

講義名	食育献立作成
開講学年	1 年
単位	2

授業の達成目標	食育の重要性と健康に対する知識と理解を深める。世界の食糧事情にも目を向ける。 NPO 日本食育インストラクター3級の取得を目指す。
授業の概要	食育の重要性を理解し、選食能力、共食、食糧問題と世界の食の重要性を学び考える。
授業形式	講義

授業計画

回	項目	内容	キーワード・備考
1	食育の定義	食育とは 食生活指針 食事バランスガイド	食育 食事バランスガイド
2	SDG s	SDG s の理解 食育推進基本計画	SDG s 、貧困 飢餓、福祉
3	選食能力を養う	五大栄養素 食品表示法	食の安全・安心 栄養素
4	アレルギー	アレルギー 特定原材料 食物アレルギーのタイプ	アレルギー、 特定原材料 除去メニュー
5	衣・食・住	共食の重要性 しつけ	共食、オキシトシン こ食
6	郷土料理 世界の食事情	日本の国土 正しい箸の持ち方	気候風土・風習 忌み箸、食のルーツ
7	食糧問題	食料自給率 食文化の変化	食料問題、PFC 比率 エコロジー
8	歳時と食	伝統と伝承	行事食
9	ビタミン	水溶性ビタミン 脂溶性ビタミン	ビタミン、栄養素
10	料理技術検定 上級	上級試験対策	食育

1 1	食育をテーマとして発表を考える	グループワーク	食育、制作
1 2	発表	グループワーク	発表
1 3	献立作成	食育メニュー	SDG s、アレルギー
1 4	絵手紙を考える	絵手紙を作成しよう	標語、絵手紙
1 5	NPO 日本食育インストラクター3 級テスト、試験問題		

事前・事後学習の内容	教科書を中心に学習内容を確認する。 発表は準備を十分重ねる事。
成績評価の方法	N P O 日本食育インストラクター試験 40%、試験問題 30%、発表・提出物 30%に て判定を行う。
参考書	授業プリント
教材	食育の基本 N P O 日本食育インストラク ター協会