

科目名 「健康管理学Ⅲ（食育）」

学年	学期	科目責任者
1	前学期	小出 ひとみ

学習目標 (GIO)	飽食の時代と言われいつでも食べたいものが手に入る一方で生活習慣病が問題になっている現在、ユネスコの無形文化遺産となった和食の良さなどを通して食の基礎知識や料理の基本技術など身近な食育について考えていく
担当教員	小出 ひとみ
教科書	指定教科書はありません毎回プリントを配ります
参考図書	授業中に紹介します
評価方法 (EV)	定期試験、提出物、出席状況を加味して総合的に評価
学生への メッセージ オフィスアワー	食に対する情報が氾濫している中で正しい情報を選び伝える力を身につけてください

日付	授業項目	授業内容	担当教員
第1回 4/10	食育とは	<p>【授業の一般目標】なぜ今食育が大切なのかを食を取り巻く現状を通して理解する。</p> <p>【行動目標 (SB0s)】 国民栄養調査から食の問題を推測する。</p> <p>【準備学習項目】 特になし</p> <p>【学習方略 (LS)】 講義</p>	小出
第2回 4/17	自分の食事を見直してみよう	<p>【授業の一般目標】食事記録をつけ自分の食事を分類し問題点を見つけ出すことができる。</p> <p>【行動目標 (SB0s)】 食品の三分類、6分類を説明できる。</p> <p>【準備学習項目】 食事記録をつける。1時間程度</p> <p>【学習方略 (LS)】 講義</p>	小出
第3回 4/24	食事バランスガイドとは	<p>【授業の一般目標】 食事バランスガイドを理解し活用できる。</p> <p>【行動目標 (SB0s)】 食事バランスガイドを説明できる。自分の食事を食事バランスガイドに分類できる。</p> <p>【準備学習項目】 食事記録をつける。1時間程度</p> <p>【学習方略 (LS)】 講義</p>	小出

第4回 5/1	食品の種類と特徴	<p>【授業の一般目標】食品の種類と特徴、加工食品、食品表示を理解する。</p> <p>【行動目標 (SB0s)】 食材の特徴を説明できる。旬の食材を説明できる。加工食品、食品表示を説明できる。</p> <p>【準備学習項目】 特になし</p> <p>【学習方略 (LS)】</p>	小出
第5回 5/8	料理の基礎	<p>【授業の一般目標】料理の基礎を理解する。</p> <p>【行動目標 (SB0s)】味の種類、だしの基本を説明できる。減塩方法、カロリーオフの方法を説明実践できる。</p> <p>【準備学習項目】 特になし</p> <p>【学習方略 (LS)】 講義</p>	小出
第6回 5/15	日本の食文化について	<p>【授業の一般目標】日本の食文化の特徴を理解する。</p> <p>【行動目標 (SB0s)】日本の伝統食材や季節、郷土料理、行事食について説明できる。</p> <p>【準備学習項目】郷土料理、行事食を調べておく。1時間程度</p> <p>【学習方略 (LS)】 講義</p>	小出
第7回 5/22	年代別の食育	<p>【授業の一般目標】幼児から学童までの食育を理解する。</p> <p>【行動目標 (SB0s)】幼児期、学童期の特徴を説明できる。この時期の食育の必要性を説明できる。</p> <p>【準備学習項目】 時になし</p> <p>【学習方略 (LS)】 講義</p>	小出
第8回 5/29	年代別食育	<p>【授業の一般目標】成人から高齢者までの食育を理解する。</p> <p>【行動目標 (SB0s)】成人から高齢者までの健康問題、生活の変化を説明できる。年代に適応した食育を説明できる。</p> <p>【準備学習項目】 特になし</p> <p>【学習方略 (LS)】 講義</p>	小出
第9回 6/5	身近で見られる食育推進活動	<p>【授業の一般目標】県や市町村、企業における食育推進活動を知る。</p> <p>【行動目標 (SB0s)】自分の住んでる町の食育推進活動を説明できる。</p> <p>【準備学習項目】住んでる都市の食育推進活動を調べておく。1時間程度</p> <p>【学習方略 (LS)】 講義</p>	小出

第10回 6/12	介護食について	<p>【授業の一般目標】 介護食について理解する</p> <p>【行動目標 (SB0s)】 介護食について説明できる。簡単に作れる介護食や市販の介護食について説明できる。</p> <p>【準備学習項目】 特になし</p> <p>【学習方略 (LS)】 講義</p>	小出
第11回 6/19	食品衛生	<p>【授業の一般目標】 食品衛生について理解する</p> <p>【行動目標 (SB0s)】 賞味期限と消費期限の違いを説明できる。家庭でできる食中毒予防法を説明できる。</p> <p>【準備学習項目】 特になし</p> <p>【学習方略 (LS)】 講義</p>	小出
第12回 6/26	家庭でできる身近な食育とは	<p>【授業の一般目標】 食育とは何かを再度理解し家庭でできる食育を修得し実践できる</p> <p>【行動目標 (SB0s)】 食事のマナー、和食の基礎知識を説明できる。</p> <p>【準備学習項目】 特になし</p> <p>【学習方略 (LS)】 講義</p>	小出
第13回 7/3	自分の食事を見直してみる	<p>【授業の一般目標】 自分の食事記録から問題点を見つけ改善方法を見つけ実践できるようにする。</p> <p>【行動目標 (SB0s)】 自分の食生活の問題点を説明できる。食生活の問題点の具体的改善方法を見つけられる。</p> <p>【準備学習項目】 特になし</p> <p>【学習方略 (LS)】 講義</p>	小出
第14回 7/10	まとめ	授業した内容を総復習して理解を深める	小出
第15回 7/24	定期試験および解説講義	<p>【授業の一般目標】</p> <p>【行動目標 (SB0s)】</p> <p>【準備学習項目】</p> <p>【学習方略 (LS)】</p>	小出