

令和3年度熊本県立大学教員免許状更新講習シラバス

開設講習名	【選択】「食」と「健康」を考える		
開設日	8月 19日 (木)	講習コード	令 03-20086-503619 号
担当者名	松本 直幸 教授	会場名	講義棟2号館 中講義室3
	阿南 弥寿美 准教授	受講対象者	全教諭、養護教諭、栄養教諭
	友寄 博子 准教授	時間数	6時間
		受講定員	80名
		対象職種	教諭、養護教諭、栄養教諭
講習の到達目標： 巷にあふれる食や健康に関する情報は玉石混淆であり、正しい情報を選択し、それらを日常生活に生かす能力の習得が今後ますます重要となる。そこで、食や健康に関する知識や情報を整理するだけでなく、「食」と上手に付き合いながら「健康」に生きるための知見を提供することにより、食育の新たな展開を考えるための足がかりを得ることを目的とする。			
講習の概要： 講義は以下の3コマに分けて実施する。 (1)「学び方、学ばせ方。脳のはたらきにヒントあり」(担当 松本 直幸) 私たちの「脳」はどのような原理ではたらいているのか。そのしくみを理解することで、学び方や学ばせ方の工夫が見えてくるのでは？運動や食を含むいくつかの視点から、話題を提供したいと思います。 (2)「食品の『安全』とは？」(担当 阿南 弥寿美) 食品には栄養素のほか、食品添加物や、農作物に使われた農薬など、様々な化学物質が含まれています。食べても大丈夫？体に悪くないの？という疑問や不安に答えるために、食品の「安全」と「安心」について考えます。 (3)「脂質から栄養バランスを考える」(担当 友寄 博子) 「栄養のバランスを考えて食事をしましょう」とよく言いますが、なぜバランスをとる必要があるのでしょうか。栄養素はその量、質、組み合わせなどによって、より健康にもなりますが、病気につながることもあります。本講義では、脂質を取り上げて正しい栄養摂取とは何かについて考えます。			
評価の方法： 修了認定のための筆記試験(100点満点；60分)を講習時間の最後に実施する。			
受講希望者への事前連絡： 特になし			

タイムテーブル

開設講習名：【選択】「食」と「健康」を考える

開設日：8月19日(木)

講習時間等	内容等	担当教員名
8:30 ~ 8:50 (20分)	(受付)	事務局
8:50 ~ 9:00 (10分)	(オリエンテーション)	
9:00 ~ 10:40 (100分)	講習名	松本 直幸
10:40 ~ 10:50 (10分)	(休 息)	
10:50 ~ 12:30 (100分)	講習名	阿南 弥寿美
12:30 ~ 13:30 (60分)	(昼 食)	
13:30 ~ 15:10 (100分)	講習名	友寄 博子
15:10 ~ 15:20 (10分)	(休 息)	
15:20 ~ 16:20 (60分)	評価テスト	友寄 博子
16:20 ~ 16:30 (10分)	(諸 連 絡)	事務局

【留意事項】

特記事項なし