

平成30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	熊崎 稔子	専門	1	必修	2年 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、調理をし、知識と技術を習得する。授業では、乳児期、幼児期、学童期、思春期、成人期、妊娠期、高齢期について学び、幅広い年齢層の食事摂取の基本指導ができるようにする。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。

学修内容	到達目標
① 各年代(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を修得する。	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。
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。	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。
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。	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。
④ 災害時の食事について学び、実践力を養う。	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	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、調理技術の修得のために、授業時間外にトレーニングする。
	働きかけ力	
	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	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	献立の作成、発注書の作成において、期日を守ることができる。 調理はグループ内で、手順や役割分担を考え、時間内に終わるように進めることができる。
	創造力	物事を考える時に、基本的な事柄をおさえたうえで、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	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)、内容を整理して発表することができる。 献立の書き方を工夫し、分かりやすくまとめることができる。
	傾聴力	演習において、発表者の意見を確認したうえで、自分の意見を述べるることができる。
	柔軟性	
	状況把握力	
	規律性	身支度や手洗いなど、衛生に配慮することができる。 調理器具や食器の片づけ、実習室の清掃など、ルールを守って作業できる。 遅刻、私語、授業中の途中退室、授業に無関係な行動など、授業進行に支障をきたす行動をせず、授業が円滑に進められるようにする。
	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 ーライフステージからみた人間栄養学ー」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)

参考文献:「日本人の食事摂取基準(2015年版)」佐々木敏・菱田明 監修、第一出版
「七訂 食品成分表(2016)」女子栄養大学出版部

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。 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。 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。	普段から料理をするように心がけること。 授業内容、調理操作など、分からないことは質問すること。 社会人基礎力の規律性を守ること。

【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 ✓ ② ③ ④ ✓	<ul style="list-style-type: none"> ・課題1: 幼児期の身体的特徴と食事の留意点 幼児に野菜を食べさせられる料理について ・課題2: 妊娠期の特徴をふまえたうえでの食事の留意点 妊娠期に特に必要な栄養素を摂取できる料理について ・課題3: 高齢期の身体的特徴と食事の留意点 介護食について ・課題4: 災害時の食事、避難所における食事の留意点 ・実習した献立の考察
成果発表 (口頭・実技)	40	① ② ✓ ③ ✓ ④	<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、盛りつけ、プレゼンテーションする。 ・発表内容が目的に合致し、適切に発表することができる(グループ内は同点評価とする)。
作品			
社会人基礎力 (学修態度)	10	① ✓ ② ✓ ③ ✓ ④ ✓	<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。 「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。 「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、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」レポートや課題の提出期限を守ること。 遅刻、私語、授業中の途中退室、授業に無関係な行動など、授業進行に支障をきたす行動をしないこと。 グループ活動への非協力的な態度をとらないこと。
その他		① ② ③ ④	<ul style="list-style-type: none"> ・2/3 以上授業に出席し、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。
総合評価割合	100		

【達目標の目安】

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>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。</p> <p>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。</p> <p>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>各年代の特性や食事のポイントをおさえ、レポートにまとめられていること。</p> <p>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。</p> <p>災害時の状況をイメージし、限られた食材で調理することができる。</p>

週	学修内容	授業の実施方法及びフィードバック方法	到達レベル C(可)の基準	予習・復習	時間(分)	能力名
1週 /	◆オリエンテーション ◆乳児の栄養1 乳児の栄養補給(母乳と人工栄養) 調乳実習	講義・実習	母乳と人工乳のそれぞれの利点を理解できている。 衛生管理に配慮した調乳ができる。	予習:テキスト「乳児期の栄養補給法」を熟読する。 復習:実習の評価・改善のレポート作成	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 /	◆乳児の栄養2 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	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。	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。 復習:実習の評価・改善のレポート作成	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 /	◆幼児期の栄養1 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する。 保育所の食品構成をもとに、給食献立を考え5週の実習に備える。	講義・演習	幼児期の献立を作成することができる。	予習:テキスト「幼児期」を熟読する。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。 復習:授業内で終わらなかった献立作成を完成させる。作成した献立の見直しをする。	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 /	◆幼児期の栄養2 野菜嫌いを克服する調理の工夫を理解する。 保育所の給食献立の実習のための、発注書を作成し買い物の分担を決める。	調理実習・演習	幼児の野菜嫌いを克服する調理の工夫を理解することができる。	予習:テキスト「幼児期の栄養ケアのあり方」を熟読する。 復習:実習の評価・改善のレポート作成。課題1に取り組み、5週に提出。	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 /	◆幼児期の栄養3 保育所の給食献立を調理実習する。 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	幼児期の特性を理解して調理できる。	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。献立のプレゼンテーションを準備する。 復習:実習の評価・改善のレポート作成	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 /	◆思春期の栄養 思春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	思春期の献立を作成することができる。	予習:テキスト「思春期」を熟読する。思春期の献立を作成するために、思春期に適した献立をたてられるように準備する。 復習:授業内で終わらなかった献立作成を完成させる。作成した献立の見直しをする。	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 /	◆妊娠期の栄養1 妊娠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。 作成した献立の中から、9週に実習する献立を選定し、備える。	講義・演習	妊娠期の献立を作成することができる。	予習:テキスト「妊娠期」を熟読する。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。 復習:作成した献立の見直しをする。	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 /	◆妊娠期の栄養2 葉酸や鉄を意識した調理、調理の減塩の工夫を理解する。 9週の実習のための、発注書を作成し、買い物の分担を決める。	調理実習・演習	妊娠期の特性を理解して調理できる。	予習:テキスト「妊娠期の栄養関連の疾患と栄養ケア」を熟読する。 復習:実習の評価・改善のレポート作成。課題2に取り組み、9週に提出。	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力

週	学修内容	授業の実施方法及びフィードバック方法	到達レベル C(可)の基準	予習・復習	時間(分)	能力名
9週 /	◆妊娠期の栄養3 妊娠期の献立を調理実習する。 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	妊娠期の特性を理解して調理できる。	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。献立のプレゼンテーションを準備する。 復習:実習の評価・改善のレポート作成	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 /	◆成人期の栄養 成人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	成人期の献立を作成することができる。	予習:テキスト「成人期」を熟読する。成人期の献立を作成するために、成人期に適した献立をたてられるように準備する。 復習:授業内で終わらなかった献立作成を完成させる。作成した献立の見直しをする。	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 /	◆高齢期の栄養1 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。 作成した献立の中から、13週に実習する献立を選定し、備える。	講義・演習	高齢期の献立を作成することができる。	予習:テキスト「高齢期」を熟読する。高齢期の献立を作成するために、高齢期に適した献立をたてられるように準備する。 復習:作成した献立の見直しをする。	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 /	◆高齢期の栄養2 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。 13週の実習のための、発注書を作成し、買い物の分担を決める	調理実習・演習	高齢者の食べやすい食事を理解して調理できる。	予習:テキスト「高齢期の栄養障害とそのケア」を熟読する。 復習:実習の評価・改善のレポート作成。課題3に取り組み、13週に提出。	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 /	◆高齢期の栄養3 高齢期の献立を調理実習する。 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	高齢期の特性を理解して調理できる。	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。献立のプレゼンテーションを準備する。 復習:実習の評価・改善のレポート作成	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 /	◆災害時の食事1 日常の災害時の備えについて理解する。 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。	講義・演習	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。	予習:テキスト「ストレスと栄養」を熟読する。災害時の食事について調べてまとめておく。 復習:自分が調べたことに、グループワークの内容を追加して、まとめなおす。	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 /	◆災害時の食事2 災害時の献立を調理実習する。 献立の発展、応用を考える。	調理実習	災害時の避難所での食事を考えることができる。	予習:災害時に可能な献立を調べ、まとめる。 復習:実習の評価・改善のレポート作成。課題4に取り組み、1週間後に提出。	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力