

教科名	技術家庭（家庭）	週授業時間	1 時間
-----	----------	-------	------

1. 教科書

技術・家庭 家庭分野（開隆堂）

2. 授業の目標および内容

単元「食生活と自立」では、食に関する実践的・体験的な学習活動を通して、食生活の自立に必要な基礎的・基本的な知識および技術を習得し、自分で食事を整えられる能力を身に付けることを目標とします。

3. テスト

	1 学期		2 学期		3 学期
定期試験	一次なし	二次あり	一次なし	二次あり	期末あり
学力試験	第1回 なし		第2回 なし		第3回 なし

内容・評価等について

定期試験は二次テストのみ行います。提出物（作品・ワークノート）及び授業態度・忘れ物・発言等によって総合的に評価します。また、実習を伴う授業のため、課題の提出・提出日厳守は必須とします。

おおよその評価の割合として、二次テスト60%～80%、作品提出および内容等で20%～30%、ノート・プリント提出・授業態度や忘れ物の有無10%と理解して下さい。なお、週1回の授業時間内で実習を効率よく行うため、授業開始前の準備とチャイム着席を必ず守ってください。

4. 副教材・参考書等

家庭科ワークノート 〈食生活と自立〉（地域教材社）

量縁でつくる「かんたんペンケース」（教育図書）

授業計画

学期	単 元	学 習 内 容	備 考
1	食生活と自立	<p>◇年中行事と行事食</p> <ul style="list-style-type: none"> 日本の行事食について知り、食事には文化を伝える役割があることを理解する。 各月の行事食（お節料理、春の七草など）について学ぶ。 <p>◇「野菜」「魚」「加工食品」</p> <p>区別のつきにくい野菜や、魚の分類（白身・赤身など）、身近な加工食品の原料などについて、具体的に実物・写真などを使用しながら確認していく。</p> <p>○食事の役割について考える</p> <p>食事の役割について理解し、毎日の食生活に関心をもつ。</p> <p>○生活習慣と食事</p> <ul style="list-style-type: none"> 自分の食生活をふり返り、食事の役割について理解する。 <p>○中学生に必要な栄養</p> <ul style="list-style-type: none"> 食品に含まれる栄養素の種類とはたらきおよび、中学生に必要な栄養の特徴を理解する。 <p>○食品と栄養素</p> <ul style="list-style-type: none"> 食品の栄養的な特徴を理解し、食品群別摂取量のめやすを活用できるようにする。 <p>◇食品・栄養かるた</p> <ul style="list-style-type: none"> かるたを通し、食品と栄養素について楽しみな 	<p>ワークノート（地域教材社）</p> <p>〈食生活と自立〉</p> <p>○野菜・魚のパネル</p> <p>○宇宙食のサンプル</p> <p>○食品・栄養かるた（開隆堂）</p>

		<p>がら学ぶ。</p> <p>◇調理実習①</p> <p>・安全に実施できるようであれば実習を行う。</p>	<p>○マスク・エプロン・三角巾</p>
2	<p>食生活と自立</p> <p>畳縁でつくる 「かんたんペンケース」製作</p>	<p>○食事の計画</p> <p>食品群別摂取量のめやすを満たすように食品を組み合わせて1日分の献立を立てることができるようになる。</p> <p>○生鮮食品と加工食品</p> <p>○食品の表示</p> <p>・食品添加物と加工食品の表示を読み取る。</p> <p>◇「かんたんペンケース」製作</p> <p>・日本の伝統文化に親しみながら、本返し縫いやなみ縫い・玉止め・玉結びなどを実習する。</p>	<p>ワークノート(地域教材社) 〈食生活と自立〉</p> <p>○献立シール</p> <p>○食品の空き袋・箱・ラベル</p> <p>裁縫セット</p> <p>畳縁でつくる「かんたんペンケース」(教育図書)</p>
3	<p>食生活と自立</p>	<p>○食品の選択・購入と保存</p> <p>・食品の鮮度や表示を見て、自分で選択できる。</p> <p>購入した食品を適切に保存できる</p> <p>◇身近な飲み物の糖度を測ってみよう！</p> <p>・自分の好きなペットボトル飲料の糖分量を計算し、砂糖に置き換え、目で確認する。</p> <p>○調理の基本</p> <p>・安全や衛生に注意し、火・包丁・まな板・計量器具の使い方がわかる。</p> <p>◇計量スプーン・カップの使い方</p> <p>・計量スプーン、計量カップの使用の仕方、実際に計る作業ができれば実習を行う。</p> <p>○肉・魚・野菜の調理</p> <p>・肉の部位の名称や用途、魚の特徴や取り扱い方</p> <p>野菜の旬や栄養的な特徴を知る。</p> <p>◇調理実習②</p> <p>・安全に実施できるようであれば実習を行う。</p>	<p>ワークノート(地域教材社) 〈食生活と自立〉</p> <p>○ペットボトルのラベル</p> <p>○プリント</p> <p>「計量スプーンと計量カップの使い方」</p> <p>○計量スプーン・計量カップ</p> <p>○牛・豚・鶏肉の部位パズル</p> <p>○マスク・エプロン・三角巾</p>