

2024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 Life stage meal	大津ゆみ子		前期	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に、必要な力を身につける。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「社会的に自立して生きていく上で必要な食と健康に関する専門職に必要な 専門的知識・技能を身につけている。」「社会的に自立して生きていく上で必要な建学の精神・社会人基礎力・pisa 型学力・直観力・自然体を統合的に身に付けている。」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。 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。 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。 ④ 災害時の食事について学び、実践力を養う。 ⑤ 様々なライフステージ、条件下にある人に必要な食事を理解し、提供することができる。	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。（ディプロマ・ポリシー②③） 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。（ディプロマ・ポリシー②③） 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。（ディプロマ・ポリシー③④） 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。（ディプロマ・ポリシー③④⑤）

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 主体性	今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 働きかけ力	
	実行力 実行力	対象者に必要な献立内容や調理形態を考え、効率よく実習をすすめることができる。
考え抜く力	課題発見力 課題発見力	対象者に必要な栄養ケアを学び、自らでも解決策を考える。
	計画力 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 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 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簡潔に伝えることができる。
	傾聴力 傾聴力	対象者やチームメイトの話をよく聞き、理解できる。
	柔軟性 柔軟性	
	状況把握力 状況把握力	
	規律性 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 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。 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。	普段から調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	✓		実習のについてのレポートから評価する。「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を考察する。
				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。 （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。	
			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。 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。 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。 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。 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。 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。 各年代の特性を考えた献立が考えられ、調理できること。 災害時の状況をイメージし、献立が考えられること。 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。 各年代の特性を考えた献立が考えられ、調理できること。 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でシラバスの説明を行う。 乳児の食事 ① 乳児の栄養補給法(母乳と人工栄養)について講義し、調乳実習を行う。	講義・実習 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。 衛生管理に配慮した調乳ができる。	(予習) シラバスを読んでおく。 (復習) 実習のレポートを作成する。	90	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 傾聴力 規律性
2	乳児の食事 ② 授乳・離乳の支援ガイドについての講義を行い、各区分の離乳食を実習する	講義・実習 質疑応答にてフィードバックする。	離乳食の必要性和進め方を理解し、調理できる。	(予習) 母乳と人工栄養の特徴をテキストで確認しておく。 (復習) 実習のレポートを作成する。	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
3	幼児期の食事 ① 幼児の身体的特徴と栄養ケアについての講義を行い、幼児食の実習を行う。幼児期の栄養上の問題に対応した食事作りを学ぶ。	実習・演習 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、味付けを理解し、調理できる。	(予習) 「授乳・離乳の支援ガイド」で離乳食の進め方を確認する。 (復習) 実習レポートを作成する。	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	幼児期の食事 ② 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。調理方法・栄養価計算・発注書はパソコンで作成し、Googleclassroomに提出する。	演習 Googleclassroomの評価・コメント機能で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。	(予習) 幼児期の献立を作成するために、文献等で調べて準備しておく。 (復習) 作成した献立のプレゼンテーション資料を作成する。	90	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 傾聴力 規律性
5	幼児期の食事 ③ 幼児食献立を調理実習する。作成した献立についてプレゼンテーションする。	実習・プレゼンテーション 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。献立内容を分かりやすく簡潔に説明できる。	(予習) 実習を効率的に行うため、食材や調理工程を確認しておく。 (復習) 実習レポートを作成する。	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
6	幼児期の食事 ④ 食物アレルギーについての講義を行い、幼児期のアレルギー除去食を実習する。	講義・実習 質疑応答にてフィードバックする。	食物アレルギーの発症機序を理解し、除去食の調理ができる。	(予習) 食物アレルギーの発症機序、アレルゲンについて文献等で調べ学習しておく。 (復習) 実習のレポートを作成する。	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	妊娠期の食事 ① 妊娠期の体の変化や栄養上の問題点について講義し、葉酸や鉄を意識した献立や、減塩食の調理を行う。	講義・実習 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、調理できる。	(予習) 妊娠期の体の変化と栄養上の特徴をテキスト等で確認しておく。 (復習) 実習レポートを作成する。	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	妊娠期の食事 ② 妊娠期の食事摂取基準に基づいて献立作成する。調理方法・栄養価計算・発注書はパソコンで作成し、Googleclassroomに提出する。	演習 Googleclassroomの評価・コメント機能で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。	(予習) 妊娠期の献立を作成するため、文献等で調べて準備しておく。 (復習) 献立のプレゼンテーション資料を作成する。	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

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	妊娠期の食事 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。	実習・プレゼンテーション 質疑応答にてフィードバックする。	妊娠期の栄養上の特性を理解して調理できる。	(予習) 実習を効率的に行うため、食材や調理工程を確認しておく。 (復習) 実習レポートを作成する。	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
10	高齢期の食事 ① 高齢期の摂食障害に対するケアと介護食の区分について講義し、市販介護食を試食する。	講義・実習 質疑応答にてフィードバックする。	高齢期の摂食嚥下障害とそのケアについて理解できる。市販介護食を試食し、考察できる。	(予習) 高齢期の体の変化と栄養上の特徴をテキスト等で確認しておく。 (復習) 実習レポートを作成する。	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	高齢期の食事 ② 各段階の介護食を実習し、固さやとろみの強さ、とろみ調整剤の使い方を学ぶ。	実習 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、味付けを理解して調理できる。様々なとろみ調整剤を適切に使用することができる。	(予習) 高齢期の食事について、調理上の工夫やとろみ調整剤の種類と使用法を文献等で調べておく。 (復習) 実習レポートを作成する。	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	高齢期の食事 ③ 高齢期の食事摂取基準に基づいて、指定された食区分の献立作成をする。調理方法・栄養価計算・発注書はパソコンで作成し、Googleclassroomに提出する。	演習 Googleclassroomの評価・コメント機能でフィードバックする。	高齢期の食事摂取基準に基づいて、指定された食区分の献立を作成できる。	(予習) 高齢期の献立を作成するため、文献等で調べて準備しておく。 (復習) 献立のプレゼンテーション資料を作成する。	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
13	高齢期の食事 ④ 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。	実習 質疑応答にてフィードバックする。	高齢期の食事摂取基準に基づいて、指定された食区分の献立を適切に調理できる。	(予習) 実習を効率的に行うため、食材や調理工程を確認しておく。 (復習) 実習レポートを作成する。	90	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 傾聴力 規律性
14	災害時の食事 ① 災害時の備えについて講義し、連絡手段や避難先を確認する。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ディスカッションする。	講義・演習 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、意見を述べることができる。	(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。 (復習) 実習レポートを作成する。	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
15	災害時の食事 ② 災害時に限られた物資で調理をする方法を実習する。市販災害用保存食を試食する。	実習 質疑応答にてフィードバックする。	災害時を想定し、限られた物資で食事を作ることができる。市販災害用保存食の試食をし、考察できる。	(予習) 災害時に可能な食事作りをイメージし、献立を考える。 (復習) 実習の評価レポートを作成する。	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

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