

【様式 02】 高大連携公開講座シラバス

* 科目 No.	25209
----------	-------

1. 開設大学	安田女子大学 家政学部	開講場所 (キャンパス・施設)	安東キャンパス			
2. 科目名	食を深く知る					
	学問分野	番 号	44 名 称 食物			
3. 担当教員	西村美津子、清水利朗、嶋田さおり (家政学部管理栄養学科)					
4. 開講期間 (曜日) 開講時間	平成 28 年 8 月 9 日 (火) ~ 平成 28 年 8 月 9 日 (火) 10 時 40 分 ~ 16 時 10 分					
個別開講日	1 回目 /	2 回目 /	3 回目 /	4 回目 /	5 回目 /	6 回目 /
	7 回目 /	8 回目 /	9 回目 /	10 回目 /	11 回目 /	12 回目 /
5. 募集定員	50 人					
6. 科目内容・ 授業計画	<p>皆さん、食べることは好きですか。興味はありますか。今回の講座では、食べるものの意味や健康との関係について、また安全に食べるとは？どのように献立を作るか？などについて学んでいただきたいと思っています。</p> <p>①食生活のチカラ～意識する！食べる！～</p> <p>私たちは毎日なにげなく食事をしていますが、健康な体を保つためには食事が大切です。毎日の食事から摂ることのできる栄養が、今の私たちを作っています。ではどれだけの食事を摂ればいいのでしょうか。講座では、ボディイメージや食事の量、栄養のバランスについてとりあげ解説します。しっかり食事をとり、女子力をあげて、活力ある毎日を過ごすための食生活のチカラについて考えます。</p> <p>②食中毒はなぜ起きる？</p> <p>食事について様々な栄養素を考えることも必要ですが、安全に食べることが大前提です。高校での授業にも登場する微生物として細菌やカビ、ウイルスなどがありますが、こうした微生物は人間の生活と密接な関係を築いています。人間の身体には、常在菌とよばれる微生物が住みついていますし、様々な発酵食品の製造にも微生物は役立っています。その一方で、わが国で発生している食中毒の主な原因は微生物です。この講義を通じて食中毒が起きるメカニズムについて理解し、日常生活に役立てて欲しいと思います。</p> <p>③食事バランスガイドで献立作成に挑戦</p> <p>食生活は以前と比べて大きく変わっており、健康への影響が心配されています。このようなことから、食事についての教育である食育が大切になっています。学校で食育を行う栄養教諭について皆さんご存知ですか。この講座では、栄養教諭が行う学校給食の管理と食に関する指導について紹介します。望ましい食事のとり方や適切な食事量を示した「食事バランスガイド」というものがあります。食育を実際に体験するため、この「食事バランスガイド」を使って、「何を」「どれだけ」食べたらよいかについて献立を作ってみましょう。</p>					
7. 受講料	無料					
8. 別途負担費用	(テキスト代・実習料等)					
9. 開講条件※1 あり・ <input type="checkbox"/> ない	<p>① 最少開講人数 (人) 定員超過の不許可は選考により決定</p> <p>② 不許可・不開講通知日 (7月15日(金)以前の開講科目は3月末まで/7月16日(土)以降の開講科目は6月末まで)</p>					
10. その他特記事項	受講者についての制限事項、事前に予習しておく資料・文献など特記すべきこと 女子に限る					
11. 開設大学への 交通手段	http://www.enica.jp/ から開設大学のホームページにジャンプして確認してください。					

※1 申込時点で原則、受講できます。ただし、開講条件で不許可・不開講があった場合は受講申込者へ通知します。