する	演習② プレゼンテーション 評価	高齢期の献立を作成できる。	予習:自身の献立が特性に合った献立であるかを評価し、考察し、プレゼンテーションできるように準備しておく。 復習:決定した献立について、ポイント、調理手順の整理しておく。自身の献立についても評価から考察をまとめておく。	90	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
15週 /	⑤-3 高齢期の食事計画を実施する ・高齢期の献立を調理実習 ・献立についてプレゼンテーションする。 ・全班の献立を評価シートにより評価・考察を行う。 ・ライフスタイル食事についてのまとめを行う。	調理実習 プレゼンテーション 評価 まとめ	高齢期の献立を、特性を理解して調理できる。 評価・改善点について考察できる。 ライフスタイル食事について理解できている。	予習:調理手順の整理し、調理が時間内に終了できるように予習しておく。 復習:評価・改善レポート作成→レポート提出⑤ ライフスタイル食事について、全体のまとめを行い、何を学び、どう知識と技術を獲得し、今後どうその知識と技術を伸ばして行くのかを考察し、レポート作成しておく	90	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

