

【様式 02】 高大連携公開講座シラバス

* 科目 No.	23208
----------	-------

1. 開設大学	広島文化学園短期大学 食物栄養学科	開講場所 (キャンパス・施設)	広島 長束キャンパス			
2. 科目名	食べ物と健康～食事からできる健康づくり～					
	学問分野	番 号	44	名 称	食物・被服・生活	
3. 担当教員	江坂美佐子 食物栄養学科					
4. 開講期間 (曜日) 開講時間	平成 30 年 8 月 21 日 (火) ～ 平成 30 年 8 月 21 日 (火) 10 時 45 分 ～ 12 時 15 分, 12 時 25 分～13 時 55 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	10 人					
6. 科目内容・ 授業計画	<p>健康で生き生きとした生活を送るうえで、食事はとても大切です。高校生の今の時期にぜひ知っておいていただきたい「食べ物と健康」に関する知識を演習を交えて勉強します。</p> <p>1 時限目 (10 : 45～12 : 15) : 最近の食に関する話題を交えながら、高校生にとって望ましい食生活について考える。「3・1・2 お弁当箱法」を用いて、食べる人にとってちょうどよい食事の量や質について学ぶ。</p> <p>2 時限目 (12 : 25～13 : 55) 「3・1・2 弁当箱法」のルールに従って、各自、弁当箱に詰める実習を行う。弁当箱に詰めたものを日常の食器へ展開し、学習者全員でごはんを含めた食卓での 1 食の適量を確認する。お弁当を試食し、評価を行う。さらに、市販のお弁当の量や質を評価し、健康づくりのポイントを確認する。</p>					
7. 受講料	無料					
8. 別途負担費用	(テキスト代・実習料等) 演習材料費 300 円					
9. 開講条件※1 あり・ない	① 最少開講人数 (人) 定員超過の不許可は選考により決定 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)					
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 演習で作成した弁当を昼食として食べる講座のため、時間が変則的。弁当に入れる料理、エプロン、三角巾は本学が準備。筆記用具を持参のこと。					
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、受講できません。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。