

2007 年度

科目名 乳幼児栄養学実習	対象学科・学年 教育福祉学科 3回生	担当者 岡 佐智子																																																
授業テーマ 乳幼児の栄養と調理																																																		
授業の概要と目標 乳幼児栄養学で学んだ栄養学を基礎にして、食品の種類・量の選択、献立、調理法、供し方の工夫へと実習を進める。乳汁栄養、離乳期栄養の初期・中期・後期・完了期の各発達段階における食生活を理解し、また、保育所施設の給食も併せて理解できるようになることを目標とする。																																																		
評価方法 出席点、レポートによる評価																																																		
テキスト 保育士のための 小児栄養演習・実習	著者 岡 佐智子編	出版社 相川書房																																																
参考書 646 食品成分表	著者	出版社 一橋出版																																																
<table border="0"> <tr> <td colspan="3">授業スケジュール・内容</td></tr> <tr> <td>1 実習ガイダンス</td><td>実習目的と意義</td><td>実習心得 実習室器具の点検と使用法 実習役割当番割り当て レポートのまとめ方と提出期</td></tr> <tr> <td>2 献立作成と調理材料の扱い</td><td>献立作成と食材の購入</td><td>献立作成と献立チェック 栄養価計算 発注表の書き方 おにぎりと味噌汁 調理の基本（洗い方、切り方、味噌汁の具の割合、飯の炊き方） 課題：食品の取り扱いの安全性への配慮</td></tr> <tr> <td>3 授乳期の栄養</td><td>調乳 果汁 スープ</td><td>無菌操作法、調乳、哺乳びんでの試飲 新鮮果実（リンゴ）を搾汁する。市販ビン入り、粉末リンゴジュースと味の比較をする。 課題：実習に使ったリンゴの重量と、廃棄量、搾重量を計る 母乳、牛乳、調整粉乳の成分比較 市販調製粉乳の種類と特徴</td></tr> <tr> <td>4 離乳食（初期）</td><td>ベビーフードとの比較</td><td>チーズ入りパン粥、南瓜のマッシュ、野菜スープ 課題：市販野菜スープの種類と取扱注意</td></tr> <tr> <td>5 離乳食（中期）</td><td>粥の作り方</td><td>粥の種類と炊き方、マカロニの白ソース煮、果物</td></tr> <tr> <td>6 離乳食（後期）</td><td>家族の夕食の応用</td><td>グループ別献立作成による実習と相互評価 課題：大人の献立の応用の際の留意点と離乳食の上手な食べさせ方</td></tr> <tr> <td>7 離乳食（完了期）</td><td>満一歳の誕生日</td><td>中華粥（芋粥）を使って 課題：献立作成の留意点について</td></tr> <tr> <td>8 幼児食（2歳前後）</td><td>保育園における幼児食</td><td>飯、肉団子の野菜あんかけ、フルーツサラダヨーグルト和え 課題：食欲不振の原因と対策について</td></tr> <tr> <td>9 幼児食（5歳前後）</td><td>日曜・休日保育の昼食</td><td>焼きうどん、フルーツポンチ 課題：家庭的な雰囲気を大切にした昼食の献立作り</td></tr> <tr> <td>10 間食</td><td>おやつ作り</td><td>わらびもち、パンプキンプリン、カップケーキ 課題：間食の必要性和間食を与える際の注意点</td></tr> <tr> <td>11 アレルギー食</td><td>アレルギー代替食品を使用した献立と調理</td><td>実際の給食献立を利用し卵、牛乳、豆のいずれかが食べられない場合を想定しての献立作りと実習</td></tr> <tr> <td>12 障害者の食事</td><td>軟食の作り方と状態に調理法の検討</td><td>刻み方、ブレンダー使用、加熱時間</td></tr> <tr> <td>13 七夕まつり クリスマス会</td><td>思い出作り</td><td>お米を使って各グループ別の献立による実習 課題：食事と心の満足について</td></tr> <tr> <td>14 演習課題発表</td><td></td><td>グループ別発表</td></tr> <tr> <td>15 まとめ</td><td>実習の反省</td><td>レポートの検討会</td></tr> </table>			授業スケジュール・内容			1 実習ガイダンス	実習目的と意義	実習心得 実習室器具の点検と使用法 実習役割当番割り当て レポートのまとめ方と提出期	2 献立作成と調理材料の扱い	献立作成と食材の購入	献立作成と献立チェック 栄養価計算 発注表の書き方 おにぎりと味噌汁 調理の基本（洗い方、切り方、味噌汁の具の割合、飯の炊き方） 課題：食品の取り扱いの安全性への配慮	3 授乳期の栄養	調乳 果汁 スープ	無菌操作法、調乳、哺乳びんでの試飲 新鮮果実（リンゴ）を搾汁する。市販ビン入り、粉末リンゴジュースと味の比較をする。 課題：実習に使ったリンゴの重量と、廃棄量、搾重量を計る 母乳、牛乳、調整粉乳の成分比較 市販調製粉乳の種類と特徴	4 離乳食（初期）	ベビーフードとの比較	チーズ入りパン粥、南瓜のマッシュ、野菜スープ 課題：市販野菜スープの種類と取扱注意	5 離乳食（中期）	粥の作り方	粥の種類と炊き方、マカロニの白ソース煮、果物	6 離乳食（後期）	家族の夕食の応用	グループ別献立作成による実習と相互評価 課題：大人の献立の応用の際の留意点と離乳食の上手な食べさせ方	7 離乳食（完了期）	満一歳の誕生日	中華粥（芋粥）を使って 課題：献立作成の留意点について	8 幼児食（2歳前後）	保育園における幼児食	飯、肉団子の野菜あんかけ、フルーツサラダヨーグルト和え 課題：食欲不振の原因と対策について	9 幼児食（5歳前後）	日曜・休日保育の昼食	焼きうどん、フルーツポンチ 課題：家庭的な雰囲気を大切にした昼食の献立作り	10 間食	おやつ作り	わらびもち、パンプキンプリン、カップケーキ 課題：間食の必要性和間食を与える際の注意点	11 アレルギー食	アレルギー代替食品を使用した献立と調理	実際の給食献立を利用し卵、牛乳、豆のいずれかが食べられない場合を想定しての献立作りと実習	12 障害者の食事	軟食の作り方と状態に調理法の検討	刻み方、ブレンダー使用、加熱時間	13 七夕まつり クリスマス会	思い出作り	お米を使って各グループ別の献立による実習 課題：食事と心の満足について	14 演習課題発表		グループ別発表	15 まとめ	実習の反省	レポートの検討会
授業スケジュール・内容																																																		
1 実習ガイダンス	実習目的と意義	実習心得 実習室器具の点検と使用法 実習役割当番割り当て レポートのまとめ方と提出期																																																
2 献立作成と調理材料の扱い	献立作成と食材の購入	献立作成と献立チェック 栄養価計算 発注表の書き方 おにぎりと味噌汁 調理の基本（洗い方、切り方、味噌汁の具の割合、飯の炊き方） 課題：食品の取り扱いの安全性への配慮																																																
3 授乳期の栄養	調乳 果汁 スープ	無菌操作法、調乳、哺乳びんでの試飲 新鮮果実（リンゴ）を搾汁する。市販ビン入り、粉末リンゴジュースと味の比較をする。 課題：実習に使ったリンゴの重量と、廃棄量、搾重量を計る 母乳、牛乳、調整粉乳の成分比較 市販調製粉乳の種類と特徴																																																
4 離乳食（初期）	ベビーフードとの比較	チーズ入りパン粥、南瓜のマッシュ、野菜スープ 課題：市販野菜スープの種類と取扱注意																																																
5 離乳食（中期）	粥の作り方	粥の種類と炊き方、マカロニの白ソース煮、果物																																																
6 離乳食（後期）	家族の夕食の応用	グループ別献立作成による実習と相互評価 課題：大人の献立の応用の際の留意点と離乳食の上手な食べさせ方																																																
7 離乳食（完了期）	満一歳の誕生日	中華粥（芋粥）を使って 課題：献立作成の留意点について																																																
8 幼児食（2歳前後）	保育園における幼児食	飯、肉団子の野菜あんかけ、フルーツサラダヨーグルト和え 課題：食欲不振の原因と対策について																																																
9 幼児食（5歳前後）	日曜・休日保育の昼食	焼きうどん、フルーツポンチ 課題：家庭的な雰囲気を大切にした昼食の献立作り																																																
10 間食	おやつ作り	わらびもち、パンプキンプリン、カップケーキ 課題：間食の必要性和間食を与える際の注意点																																																
11 アレルギー食	アレルギー代替食品を使用した献立と調理	実際の給食献立を利用し卵、牛乳、豆のいずれかが食べられない場合を想定しての献立作りと実習																																																
12 障害者の食事	軟食の作り方と状態に調理法の検討	刻み方、ブレンダー使用、加熱時間																																																
13 七夕まつり クリスマス会	思い出作り	お米を使って各グループ別の献立による実習 課題：食事と心の満足について																																																
14 演習課題発表		グループ別発表																																																
15 まとめ	実習の反省	レポートの検討会																																																