

科目名	食生活と健康						
授業形態	履修形態	単位数	年次	開講期			
講義	選択	2	1	前期			
担当者名	末吉 奈保美	関連する資格					
授業概要 保育士をめざす学生にとって、望ましい食生活と健康についての考え方、知識等について知り、健康的な食生活のあり方と実践方法を学ぶ。グループ学習を通して、健康づくりに必要な知識を身につけることを目的とする。							
到達目標 健康的な食生活について、理解し実践方法を学ぶ。			成績評価方法 受講態度およびレポート、定期試験などにより総合的に評価する。				
評価項目	評価基準						
	知識理解	思考判断	関心意欲	技能表現	態度	その他	評価割合 (%)
定期試験（中間・期末）	○	○	○				50
小テスト、授業内レポート	○	○	○	○			20
宿題、授業外レポート							
授業態度・授業参加度			○		○		20
プレゼンテーション							
グループワーク	○	○	○		○		10
演習							
実習							
授業計画と概要				アクティブラーニング			
1) 健康について考える				グループワーク			
2) 自分の食生活について考える				グループワーク			
3) 食事のバランスについて考える				グループワーク			
4) 野菜摂取について考える				グループワーク			
5) 朝食について考える				グループワーク			
6) 間食について考える				グループワーク			

7) 外食・中食について考える	グループワーク
8) 偏食について考える	グループワーク
9) 食事と身体の関係について考える	
10) 塩分摂取について考える	グループワーク
11) あなたに必要なエネルギーについて考える	グループワーク
12) あなたの骨は大丈夫ですか ～ダイエットの落とし穴～	
13) あなたの腸は快調ですか	
14) 食事のマナーについて考える	
15) 食事が変われば人生が変わる	
授業外学習	
健康のこと、食事のことに興味を持つ。	
テキスト、参考書、教材	関連する科目
必要に応じて資料を配布する。	子どもの食と栄養 体育講義 健康スポーツ
備考	
授業中は私語をせず、携帯電話の電源はオフにすること。 配布資料は活用できるように、ファイルに整理すること。 【オフィスアワー】末吉奈保美 sueyoshi@ube-c.ac.jp	