

平成 26 年度 家庭科教育に関する研究
「主体的な学びを育む高等学校家庭科の学習指導に関する研究」
《研究成果物》

高等学校家庭科食物領域を通して、主体的な学びを育む

高等学校家庭科食物領域において、中学校の学習内容との系統性を踏まえた、協調的な学習を取り入れた授業づくりから、生徒の主体的な学びにつながる学習指導のあり方を提案します。

生徒が一番興味・関心を示す「食物領域」は、先生方の指導の重点領域と一致します。本研究では、この「食物領域」において、お弁当作りを通して生徒が考え、調べ、話し合い、課題を解決していく授業をつくりました。

どの場面にお弁当作りを取り入れたら効果的か？ 学校の実態に応じて、ぜひご活用ください。

目 次

- p 1 : 単元「お弁当作り」の学習指導案
p 9 : ワークシート
p 25 : 中・高の系統（評価）
p 27 : 中・高の系統（学習内容）

生徒が作った「こだわり弁当」



中学校では、中学生の1日の献立作成を学習します。高等学校では、献立作成をしながら、自分以外の人のためにお弁当を作ることにしました。何にこだわるか、グループで知恵を絞って創意工夫しながら、個性的なお弁当が出来上がりました。生徒はそこから何を考え、何を学んだのでしょうか。

高等学校家庭科「家庭基礎」学習指導案

1 単元

あの人にお弁当を作ってあげよう

高等学校学習指導要領：(2) 生活の自立及び消費と環境 ア食事と健康

2 題材

「こだわり弁当」作り

3 題材について

① 生徒観

中学校の技術・家庭科家庭分野では、中学生が1日に必要な栄養について学び、中学生の1日分の献立を立てることを学習する。しかし実際の自分の生活に、学んだ知識や技術を生かして献立を立てるような機会が少なく、高等学校で再度献立作成の手順から学び直さなければならない。一方、中学校でも高等学校でも、生徒は特に食物領域に興味・関心が高く、調理実習は意欲的に取り組んでいる。この意欲を継続的に実践につなげる指導の工夫が必要である。

高校生の多くは、昼食に弁当を持参しているが、自分で毎日作ってくる生徒は少ない。なかにはコンビニエンスストアで買った菓子パンや弁当で昼食を済ませる生徒もいる。卒業後は自分で自分の食生活を管理し、近い将来家族のために食生活を営む力が必要になってくる生徒に、食物領域の学習は大変重要である。

② 題材観

高等学校では、中学校の学習を発展させて、各ライフステージに応じた栄養を考慮した献立作成ができるようになることが求められている。

本題材では、食物領域で学習した内容を活用して、自分以外の誰かのための献立を作成し、実際に弁当を作る体験をすることで、自分に自信を持ち、次の学びの意欲につなげることができると考えた。また学んだことを基礎にして、市販の弁当から情報を読み取り、課題を見つけ、自分と社会とのつながりを実感させたい。

この題材は献立作成、栄養バランス、食材の購入、調理、盛り付け、後片付けが含まれ、実際の生活で実践できるストーリーになっており、ホームプロジェクトにも応用できるものである。食べ物がどのように作られて、どのようにして私たち消費者のもとに届けられるのか、ものや情報があふれるなかで必要なものを選ぶ目を養い、自分自身の将来の食生活を考えさせる機会としたい。

③ 指導観

この題材の「こだわり弁当」では、献立作成に関わって、一定の共通の条件と自分たちなりの工夫を加えて実践させるようにする。単なる「好きな弁当」にならないように、献立作成にあたっては、日常の食事を具体的に意識しながら班で検討を加え、企画書という形に仕上げ発表させることで、思考力や表現力を身につけさせたい。また、生徒同士が「弁当作り」という同じ課題について議論したり、考えを伝え合ったりすることで、「社会人基礎力」を育成することも期待できると考える。

4 指導目標

- ① これまでに学んだ食生活に関する学習を活用して、生涯を見通した食生活を考えさせるとともに、主体的に食生活を営むことができるようにする。
- ② 市販の弁当や献立作成を通して、食に関わる情報を読み取り、商品を選択・購入するときに、自分や家族の生活に合った価値を適切に判断し、選択できる力を身につけるようにする。

5 中学校技術・家庭科との関連

中学校では、食物領域のまとめとして、弁当作りの題材を扱っているところもある。授業の進め方は「栄養のバランスを考えた弁当作りのコツを班で話し合う→弁当のメニューを作成する→クラスでプレゼンテーションをする→課題学習として家庭で実践する→クラスで報告会をする」などがある。弁当を作る実践を通して、何気なく食べている弁当に家族の愛情が詰まっていることを実感したり、誰かのためにものを作ることの喜びや尊さに気づいたりして、よりよい家庭生活を作っていく意欲を育むことができる。このことを踏まえて、高等学校では次のように発展させることとする。

- ① 中学生の1日分の献立作成から、家族やライフステージに応じた献立作成へ対象を広げる
- ② 目の前の情報を正しく知ることから、自分の食生活が社会と大きく関わりのあることに気付く

6 評価規準

関心・意欲・態度	思考・判断・表現	技能	知識・理解
<ul style="list-style-type: none"> ○食品や調理、家族の食生活に関心を持ち、よりよいものにしようとしている。 ○調理実習では、科学的な視点を持って意欲的に取り組んでいる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○市販の弁当から情報を読み取り、現代の食生活の問題点について考え、まとめたり、発表したりしている。 ○食事摂取基準や食品群別摂取量の目安を活用するとともに、経済、能率、嗜好などを踏まえた献立作成を工夫している。 ○調理実習を通して、環境に配慮した作業工程を工夫している。 	<ul style="list-style-type: none"> ○既習事項を活用して、食品表示から必要な情報を読み取り、整理することができる。 ○食生活の自立に必要な基礎的な調理ができる。 ○資源やエネルギーに配慮した食品の購入、調理ができる。 ○調理法の種類によって調理器具が使い分けられる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○各ライフステージの栄養の特徴や食事摂取基準について理解している。 ○食品の腐敗や食中毒の予防、食品添加物の役割について理解している。 ○栄養、食品、調理、食品衛生などについて科学的に理解している。 ○生産から消費までの過程において食の安全・衛生について理解している。

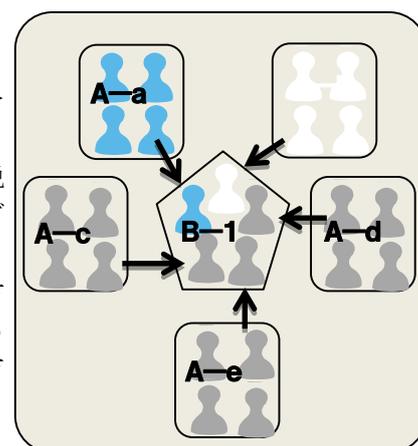
7 単元の指導計画（6時間）

時	学習内容	学習活動	指導上の留意点
1 ・ 2	コンビニ弁当から見えてくること <情報を読み取る> <課題に気付く> 食生活と社会との関わり <食生活に関する課題を考察する> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">ジグソー学習</div>	<ul style="list-style-type: none"> ○コンビニ弁当から情報を読み取る。 ○A班で、コンビニ弁当と「食」に関する用語との関係を、調べてまとめる。（エキスパート活動） ○まとめたことを、B班で伝え合い、これからの自分たちの食生活について考えをまとめる。（ジグソー活動） ○B班で、まとめた意見と根拠を発表する。（クロストーク活動） 	<ul style="list-style-type: none"> ・コンビニなどで販売されている弁当の写真または実物を用意する。 ・情報の読み取りのポイントを示す。 ・食料自給率低下の理由、食の安全が脅かされているニュース、食の文化を守る取り組みなどを知らせ、考察させる。
3 ・ 4	「こだわり弁当」の献立作成 <既習事項を活用する> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">ポスター作成</div>	<ul style="list-style-type: none"> ○弁当作りの基本を知る。 ○食品の重さについて手と目を使って量る練習をする。 ○B班で、条件に合う弁当作りの計画を立てる。 ○企画をポスターにまとめる。 ○他の班にわかりやすく発表する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・献立の作成にあたっては、前時に学んだことを踏まえたものであることを強調する。 ・切り方のサンプルや料理の本などを示して、生徒が具体的に考えられるようにする。 ・対象者や価格等の条件を提示する。
5 ・ 6	「こだわり弁当」作り <体験して実感する> <振り返る> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">お弁当セッション</div>	<ul style="list-style-type: none"> ○B班で弁当作りをする。 ○できた弁当を評価する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・各班のポスターと実際に作った弁当とを比較して、班ごとに評価させる。 ・完成した弁当の写真を撮影し、後日貼り出し、他のクラスの者も評価できるようにする。

A班とB班の編成について（ジグソー学習）

まず、A班（例：4人）が、食に関するキーワード（例：食品添加物）の内容や意味を調べてまとめる。まとめたことを他の人に説明できるようにしておく（エキスパート活動）。次に、B班（例：5人）になり、それぞれが担当したキーワードについて、他の4人に説明する。5通りの説明を総合して、新たに提示された問いに対する答えを導き出す（ジグソー活動）。班の答えを発表して、他の班の意見を評価する（クロストーク活動）。

このようなジグソー学習では、班のメンバーをA班からB班に変えることで、自分の言葉で人に伝わるように説明する必要性が生じる。どのようにしたら人にわかってもらえるのかを考えたり、人の説明の仕方を聞いて自分の伝え方を意識したりすることで、考え方や学び方そのものを学ばせることができる。



8 授業展開例

(1) コンビニ弁当から見えてくること (1-2時間目)

① ねらい

ア 健康で安全な食生活を営むために必要な基礎的・基本的な知識を身につける。(知識・理解)

イ 生涯を見通した食生活の在り方についての考えをまとめて、わかりやすく発表ができる。(思考・判断・表現)

② 展開

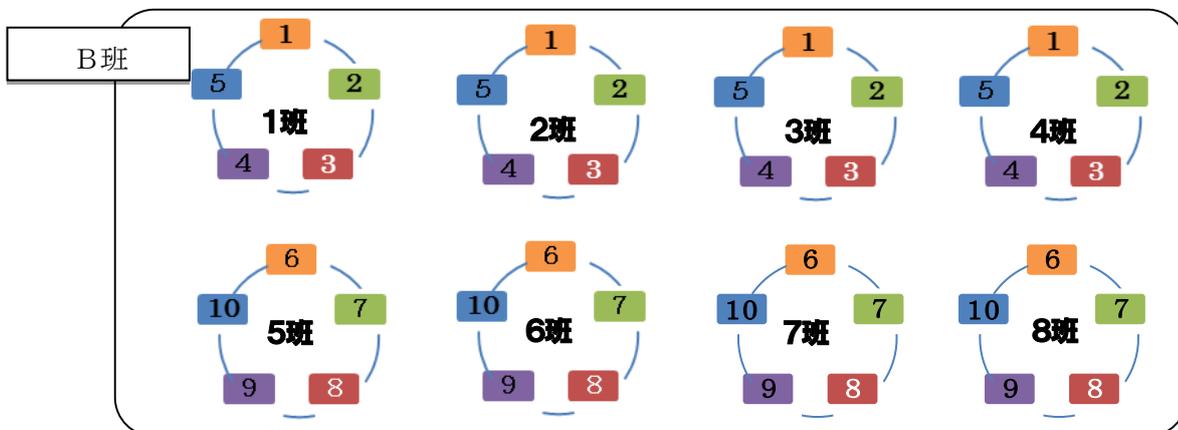
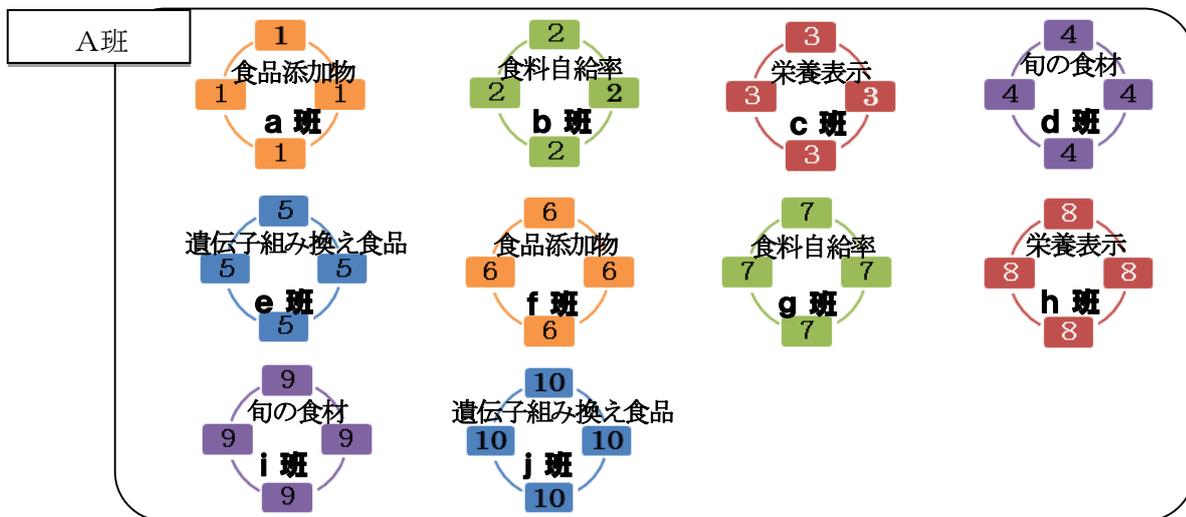
経過	学習内容	○学習活動 ○発問と確認 ⇨教師の支援	評価 (観点)	中学校とのつながり	
1時間目	導入 5分	本時の目標の確認 中・高をつなぐ 学習を見通す	◎単元について 中学校では、栄養のバランスを考えた1日分の献立作成を学習した。高等学校では、さらに家族の1食分の献立を条件に応じて計画・実践できるようにすることが目標である。 この単元では食生活に関わる様々な問題について考え、その考えたことを献立作成に生かして、「こだわり弁当」を作る。 ○中学生の弁当作りのワークシートを見て、学習を振り返る。 ⇨中学生のワークシートを全体に示す。 ⇨コンビニ弁当の写真を全体に示し、関心を持たせる。	・自分の食生活を振り返り食品に関心を持つ。 (関心・意欲)	・自分の食生活を見直す。 ・健康の保持増進には食事が重要な要素である。 ・中学生の1日の献立を立てることができる。
	展開I 15分	コンビニ弁当から情報の読み取り 知識を活用する	◎あなたの班のコンビニ弁当 (写真) から情報を読み取ろう。 ○A班で集まり、コンビニ弁当からわかる情報を読み取り、ワークシートにまとめる。 ⇨各班にコンビニ弁当の写真を配布し、読み取りのポイントを示す。 ⇨読み取りのポイントをもとにしていくつかの質問をする。答えられないときは他の班員が応援してもよい。テンポよく発問し、既習事項の確認をする。 読み取りのポイント (例) 食品添加物の数、国産食材、エネルギー量、遺伝子組み換え食品の有無など	・弁当の品質表示の情報を読み取り、発表している。 (思考・判断・表現)	・生鮮食品や加工食品の表示から、原材料や食品添加物、栄養成分、期限表示、保存方法などを理解している。
	展開II 30分	「食」に関する用語調べ 教え合う学び合う 生徒同士が関わる	◎「食」に関する言葉を調べよう。 (エキスパート活動) ○A班で集まり、「食」に関する用語について、教科書及び資料集から調べて、B班を納得させる説明になるようキーワードを中心にまとめる。 ⇨まとめ方の型を示す。「□□は、△△△△という意味です。」 ○B班で集まり、A班でまとめたことを1人1分で伝え合う。 ⇨時間を計測する。聞き取ったらその説明を自分の言葉でワークシートにまとめさせる。 ⇨各班の説明が不十分なようなら、補足説明をする。	・資料の要点を読み取り、まとめることができる。 (思考・判断・表現) ・まとめたことをわかりやすく説明している。 (思考・判断・表現)	
2時間目	展開III 40分	食品の選び方と食べ物の背景にあるもの 学習事項をつなぐ	◎あなたの班のコンビニ弁当を判定しよう。改善策を考えよう。 (ジグソー学習) ○B班のまま、問いに対する答えとその根拠、改善策をまとめる。 ⇨各班にコンビニ弁当の写真を配布する。 (クロストーク活動) ○B班で「答え」とその根拠について発表する。評価の観点にしたがって、相互評価する。(1分*8班) ⇨評価の観点を示す。 評価の観点 (例) 主張 (考え) が明確である、根拠が明確である、説明がわかりやすい、班員全員が理解している ⇨評価シートに記入させる。	・既習事項と自分の生活を結びつけて、改善策を考えられる。 (思考・判断・表現) ・他の班のまとめ方や発表の内容を適切に評価しようとしている。 (関心・意欲・態度)	

まとめ 10分	本時のまとめ	○本時の学習のまとめをノートに記入する。並行して授業で新しく知ったことや気付いたこと、疑問点を付箋に記入して、全員が模造紙に貼り出し、様々な考えを知る。 ⇨次時は「こだわり弁当」の献立を作成することを伝え、献立作成の参考になる本などを準備してくるよう指示する。	・授業を振り返り、まとめが記入できる。 (思考・表現)
------------	--------	---	--------------------------------

③ 評価

「十分満足できる」と判断される状況 (A)	ノートの記述が、食の問題について理解し、自分の生活や体験と関連させて、これからの食生活について思考を深めている内容である。また、ジグソー学習で調べた情報をわかりやすくまとめたり、情報をつないで自分の意見を明確にしたりして、積極的に討論をしている。
「概ね満足できる」と判断される状況 (B)	食の問題について理解し、自分の食生活にどのような関係があるのか表現できる。
「努力を要する」と判断される状況 (C) 及び生徒への支援	討論への参加を促し、自分が思うことを表現できるようにする。ノートの記述が不十分なときは、授業のポイントを説明して表現の仕方の例を示す。

④ ジグソー学習の班編成とテーマの割り当て (例)



(2)「こだわり弁当」の献立を立てよう (3-4時間目)

① ねらい

- ア 食品の調理上の性質や食品の選択の仕方を理解する。(知識・理解)
- イ 習得した知識や技術を活用して、日常食の調理の計画を立てることができる。(思考・判断・表現)

② 展開

経過	学習内容	○学習活動 ◎発問と確認 ⇄教師の支援	評価(観点)	中学校とのつながり
3時間目	導入 5分	◎本時の目標は、「こだわり弁当」の献立作成である。 前時に学習したことを献立作成に活用することを確認する。 ○弁当作りの意義とねらいを知る。	・自分の食生活や食品に関心を持つ。 (関心・意欲)	・自分の食生活や食品に関心を持つ。
	展開Ⅰ 15分	◎弁当作りで、気を付けなければならないことはどんなことか。 ○弁当作りの基本をワークシートで確認する。 ⇄中学校で学習した味、いりどり以外に何が必要か、考えさせる。 ◎食品の重量を手と目を使って量れるようにできるか。 ○席の近い4人で集まり、食品の重量を手と目を使って予測し、実際にはかりではかって確認する。 ⇄食品の実物(じゃがいもなど)の重量を予測させてから、はかりを配布して実際に量らせる。	・弁当作りでどのようなことに気を付ければよいか考えられる。 (思考・判断) ・手や目で食品の概量がわかる。 (技能)	・主食:主菜:副菜=3:1:2 ・弁当箱の容量と1食分のエネルギー量の関係 ・食品の計量をする。
	展開Ⅱ 30分	◎今までの学習を踏まえて、「こだわり弁当」の献立作成をして、ポスター(企画書)を作ろう。 ○B班で集まり、条件に合った弁当の献立を作成する。 ⇄班員の役割(進行・記録・発表・偵察)を指示する。 条件(例) 対象は父45歳(身体活動レベルは班で決める)、費用は400円以内、調理時間は30分、一人一品を必ず担当、企画書にはキャッチコピー・食材・調理手順等を図や絵を使って分かりやすく書き入れること。 ○自分の班の弁当は何にこだわるか、テーマを考え、献立の食材・作り方・手順を明確にし、班でポスターにまとめる。 ⇄ポスターの評価の観点を示す。 評価の観点(例) 「食べてみたい」と思える、条件を満たしている、企画書がわかりやすい、班員全員が説明できている ⇄学習したことを踏まえた「こだわり」でないときは指導する。	・学習したことを活用して条件に応じた献立作成ができる。 (思考・判断) ・企画書としてまとめることができる (技能)	・中学生の1日分の献立作成をする。 ・主食、主菜、副菜、汁物などを組み合わせ、食品群別摂取量の目安を活用して献立作成をする。 ・献立作成の際には、主に栄養を考えた食品の組み合わせで考える。
4時間目	展開Ⅲ 35分	○ポスター(企画書)を完成して、発表の準備をする。 ⇄20分後に、未完成であってもすべての班が企画書の発表をすることを伝える。 ○各班90秒で企画書を全体に説明する。各班の発表を評価してワークシートに記入する。 ⇄発表する班のポスターを黒板に提示して説明させる。 ⇄発表のポイントを示し、班員全員で説明させるようにする。 ⇄「レシピメモ」と「買い物リスト」のシートを作成させる。	・企画書を読み手にわかりやすく説明できる。 (思考・表現) ・他の班の発表について客観的な評価ができる。 (思考・判断)	
		各班の「こだわり弁当」の工夫を共有・評価		

まとめ 15分	本時のまとめ <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 5px auto;">既習事項を組み立てる</div>	○本時の学習のまとめをノートに記入する。並行して授業で新しく知ったことや気付いたこと、疑問点を付箋に記入して、全員が模造紙に貼り出し、様々な考えを知る。 ⇨次時は B班 で「こだわり弁当」の調理実習をすることを伝え、ポスターと「買い物リスト」と引き換えに班長に材料費を支給すること、自分が作る1品は家で予習をしてくることを指示する。	・授業を振り返り、まとめが記入できる。 (思考・表現)
------------	--	--	--------------------------------

③ 評価

「十分満足できる」と判断される状況 (A)	ワークシートの記述が、食品と栄養素の関係を理解し、条件を満たした献立作成のために食品の選択が正しくできている。また、弁当作りの基本についての情報をわかりやすくまとめ、情報をつないで献立作成に活用することができる。さらに自分の意見を明確にして、積極的に討論をしたり、発表したりしている。
「概ね満足できる」と判断される状況 (B)	献立作成のポイントを理解し、作成の手順について表現できる。
「努力を要する」と判断される状況 (C) 及び生徒への支援	討論への参加を促し、自分が思うことを表現できるようにする。ワークシートの記述が不十分なときは、授業のポイントを説明して表現の仕方の例を示す。

(3)「こだわり弁当」を作ろう (5-6時間目)

① ねらい

ア 安全に配慮して、計画通りに弁当作りができる。(技能)

イ 各班の「こだわり弁当」のプレゼンテーションから評価して、自分の生活で実践につなげる。(関心・意欲・態度)

② 展開

経過	学習内容	○学習活動 ○発問と確認 ⇨教師の支援	評価 (観点)	中学校とのつながり
5時間目	導入 5分 本時の目標の確認 弁当の完成までを見通す	◎本時は、企画した「こだわり弁当」を実際に作り、発表して、互いに評価することを確認する。 ○調理上の安全と衛生についての注意を聞く。	・身支度を整えて、食材や調理器具の準備ができる。 (意欲・態度)	・調理実習の注意点を理解する。
	展開 30分 弁当づくり 生徒同士が実習を通して学び合う 中学校の既習事項の定着	◎時間内にすべてが終わるように、班員で協力して、弁当作りに取りかかる。 ⇨評価の観点を示す。 評価の観点 (例) 時間内に完成した、企画書通りである、こだわりがよくわかる、プレゼンがわかりやすい、「食べてみたい」と思える ○材料、調味料、調理器具、調理方法と段取りを各班で確認する。30分間で調理し、弁当箱に詰める。 ⇨完成までを計時し、その時間も評価に入れる。 ⇨食材の包装紙やシート類は捨てずに取っておき、弁当の自己評価をするときの資料にするよう指示しておく。	・献立の内容や手順を理解して調理している。 (知識・理解) (技能) ・計画した通り、安全に能率的に調理している。 (技能) ・班で決めた役割を積極的に果たしている。 (意欲・態度)	・魚・肉の加熱調理 ・安全と衛生に留意した食品や調理器具の管理 (布巾・まな板・包丁・電気・ガス) ・計量器の適切な使用方法 ・美しい盛り付けや配膳の工夫
	まとめ 15分 後始末	○調理台とその周辺を片付ける。 ⇨完成した各班の弁当を写真撮影する。	・後始末ができています。 (意欲・態度)	・ごみの適切な処理のしかた
6時間目	導入 15分 プレゼンテーションの準備	○完成した弁当と企画書を使って、お弁当セッション ^{注1)} の準備をする。 ⇨発表は「何にこだわり」「そのためにどこを工夫して」「その結果わかったことは何か」が説明できるように、資料等を準備させる。 ○自分の班の弁当を評価して、レーダーチャート ^{注2)} に書き入れ、プレゼンの資料とする。 自己評価 (班で協議) の観点 (例) 時間内に完成した、条件を満たしている、彩りがよい、栄養のバランスがよい、遺伝子組み換え食品を含んでいない、食品添加物が少ない、旬の食材が使われている、など	・プレゼンの趣旨を理解してその準備をしている。 (意欲・態度)	
	展開 20分 各班で相互評価 生徒同士が交流して梁め合う	◎各班のプレゼンテーションを聞いて回って、評価し、チャンピオンを決める。 ○各班ごとのブースで、班員が順番に1人で説明する。説明を聞いて評価シートに評価を書き入れる。 ⇨評価のために、各班を巡回する。	・聞き手にわかりやすく弁当をアピールしている。 (表現) ・他の班の発表について客観的な評価ができる。 (思考・判断)	・食生活についての課題を設定し、実践後に発表会を設けて、評価や改善の検討を行う。

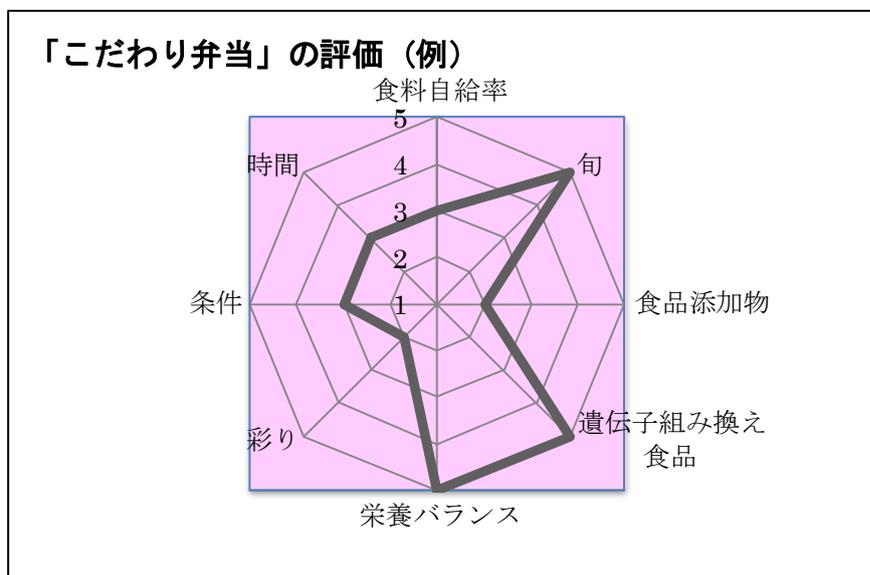
まとめ 15分	全体の評価 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;">既習事項の定着</div>	⇨評価シートを回収し、主なものを読み上げるとともに、授業者の感想を伝える。 ⇨2学期の課題「自分一人で作る弁当」のワークシートを配布して説明する。 ○本時の学習のまとめを「自分が考えたこと」としてノートに記入する。並行して授業で新しく知ったことや気付いたこと、疑問点を付箋に記入して、全員が模造紙に貼り出し、様々な考えを知る ○試食する。	・これまでの学習から新たな弁当作りをしようとしている。 (意欲・関心・態度) ・授業の感想や記録をまとめて振り返りができる。 (思考・判断・表現)	
------------	---	--	--	--

注1) お弁当セッション

ポスターセッションは、発表の内容を書いたポスターを掲示して、やってくる聴衆と会話しながら研究発表をする。ここでは、こうした形式を取り入れて、弁当の実物と企画書等を各班の調理台に提示して、「何にこだわったか」「そのためにどこを工夫したか」などを説明したり、質問に答えたりする。発表者は2人1組で時間ごとに入れ替えて、班員全員が説明できるようにする。

注2) レーダーチャート

学習した5つの内容や彩り、共通の条件、かかった時間の8項目について、班ごとに自己評価してグラフに表す。他の班と比較することで、相互評価の1つの資料となる。



③ 評価

「十分満足できる」と判断される状況 (A)	調理実習の手順や目的をよく理解し、調理から後始末まで積極的に関わっている。これまでに学んだ知識(弁当作りの基本や調理技術)を活用し、自分の生活や体験と関連させて、計画通りの弁当を作ることができる。またプレゼンテーションの場面で、弁当の実物や企画書を活用して、わかりやすく説明し、質問に適切に答えることができる。さらに学んだことを自分の生活に生かそうとしている。
「概ね満足できる」と判断される状況 (B)	調理実習の手順を理解して、自分の役割をこなしている。安全や衛生に注意して調理器具を扱い、班員と協力して作業を進めている。またプレゼンテーションの場面では自分の班の弁当を説明している。
「努力を要する」と判断される状況 (C) 及び生徒への支援	調理実習の手順が把握できていないときは、タイムキーパー役や簡単な作業を指示し、班員と協力できるよう配慮する。プレゼンテーションの場面でうまく説明できないときは、「こだわり」の売り言葉を考えさせたりして、発表することで得られる達成感をもたせるようにする。

夏休みの課題 市場調査「この食材は一体いくら？」

2学期の家庭科は、いよいよ食物領域です。その予習として“市場調査”を夏休みの課題とします。
 次の表の食材について、価格や産地などを調査して、表を完成しましょう。
 どうしても店に行くことができないと思われる人は〇〇先生まで申し出ること。

材 料	内容量	価格 (円)	1個当たりの価格 (円)	産地またはメーカー	店舗名
レタス	1個				
トマト	() 個				
きゅうり	() 本				
キャベツ	1個				
じゃがいも	() 個				
ブロッコリー	1個				
なす	() 個				
人参	() 本				
ピーマン	() 個				
鶏肉 (もも)	100g				
食パン (5枚切り)	1斤		1枚あたり		
豚肉 (ローススライス)	100g				
ソーセージ	() g				
鮭	() 切れ				
マヨネーズ	() g				
しょうゆ	1ℓ				
砂糖	1kg				
エビフライ (冷凍食品)	() 個				

「1個」がイメージしにくいものは
 補足説明をします。

調査して分かったことや考えたことを書きましょう。

-
-
-

提出日は9月1日です。

組 番氏名



コンビニ弁当から、自分のこれからの食生活を考えよう

(月 日 曜日 限) 組 番名前

1 **A班** コンビニ弁当から、情報を読み取る

(実物のイラスト)

○彩り:

○栄養:

○

○

○

○

わかることをできるだけたくさん書こう!

2 **A班** 「食」に関わる用語を調べる

の意味を調べよう

書き方の例「用語の○○○は、△△△△という意味です。」

3 **B班** 「食」に関わる用語の説明を聞いて、自分のことばでまとめる

○

○

○

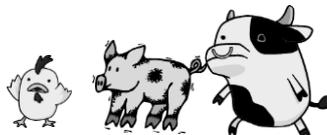
○

○

○

4 **B班** 自分の班のコンビニ弁当をジャッジする

まずは、判定!



その判定をした理由



コンビニ弁当から、自分のこれからの食生活を考えよう

(月 日 曜日 限) 組 番名前

1 A班 コンビニ弁当から、情報を読み取る

(実物のイラスト)

▽彩り:

▽栄養:

▽

▽

▽

▽

わかることをできるだけたくさん書こう!

生徒の実態に応じて、
読み取りのポイントを示してやります。

- (例) ⇨食品添加物はいくつありますか
⇨国産の食材はどれですか
⇨いつまでに食べなければなりませんか
⇨どこで製造されましたか
⇨この弁当をすべて食べたならどれだけのエネルギー量ですか

2 B班 「食」に関わる用語を調べる

の意味を調べよう

生徒の実態に応じて、
教科書や資料集に記載のある語句を選ぶようにします。

- (例) 食品添加物、食料自給率、旬、栄養表示、
消費期限、アレルギー表示

書き方の例「用語の〇〇〇は、△△△△という意味です。」

3 B班 「食」に関わる用語の説明を聞いて、自分のことばでまとめる

◇食品添加物について

◇

◇消費期限について

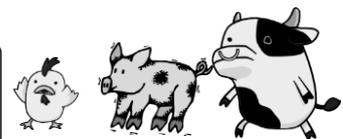
◇

A班でそれぞれが調べてまとめたことを、
一人ひとりから順に説明させ、聞いたことをまとめさせます。

4 B班 自分の班のコンビニ弁当をジャッジする

まずは、判定!

ジャッジは
A (よい)、B (ふつう)、C (悪い)
などで表すようにすると分かりやすいでしょう。



その判定をした理由

5 **B班** どこをどのように改善したら「良い弁当」になるだろう

3の「食」に関わる語句を調べて学んだことを使った改善方法を考えさせるようにします。

何をプラスしたらよいか、
また何を取ってしまって代わりに何を入れたらよいか、
具体的に考えさせるようにします。

6 **B班** 他の班の発表を評価する

	キーワード	気付いたこと	疑問に思うこと
1班			
2班			
3班			
4班			
5班			
6班			
7班			
8班			

7 <本日のまとめ> 授業を振り返って、自分の考えをまとめる

コンビニ弁当の分析や改善から考えたこと、
食に関する語句から考えたこと、
人の発表を聞いて考えたことなどから、
本時の学習を振り返らせます。



組 番名前



あの人にこんなお弁当を作ってあげたい！

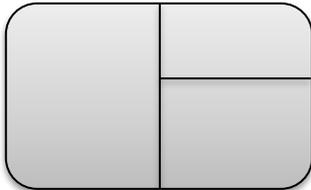
(月 日 曜日 限) 組 番名前

1 弁当作りの基本

★弁当箱のサイズとエネルギー量の関係

必要な1食分のエネルギー量 =

★弁当の面積比と栄養のバランスの関係



主食 : 主菜 : 副菜 =



★夏場の弁当作りの注意点

- 生ものは避け、しっかり加熱する。
- 前日の作り置きは避ける（材料を切ったり、下味をつけたりする程度にして冷蔵庫に保管する）。
- 生卵や肉、魚を触ったら、しっかり手を洗ってから次の作業に移る。
- ご飯やおかずは冷めてから入れるようにする。
- 弁当は素手で詰めず、箸やスプーンを使うようにする。
- 味付けご飯は、白飯に比べていたみやすいので気を付ける。
- 保冷材は弁当の上に置くと効果的。

中学校の復習です



2 食品の重さが、手と目で量れる?!

食品名	目	手	実際
(例) じゃがいも	中 1個	60 g	110 g



3 「こだわり弁当」の何にこだわる？

条件

性別	年齢	身長 体重 活動	1群		2群			3群			4群	
			乳・乳製品	卵	魚・肉	豆・豆製品	野菜	いも類	果物	穀物	砂糖	油脂
1食分のめやす (g)												

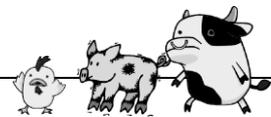
こだわり

ポスター作成のコツは

こだわりがはっきりしている！ キャッチコピーでハッとさせる！ 献立と食材が絵と図で示されていて、わかりやすい！

4 **B班** 他の班の発表を聞いて評価する

	こだわり	ここがよかった
1班		
2班		
3班		
4班		
5班		
6班		
7班		
8班		



5 <本日のまとめ> 授業を振り返って、自分の考えをまとめる



組 番名前



あの人にこんなお弁当を作ってあげたい！

(月 日 曜日 限) 組 番名前

1 弁当作りの基本

★エネルギー量と弁当箱のサイズとの関係

摂ろうとしているエネルギー量 = **弁当箱の容量**

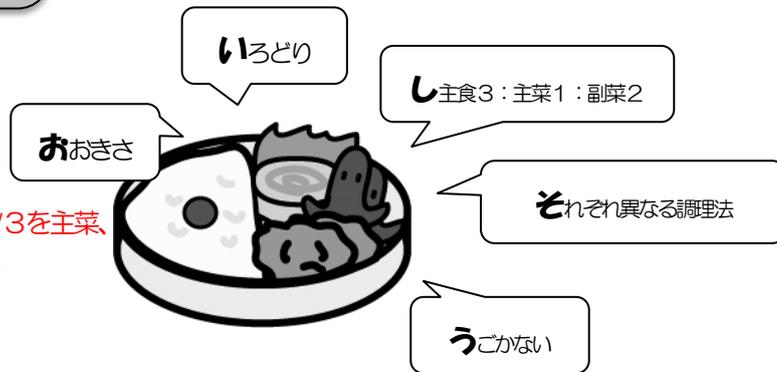
700kcal なら 700ml です。
弁当箱の容量がわからないときは
水を入れて量ります。

★弁当の面積比と栄養のバランスの関係



主食 : 主菜 : 副菜 = **3 : 1 : 2**

主食はご飯やパン、主菜は肉・魚・卵・大豆製品などを材料にした料理、
副菜は野菜を主な材料にした料理であることを確認します。



弁当箱の1/2を主食に、残りの1/3を主菜、
さらに残りの2/3を副菜にすると
栄養のバランスがとれます。

★夏の弁当作りの注意点

- 生ものは避け、しっかり加熱する。
- 前日の作り置きは避ける(材料を切ったり、下味をつけたりする程度にして冷蔵庫に保管する)。
- 生卵や肉、魚を触ったら、しっかり手を洗ってから次の作業に移る。
- ご飯やおかずは冷めてから入れるようにする。
- 弁当は素手で詰めずに、箸やスプーンを使うようにする。
- 味付けご飯は、白飯に比べていたみやすいので気を付ける。
- 保冷材は弁当の上に置くと効果的。

中学校の復習です



2 食品の重さが、手と目で量れる?!

食品名	目	手	実際
(例) じゃがいも	中 1個	60 g	110 g

前後左右の机同士をつけて4人の班を作らせます。
できるだけ少人数の方がじっくり体験させることができます。
まずは、食品の実物を手で持ってみて、重さを予想させます。
次に、はかりを配布して実際の重さを計量させます。



3 「こだわり弁当」の何にこだわる？

条件

対象年齢、性別、材料費、調理時間などの条件を予め示しておきます。

こだわり

性別	年齢	身長 体重	1群		2群			3群			4群	
			乳・乳製品	卵	魚・肉	豆・豆製品	野菜	いも類	果物	穀物	砂糖	油脂
1食分のめやす (g)												

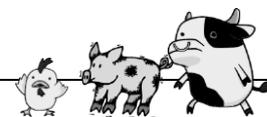
食品群別摂取量の目安から、この条件での1食分の食材の分量のおよそを調べさせておくと、2の食品の重さ調べとをつないで考えさせることができます。

班で話し合った出来上がりのイラスト、キャッチコピー、レシピ（作り方と分量）をメモさせるようにします。

ポスター作成のコツは

こだわりがはっきりしている！ キャッチコピーでハッとさせる！ 献立と食材が絵と図で示されていて、わかりやすい！

4 B班 他の班の発表を聞いて評価する



	こだわり	ここがよかった
1班		
2班		
3班		
4班		
5班		
6班		
7班		
8班		

5 <本日のまとめ> 授業を振り返って、自分の考えをまとめる

弁当の献立作成から考えたこと、人の発表を聞いて考えたことなどから、本時の学習を振り返らせます。

組 番名前





レシピメモ

献立名・材料（調味料含む）・分量・作り方の要点をメモしておこう。

各料理の作り方を書き出して、
班員で共有するようにします。

「こだわり弁当」買い物リスト

組

班代表

- ① 「こだわり弁当」に、どの食材がどれだけ必要で（分量）、それはいくらぐらいか（価格）を調べて下の表に記入しなさい。完成したら〇〇先生に提出します。
- ② しっかり記入できたら代表者に材料費（ ）円を渡します。
- ③ 計画通り買い物をしたのち、レシートを所定の箇所に貼付して、実習当日中に再度提出しなさい。

献立	材料	必要な分量	単位	予想価格	備考
(例) 卵焼き	卵	5個	10個1パック	180円	他の班と分け合いたい
					
					
合計					円

班別に購入する食材の
リストアップをさせます。

レシート貼付欄

のりで貼る



＜収支報告＞

収入 - 支出 = 残高

円 -円 =円

() 人分
レシートの金額
〇〇先生に返す

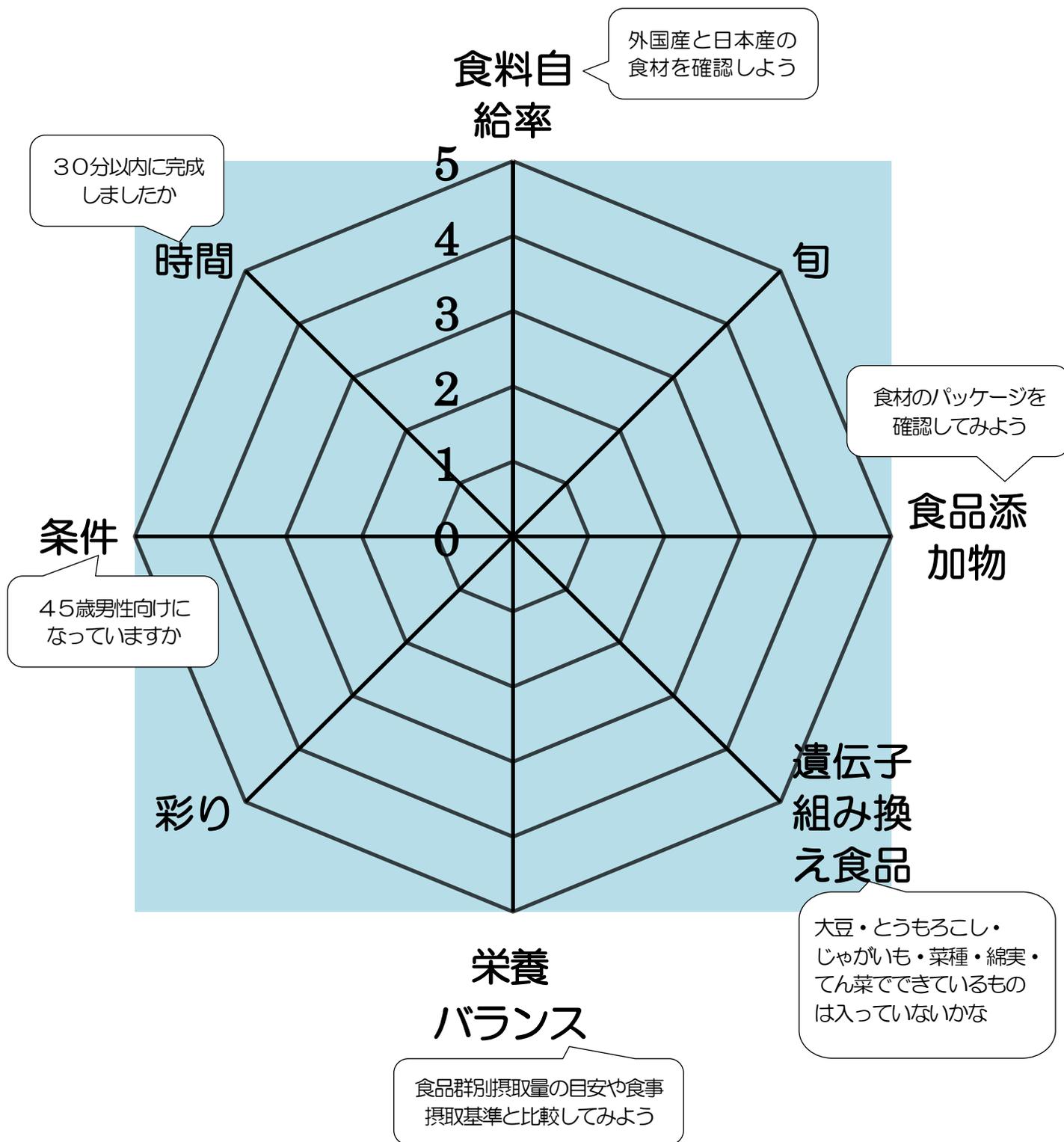


確認欄

組 班

弁当

「こだわり弁当」の評価



組 班

各班の弁当の名前(キャッチコピー)を記入させます

弁当

「こだわり弁当」の評価

国産か外国産か不明な場合は、資料集等で調べさせましょう
 (例) 豚肉⇔54%
 (飼料自給率を考慮すると7%)

外国産と日本産の食材を確認しよう

食料自給率

30分以内に完成しましたか

時間

具体的に数字を示します
 (例) 30分以内なら5点
 3分までの超過は4点
 5分までの超過は3点
 7分までの超過は2点
 10分までの超過は1点

旬の食材を書き上げさせてもよいでしょう

旬

食材のパッケージを確認してみよう

食品添加物

条件

45歳男性向けになっていますか

食品添加物の数を調べさせましょう
 (例) 0個は5点、1個は4点、2個は3点、3個は2点、4個は1点、5個以上は0点

45歳男性のエネルギー量や必要なたんぱく質量等と比較させます

彩り

遺伝子組み換え食品

栄養バランス

大豆・とうもろこし・じゃがいも・菜種・綿実・てん菜でできているものは入っていないか?

食品群別摂取量の目安や食事摂取基準と比較してみよう

遺伝子組み換え農作物の加工品として、しょうゆ、みそ、植物油、片栗粉、マヨネーズ、マッシュポテト、油揚げ、砂糖などが考えられます

～弁当作りを自分の生活につなげる～

自分一人で弁当を作ろう



秋のあじわい弁当



組 番 名前 _____

旬の食材使った料理を1～2品入れるようにしましょう。

ところで、秋が旬の食材は？



さつまいも、

【 完成予想図 】

献立名	材 料	分 量	作 り 方 *料理ごとに記入する	前日に準備しておくこと

完成した弁当の写真を貼る

弁当作りをやってみて気づいたこと

家族または食べてもらった人に感想を書いてもらおう。



1・2時間目用



各班の**コンビニ弁当のジャッジと改善策**について評価しよう

	キーワード	気付いたこと	疑問に思うこと
1班			
2班			
3班			
4班			
5班			
6班			
7班			
8班			

ワークシートにも掲載しています。
 まとめの時間に、全体で共有しながら授業者の講評に使用する場合は、このシートを配布してください。

組 番名前

5・6時間目用



お弁当セッションから各班の「こだわり弁当」を評価しよう

	食べてみたい!	こだわりがよくわかる	工夫がわかる	班員の説明がよくわかる	点数	ひとこと言ってあげよう
1班						
2班						
3班						
4班						
5班						
6班						
7班						
8班						

3:とてもよい 2:ふつう 1:よくない で記入する。

組 番名前

今日の授業の振り返り

組 番名前

 今日の授業で学んだ言葉のなかで、印象に残っている言葉を書きましょう。その理由も書きましょう。

言葉：「 _____ 」

理由： _____

 今日学んだことを、自分の生活におきかえて考えることができましたか。

あてはまるものを○で囲んで、その理由も書きましょう。

考えられた 少しは考えた なんとなく考えた 考えられない

理由： _____

 自分の考えを班員に伝えたり、プリントにまとめたりすることができましたか。

あてはまるものを○で囲みましょう。

できた 少しできた あまりできなかった まったくできなかった

 班活動では、積極的に自分の役割に取り組みましたか。あてはまるものを○で囲みましょう。

できた 少しできた あまりできなかった まったくできなかった

今日の授業の振り返り

組 番名前

 今日の授業で学んだことで、印象に残っていることを書きましょう。その理由も書きましょう。

「 _____ 」が印象に残っています。

その理由は _____

です。

 今日学んだことを、自分の生活におきかえて考えることができましたか。

あてはまるものを○で囲んで、その理由も書きましょう。

考えられた 少しは考えた なんとなく考えた 考えられない

その理由は「 _____ 」です。

 自分の考えを班員に伝えたり、教えられたりしましたか。あてはまるものを○で囲みましょう。

できた 少しできた あまりできなかった まったくできなかった

 班活動（調理実習やプレゼン）では、積極的に自分の役割に取り組みましたか。あてはまるものを○で囲みましょう。

できた 少しできた あまりできなかった まったくできなかった

中・高の評価の系統

中学校技術・家庭科家庭分野と高等学校家庭科（家庭基礎）の評価の系統は、学習指導要領等から次のようにまとめることができます。

◆家族・家庭領域の評価の系統

到達目標 評価の観点	中 学 校		高 等 学 校	
	家族・家庭に関心と理解を深め、家族に主体的に関わることができる。	健康で安全な食生活を営むための基礎的・基本的な知識と技術を習得し、生涯を見通した食生活を営む力を身に付ける。		
自分の成長と家族	題 材	自分の成長を振り返ろう	私たちの食生活	
	関心・意欲・態度	○家庭分野の学習が、自分の生活の自立や家族とともに家庭生活を工夫し、創造する力になることに気づき、学習への意欲を持つ。	◇自分の家族の食生活に関心を持ち、日常の食生活において主体的に取り組もうとしている。	
	思考・判断・表現	○自分の成長と家族や家庭生活に関心を持ち、課題を見出し、改善するための工夫をする。	◇現代の食生活の傾向と問題について考え、その解決のための方法を考える。	
	技能	○中学生である自分と家族や家庭の関わりについて考え、より良くするための取り組みを行う。	◇青年期の食生活の課題を認識し、日ごろの実践につなげる。 ◇栄養の過不足からおこる問題点を指摘できる。	
	知識・理解	○小学校の家庭科の学習を踏まえて、中学校での学習の見直しを持つ。 ○自分の成長や生活は家族やそれに関わってきた人々によって支えられてきたことに気づく。	◇食事と健康の関係を理解する。 ◇食事の役割を理解する。 ◇青年期における毎日の食生活の重要性を具体的な事例から理解する。 ◇食品の栄養的な特質と調理上の性質について理解する。	
家族関係と家庭生活	題 材	自分と家族の関わりについて考えよう	家族の食事計画	
	関心・意欲・態度	○家族との関わりやこれからの自分の生活への関心を持ち、将来の家庭生活や家族との関わりへの意欲を持つ。	◇ライフステージの特徴と栄養/バランスについて知ろうとしている。	
	思考・判断・表現	○互いの立場や役割を理解し、協力して家族関係をよりよくするための具体的な方法を考え、工夫する。	◇栄養/バランスのよい食事について考え、実践する。 ◇食事摂取基準や食品群別摂取量の目安などを活用して、毎日の食事を考えて工夫する。	
	技能	○家族関係をよりよくするための方法や、家族の一員としてできることを具体的に考え、実践する。	◇栄養や食品の特性を考えた献立作成ができる。 ◇自分や家族の食生活診断ができる。	
	知識・理解	○自分の生活の自立や家族とともに家庭生活を工夫し、創造する知識・能力を身に付ける。	◇高校生の食生活をもとに、各ライフステージにおける食生活のあり方を考えることができる。	
家族・家庭と社会的支援	題 材	家庭と地域の関わりを考えよう	食品の選択と衛生	
	関心・意欲・態度	○地域の人々との関わりについて話し合うなど、地域の人々とのつながりを大切にしようとする。	◇自分自身の、日常生活における食品の購入に関わる行動を見直そうとしている。	
	思考・判断・表現	○家庭生活をよりよくするために、地域の人々との関わり方を工夫する。	◇食に関わる情報を、科学的根拠に基づいて判断できる。	
	技能	○子供の成長と地域の関わりについて調べたり、高齢者など地域の様々な人々との関わりについて考えたりする。	◇資源やエネルギーに配慮した食品の購入・保存ができる。	
	知識・理解	○家庭生活が地域の人々とのつながりの中で成り立っていることを理解する。	◇社会における、食の安全確保のための法律や行政の仕組みについて理解する。 ◇食に関わる情報を正確に読み取る。	
高齢期の生活	題 材	高齢者のことを考えよう	日常食の調理	
	関心・意欲・態度	○調理する喜びを味わい、自分で調理することで、食生活に対する関心を高め、今後の実践につなげようとしている。	◇調理や実験などに科学的な視点を持って取り組む。	
	思考・判断・表現	○自分の家族の食生活をさらに豊かにするための工夫をする。	◇食生活の自立に必要な基礎的な調理ができる。 ◇食品の購入からごみの廃棄に至るまで、持続可能な社会をつくるうえで食生活がどうあるべきか考え、工夫する。	
	技能	○学んだ知識と技術を活用して、家庭生活のなかで健全な食生活を実践する。 ○魚・肉・野菜を中心に、基礎的な日常食の調理ができる。 ○基本的な調理操作や食品の衛生的な扱い方ができる。	◇日常の食事作りを中心にして、実生活に生かせる知識・技術を身に付ける。 ◇さまざまな調理法と調理器具の取り扱いができる。	
	知識・理解	○安全と衛生に留意して、食品や調理用具（火・包丁・まな板・計量器具）の適切な使い方がわかる。 ○調理の流れと手順がわかる。	◇料理の盛り付けや酒肴、食器などについて、食生活の文化的な側面を理解する。	

◆食物領域の評価の系統

到達目標 評価の観点		中学校	高等学校
		中学生の栄養と食生活の自立に向けた基礎的・基本的な知識と技術を習得し、地域の食文化についても理解を深める。	健康で安全な食生活を営むための基礎的・基本的な知識と技術を習得し、生涯を見通した食生活を営む力を身に付ける。
健康な食生活	題材	食生活を見つめてみよう	私たちの食生活
	関心・意欲・態度	○自分の食生活に関心を持ち、健康によい食習慣について考え、よりよい食生活を営もうとしている。 ○食生活をよりよくしようと工夫し、実践しようとしている。	◇自分の家族の食生活に関心を持ち、日常の食生活において主体的に取り組もうとしている。
	思考・判断・表現	○自分の食習慣における問題点を把握し、改善の方法を考える。 ○中学生の日常生活において、栄養素の過不足がない食事とはどのようなものか考える。	◇現代の食生活の傾向と問題について考え、その解決のための方法を考える。
	技能	○食習慣を見直し、日常生活で健康によい食習慣を実践する。	◇青年期の食生活の課題を認識し、日ごろの実践につなげる。 ◇栄養の過不足からおこる問題点を指摘できる。
	知識・理解	○食事の役割を理解する。 ○心身の健康によい食習慣に気づく。 ○栄養素の種類と働きを理解する。 ○中学生に必要な栄養素の特徴について理解する。	◇食事と健康の関係を理解する。 ◇食事の役割を理解する。 ◇青年期における毎日の食生活の重要性を具体的な事例から理解する。 ◇食品の栄養的特質と調理上の性質について理解する。
献立の作成	題材	中学生の献立を作ろう	家族の食事計画
	関心・意欲・態度	○食品の栄養的特質に関心を持ち、栄養のバランスのよい献立を検討しようとする意欲を持つ。	◇ライフステージの特徴と栄養バランスについて知ろうとしている。
	思考・判断・表現	○食品群別摂取量の目安と中学生の1日に必要な栄養量を満たす食品の概量がわかり、1日分の献立が立てられる。	◇栄養バランスのよい食事について考え、実践する。 ◇食事摂取基準や食品群別摂取量の目安などを活用して、毎日の食事を考えて工夫する。
	技能	○身近な食品を6つの食品群に分類できる。	◇栄養や食品の特性を考えた献立作成ができる。 ◇自分や家族の食生活判断ができる。
	知識・理解	○中学生の1日分の献立を考えることができる。	◇高校生の食生活をもとに、各ライフステージにおける食生活のあり方を考えることができる。
食品の選択	題材	食品の選択	食品の選択と衛生
	関心・意欲・態度	○身近な食品の品質を見分け、用途に応じた食品を選択しようとしている。	◇自分自身の、日常生活における食品の購入に関わる行動を見直そうとしている。
	思考・判断・表現	○栄養のバランスのよい献立を立てるために、食品の組み合わせを工夫する。	◇食に関わる情報を、科学的根拠に基づいて判断できる。
	技能	○日常生活において用途に応じた食品の選択ができる。 ○食品の品質を外観や表示などから見分けることができる。	◇資源やエネルギーに配慮した食品の購入・保存ができる。
	知識・理解	○加工食品の表示の意味を理解する。	◇社会における、食の安全確保のための法律や行政の仕組みについて理解する。 ◇食に関わる情報を正確に読み取る。
日常食の調理	題材	基礎的な日常食の調理をしよう	日常食の調理
	関心・意欲・態度	○調理する喜びを味わい、自分で調理することで、食生活に対する関心を高め、今後の実践につなげようとしている。	◇調理や実験などに科学的な視点をもって取り組む。
	思考・判断・表現	○自分の家族の食生活をさらに豊かにするための工夫をする。	◇食生活の自立に必要な基礎的な調理ができる。 ◇食品の購入からごみの廃棄に至るまで、持続可能な社会をつくるうえで食生活がどうあるべきか考え、工夫する。
	技能	○学んだ知識と技術を活用して、家庭生活のなかで健康な食生活を実践する。 ○魚・肉・野菜を中心に、基礎的な日常食の調理ができる。 ○基本的な調理操作や食品の衛生的な扱い方ができる。	◇日常の食事作りを中心にして、実生活に生かせる知識・技術を身に付ける。 ◇さまざまな調理法と調理器具の取り扱いができる。
	知識・理解	○安全と衛生に留意して、食品や調理用具（火・包丁・まな板・計量器具）の適切な使い方がわかる。 ○調理の流れと手順がわかる。	◇料理の盛り付けや配膳、食器などについて、食生活の文化的な側面を理解する。
安全な食生活	題材	地域の食文化を知ろう	これからの食生活
	関心・意欲・態度	○食生活をよりよくしようとする意欲と態度を持つ。 ○自分の住む地域の食文化に関心を持っている。	◇食生活の文化とその背景について考えようとしている。 ◇食生活に関わる社会的課題を考えようとしている。
	思考・判断・表現	○自分の食生活の問題点を改善する工夫をする。	◇食文化を主体的に伝承することの意義について考える。 ◇環境に配慮した食生活のあり方について考えて工夫する。
	技能	○課題をもって日常食や地域の食材を生かした献立を立て、調理を計画、実践できる。	◇主体的に食生活を営むために必要な情報を収集し、整理できる。
	知識・理解	○地域や食文化に関心を持ち、地味または季節の食材のよさを理解する。	◇生産から消費に至る過程で、食の安全・衛生について理解する。

中・高の学習内容の系統

中学校技術・家庭科家庭分野と高等学校家庭科（家庭基礎）の学習内容の系統は、学習指導要領等から次のようにまとめることができます。

◇ 1 ◇ 家族・家庭領域の学習内容の系統

	中学校技術・家庭科家庭分野	高等学校家庭科「家庭基礎」
学習指導要領の項目	A 家族・家庭と子どもの成長 (1) 自分の成長と家族 (2) 家庭と家族関係	(1) 人の一生と家族・家及び福祉 ア 青年期の自立と家族・家庭 ウ 高齢期の生活 エ 共生社会と福祉
目 標	衣食住などに関する実践的・体験的な学習活動を通して、生活の自立に必要な基礎的・基本的な知識及び技術を習得するとともに、 家庭の機能について理解を深め 、これからの生活を展望して、課題をもって生活をよりよくしようとする能力と態度を育てる。	人の一生と家族・家庭及び福祉 、衣食住、消費生活などに関する基礎的・基本的な知識と技術を習得させ、家庭や地域の生活課題を主体的に解決するとともに、生活の充実向上を図る能力と実践的な態度を育てる。
自分の成長と家族	<p style="text-align: center;">自分の成長を振り返る</p> <ul style="list-style-type: none"> ・中学校の学習のガイダンス 自分の成長を振り返る 家族や家庭生活との関わりを振り返る 小学校の学習を振り返る <p style="text-align: center;">小学校の学習と連続していることを意識させ、中学校の学習の見通しを持たせます。</p>	<p style="text-align: center;">青年期の自立</p> <ul style="list-style-type: none"> ・男女が協力して家庭を築くことの意義 男女共同参画社会基本法 ・自立と責任 <p style="text-align: center;">ライフステージにおける発達課題</p> <ul style="list-style-type: none"> ・青年期の課題 <p style="text-align: right;">生涯発達の視点を持たせるようにします。</p>
家族関係と家庭生活	<p style="text-align: center;">家族・家庭の基本的な機能</p> <ul style="list-style-type: none"> ・家族の一員として ・家庭のはたらき ・家庭生活を支える仕事 施設・サービス、育児・介護休業法 <p style="text-align: center;">自分と家族との関わりに関心を持たせるようにします。</p> <p style="text-align: center;">これからの自分の家庭生活</p> <ul style="list-style-type: none"> ・家族の関係 ・家族とのコミュニケーション <p style="text-align: center;">これからの自分と家族について、家族関係をよくする方法を考えさせるようにします。</p>	<p style="text-align: center;">家庭・家族の役割</p> <ul style="list-style-type: none"> ・家庭を築くことの重要性 ・ライフスタイルと結婚 <p style="text-align: center;">キャリアプランニング</p> <ul style="list-style-type: none"> ・職業選択と意思決定 ・ワークライフバランス ・多様化する就業形態 ・性別役割分業の見直し <p style="text-align: right;">次世代を担う観点から職業に就く意味を考えさせます。</p> <p style="text-align: center;">家族の形の変化</p> <ul style="list-style-type: none"> ・世帯構成の変化 ・家族の抱える問題 児童虐待、DV <p style="text-align: right;">男女が協力して家庭を築くことの重要性を自覚させます。</p> <p style="text-align: center;">家族に関する法律</p> <ul style="list-style-type: none"> ・夫婦・親子・扶養・相続に関する法律 ・民法改正の動き
家族・家庭と社会的支援	<p style="text-align: center;">家庭生活と地域との関わり</p> <ul style="list-style-type: none"> ・地域の人とのつながり <p style="text-align: center;">共生社会の実現</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ノーマライゼーションの理念 ・バリアフリーとユニバーサルデザイン ・自分と高齢者との関わり <p style="text-align: center;">高齢者に対して家族や社会がどのような役割を果たすべきかを考えさせるようにします。</p>	<p style="text-align: center;">さまざまな社会的支援</p> <p style="text-align: center;">生活を支える社会保障制度</p> <ul style="list-style-type: none"> ・所得保障 ・公的年金制度
高齢期の生活	<p style="text-align: center;">高齢期の生活</p> <p style="text-align: center;">高齢者に対して家族や社会がどのような役割を果たすべきかを考えさせるようにします。</p>	<p style="text-align: center;">高齢期の生活と課題</p> <ul style="list-style-type: none"> ・高齢期の心身の変化の特徴 変化する能力・変化しない能力、個人差 ・高齢期の生活 健康・介護・経済 <p style="text-align: right;">高齢者への肯定的な理解を図るようにします。 高齢者との交流が望ましいが、具体的に理解できるように工夫しましょう。</p> <p style="text-align: center;">高齢社会を生きる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・超高齢社会の現状と課題 ・高齢者の福祉 介護保険制度



◇ 2 ◇ 保育領域の学習内容の系統

	中学校技術・家庭科家庭分野	高等学校家庭科「家庭基礎」
学習指導要領の項目	A 家族・家庭と子どもの成長 (3) 幼児の生活と家族	(1) 人の一生と家族・家及び福祉 イ 子どもの発達と保育 エ 共生社会と福祉
目 標	衣食住などに関する実践的・体験的な学習活動を通して、生活の自立に必要な基礎的・基本的な知識及び技術を習得するとともに、 家庭の機能について理解を深め 、これからの生活を展望して、課題をもって生活をよりよくしようとする能力と態度を育てる。	人の一生と家族・家庭及び福祉 、衣食住、消費生活などに関する基礎的・基本的な知識と技術を習得させ、家庭や地域の生活課題を主体的に解決するとともに、生活の充実向上を図る能力と実践的な態度を育てる。
子どもの発達	<p style="text-align: center;">幼児の心身の発達と特徴</p> <ul style="list-style-type: none"> 自分の幼児期の振り返り 身体の発達の特徴 心の発達の特徴 発達の種類と個人差 運動機能・言語・情緒・社会性 発達の手順と個人差 自我、第一反抗期 <p style="text-align: center;">中学校では乳児について基本的には扱いません。</p> <p style="text-align: center;">自分の成長と重ね合わせて、幼児への理解を深めるようにします。</p>	<p style="text-align: center;">乳幼児の心身の発達と特徴</p> <ul style="list-style-type: none"> 乳幼児の心身の発達・発達の特徴 身体の発達、感覚・運動機能・言語・情緒・社会性・認知発達の手順と順序、個人差 発達・発達の障害 <p style="text-align: center;">将来、子どもと必ず関わる機会があることを認識させて学習に入るようにします。</p>
子どもの生活	<p style="text-align: center;">幼児の生活の特徴</p> <ul style="list-style-type: none"> 生活リズム 幼児の食生活と衣生活 <p style="text-align: center;">生活習慣の形成</p> <ul style="list-style-type: none"> 基本的な生活習慣の自立 社会的な生活習慣の自立 <p style="text-align: center;">幼児と遊び</p> <ul style="list-style-type: none"> 遊びと心身の発達の関わり 遊び道具の製作 	<p style="text-align: center;">乳幼児の生活</p> <ul style="list-style-type: none"> 遊びの意義 生活習慣の形成 基本的な生活習慣と社会的な生活習慣 食生活と衣生活 健康管理と安全
親や家族の役割	<p style="text-align: center;">家族との信頼関係の形成</p> <ul style="list-style-type: none"> 家族の役割と基本的な信頼関係の重要性 幼児にふさわしい生活づくり <p style="text-align: center;">周囲の人たちの支えがあって今の自分があることを認識させるようにします。</p> <p style="text-align: center;">幼児との触れ合い</p> <ul style="list-style-type: none"> 触れ合い体験実習 <p style="text-align: center;">触れ合い活動を通して、幼児に関心を深めるようにします。</p> <p style="text-align: center;">準備と計画、実習後の振り返りの時間を十分にとるようにしましょう。</p>	<p style="text-align: center;">親の役割</p> <ul style="list-style-type: none"> 愛着の形成と子どもの人間形成 子どもを生み育てることの意義 保育責任 <p style="text-align: center;">子どもが育つために何が必要で何が大切かを理解させるようにします。</p> <p style="text-align: center;">保育の在り方に関心を持たせるようにします。</p> <p style="text-align: center;">子育て理解のための体験学習が望ましいが、具体的に理解できるよう工夫をしましょう。</p>
子どもの育つ環境	<p style="text-align: center;">子どもと地域社会</p> <ul style="list-style-type: none"> 子育てをめぐる問題 子育てを支援するしくみ 子どもを守る条約・法律 	<p style="text-align: center;">地域・社会とのつながり</p> <ul style="list-style-type: none"> 子育てに関わる問題 児童虐待 社会的支援の概要 家庭保育と集団保育 <p style="text-align: center;">子どもの権利と福祉</p> <ul style="list-style-type: none"> 児童福祉の理念 子どもの権利条約 <p style="text-align: center;">子どもの心身の成長には親や家族だけでなく社会の果たす役割も重要であることを理解させます。</p>

◇ 3 ◇ 衣生活の学習内容の系統

	中学校技術・家庭科家庭分野	高等学校家庭科「家庭基礎」
学習指導要領の項目	C 衣生活・住生活と自立 (1) 衣服の選択と手入れ	(2) 生活の自立及び消費と環境 イ 被服管理と着装
目 標	衣食住などに関する実践的・体験的な学習活動を通して、生活の自立に必要な基礎的・基本的な知識及び技術を習得するとともに、家庭の機能について理解を深め、これからの生活を展望して、課題をもって生活をよりよくしようとする能力と態度を育てる。	人の一生と家族・家庭及び福祉、衣食住、消費生活などに関する基礎的・基本的な知識と技術を習得させ、家庭や地域の生活課題を主体的に解決するとともに、生活の充実向上を図る能力と実践的な態度を育てる。
被服の機能	<p>衣服の機能</p> <ul style="list-style-type: none"> 衣服のはたらき 目的に応じた着用 個性を生かす着用 洋服と和服のちがい <p>衣服は、胴や四肢など体の主要な部分を覆うものを指し、被服は、衣服に帽子や靴を合わせたもの。高校ではより広い範囲での被服として扱います。</p>	<p>被服の機能</p> <ul style="list-style-type: none"> 社会的機能と保健衛生的機能 健康で快適な衣生活 <p>科学的に理解させるようにします。</p> <p>被服材料の性質</p> <ul style="list-style-type: none"> 被服材料の性能や被服構成との関わり 繊維の性質・布の成り立ち・被服素材の性能 <p>繊維の名称等は全般的な学習より実生活で生かせる内容となるよう配慮します。</p>
衣生活の管理	<p>衣服の活用と選択</p> <ul style="list-style-type: none"> 衣服の計画的な活用 既製服の選び方 <p>表示やサイズの見方</p> <p>環境に配慮した視点から考えさせるようにします。</p> <p>(組成表示・取扱い絵表示・サイズ表示・原産国表示)</p> <p>日常着の手入れ</p> <ul style="list-style-type: none"> 被服材料の基本的な性質に応じた手入れ 綿・毛・ポリエステルを中心に 洗濯 洗剤の働き 洗濯機による洗濯 補修 まつり縫い、ほころび直し、スナップ付け 手入れ ブラシかけ、アイロンかけ、収納方法 	<p>被服の選択と購入</p> <ul style="list-style-type: none"> 計画的な購入と活用 表示の読み取りと適切な選択 <p>衣服の手入れ</p> <ul style="list-style-type: none"> 洗剤の働きと汚れの落ちるしくみ 湿式洗濯と乾式洗濯の特徴 組成、家庭用品管理表示、取扱い絵表示 衣服の保管 かび、虫害 <p>科学的に理解させるようにします。</p>
衣生活と環境	<p>資源の有効利用</p> <ul style="list-style-type: none"> 衣服のリサイクル 衣服の3R 	<p>衣生活と環境保全</p> <ul style="list-style-type: none"> 被服のリサイクルと処分 洗濯と環境
布を用いた物の製作	<p>簡単な衣服や小物の製作</p> <ul style="list-style-type: none"> 補修の技術を取り入れた製作 ミシンの使い方 アイロンの取り扱い <p>生活を豊かにするための学習活動として指導するようにします。</p> <p>製作物の例</p> <p>エプロン、ハーフパンツ、ベスト、はっぴ巾着袋、非常持ち出し袋、玩具など</p>	<p>「家庭基礎」では、被服製作は基本的に実施しません。</p> 

◇ 4 ◇ 食物領域の学習内容の系統

	中学校技術・家庭科家庭分野	高等学校家庭科「家庭基礎」
学習指導要領の項目	B 食生活と自立	(2) 生活の自立及び消費と環境 ア 食事と健康
健康と食生活	<p>食事の役割と食習慣</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 日常の食生活の振り返り <p>食育の推進を図る視点から食生活や栄養素に関心を持たせるようにします。</p> <p>栄養素の種類と働き</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 五大栄養素 ・ 水と食物繊維の働き <p>献立作成の基本を習得させるようにします。</p>	<p>健康的な食生活と現代の食生活</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 食事の役割 ・ 青年期の食事の重要性 ・ 栄養の過多・過少による問題 ・ 毎日の食事と運動 ・ 生活習慣病 ・ 加工食品の増加 ・ 外食・中食への依存 <p>中学校の学習から一歩進んで、科学的な観点が必要です。</p> <p>栄養素の種類と機能</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 五大栄養素 ・ 糖質と食物繊維 ・ 脂肪酸の種類 ・ アミノ酸の働き ・ 不足しがちな無機質とビタミン <p>栄養素全体が総合的に働き合っ て機能することを認識させます。</p>
献立の作成	<p>中学生の栄養の特徴</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 中学生の栄養の特徴 ・ 身体活動が盛んな時期に必要な栄養素 ・ 中学生の1日に必要な食品の種類と概量 ・ 食事摂取基準の読み取り <p>中学生の1日分の献立作成</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 主食・主菜・副菜・汁物の組み合わせ ・ 栄養のバランスがよい献立 <p>献立作成は、主に栄養素を考えた食品の組合せを中心に考えさせます。</p>	<p>各ライフステージの栄養的な特徴と献立作成</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 青年期と家族の食事計画 ・ 食事摂取基準の読み取り ・ 食品群別摂取量の目安の活用 ・ 献立作成の手順 <p>自分自身も含めた家族の健康を考えた食事が考えられるようにします。</p>
食品の選択	<p>食品の栄養的特質</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 食品を6つの食品群に分類する ・ 日本食品標準成分表の活用 ・ 食品群別摂取量の目安の読み取り ・ 食品の概量 <p>食品の選択 調理実習時に使用する食品の表示調べをしてもよいでしょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 生鮮食品の良否を見分ける ・ 加工食品の表示を理解して選択する → 原材料、食品添加物、栄養成分、期限表示、保存方法 ・ 食中毒の予防 ・ 食品の保存方法と保存期間 	<p>食品の栄養的特質と調理上の性質</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 食品の中の主な栄養素 ・ 体内吸収の際に必要な成分 ・ 加工の際に失われやすい栄養素 ・ 食品に適した調理法と栄養的価値 ・ 調理による色・味・テクスチャーなどの変化を科学的に理解する ・ でんぷんの糊化・砂糖の調理性・卵の調理性 ・ 加工食品 <p>食品と主な栄養素の関係をおさえましょう。</p> <p>食品の選択と衛生</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 生鮮食品や加工食品の品質表示 ・ 食中毒の予防 ・ 食品衛生法
日常食の調理	<p>基礎的な日常食の調理</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 魚、肉、野菜を中心にした調理（その他の食品として卵やいも類） ・ 煮る・焼く・炒めるなどの加熱調理 ・ 野菜の生食・食塩による脱水・加熱による体積変化や褐変 ・ 1食分の献立を手順を考えて調理する ・ 調理用具の適切な管理 ・ 包丁や調理用熱源の安全な使い方 ・ 調理用具の衛生的な扱い方 ・ 食材に適した切り方 ・ 計量器の使い方 ・ 洗いや排水・ごみの処理 <p>中学校で取り上げる食材や調理法を確認しておきましょう。</p>	<p>自立につながる日常食の調理</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 調理法の要点 ・ 基礎的な調理技術の定着 ・ 配膳・食事マナー ・ さまざまな様式や食品を用いた題材 ・ 和食の基本 <p>日常生活における基本的な調理技術を身に付けさせましょう。</p> <p>小中で学んだ調理に新しい調理を組み合わせ、調理技術の定着を図ります。</p> <p>実習後に一人でも作れるような身近な食材や容易に作れる題材を選びましょう。</p>
安全な食生活	<p>地域の食文化</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 地域の食文化 ・ 季節の食材 <p>地域の特産品や郷土料理などを調理実習を通して学習させます。</p> 	<p>食生活と社会とのつながり</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 食料自給率の低下 ・ 輸入食品への依存 ・ 食品公害 ・ 地産地消 ・ 食べ物と環境とのかかわり ・ フェアトレード <p>食と社会をつなぐタイムリーな話題から考えさせるようにします。</p> <p>食生活と社会とのつながり</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 品質表示 ・ 食品衛生法、食品安全基本法 ・ 遺伝子組み換え食品 ・ ポストハーベスト ・ トレーサビリティ ・ 食品添加物

◇ 5 ◇ 住居領域の学習内容の系統

	中学校技術・家庭科家庭分野	高等学校家庭科「家庭基礎」
学習指導要領の項目	C 衣生活・住生活と自立 (2) 住居の機能と住まい方	(2) 生活の自立及び消費と環境 ウ 住居と住環境
目 標	衣食住などに関する実践的・体験的な学習活動を通して、生活の自立に必要な基礎的・基本的な知識及び技術を習得するとともに、家庭の機能について理解を深め、これからの生活を展望して、課題をもって生活をよりよくしようとする能力と態度を育てる。	人の一生と家族・家庭及び福祉、衣食住、消費生活などに関する基礎的・基本的な知識と技術を習得させ、家庭や地域の生活課題を主体的に解決するとともに、生活の充実向上を図る能力と実践的な態度を育てる。
住居の機能	<p style="text-align: center;">住居の基本的な機能</p> <ul style="list-style-type: none"> 住居の基本的な機能 日本各地の住まいと住まい方 <p style="text-align: center;">住空間を想像しやすいように、模型や視聴覚教材を使うとよいでしょう。</p>	<p style="text-align: center;">住居の機能</p> <ul style="list-style-type: none"> 住居の中の役割 生活に応じた住居の計画や選択 生活行為と間取り ライフステージに応じた住居 <p style="text-align: center;">住宅広告やパンフレットの平面図を利用して具体的に考えられるようにします。</p>
住居と家族の生活	<p style="text-align: center;">安全な室内環境</p> <ul style="list-style-type: none"> 住まいの安全性 <ul style="list-style-type: none"> 家庭内事故の防止 バリアフリー住宅 自然災害・火災・防犯への対策 快適な室内環境 <ul style="list-style-type: none"> 室内の空気調節（化学物質・CO・カビ・ダニ） 音と生活との関わり <p style="text-align: center;">幼児・高齢者を含む家族を想定した住生活を考えさせるようにします。</p> <p style="text-align: center;">快適さの感じ方は個人差があることに触れます。</p>	<p style="text-align: center;">安全で環境に配慮した住生活</p> <ul style="list-style-type: none"> 家庭内事故の予防 安全（防火・防犯・耐震） 健康（日照・採光・換気・遮音） 地球環境への配慮 <p style="text-align: center;">科学的に理解させるようにします。</p> <p style="text-align: center;">住居と地域社会との関わり</p> <ul style="list-style-type: none"> 障害者や高齢者への配慮 バリアフリー住宅 地域の住環境
これからの住環境		<p style="text-align: center;">地域とのつながり</p> <ul style="list-style-type: none"> 地域や集合住宅のルール まちづくり ライフスタイルに合わせた暮らし方 <p style="text-align: center;">これからの住生活</p> <ul style="list-style-type: none"> 日本の住宅事情と課題 住宅政策 住まいと環境 持続可能な住まいづくり

◇6◇ 消費生活領域の学習内容の系統

	中学校技術・家庭科家庭分野	高等学校家庭科「家庭基礎」
学習指導要領の項目	D 身近な消費生活と環境	(2) 生活の自立及び消費と環境 エ 消費生活と生涯を見通した経済の計画 オ ライフスタイルと環境 カ 生涯の生活設計
目 標	衣食住などに関する実践的・体験的な学習活動を通して、 生活の自立に必要な基礎的・基本的な知識及び技術を習得 するとともに、家庭の機能について理解を深め、これからの生活を展望して、課題をもって生活をよりよくしようとする能力と態度を育てる。	人の一生と家族・家庭及び福祉、衣食住、 消費生活などに関する基礎的・基本的な知識と技術を習得 させ、家庭や地域の生活課題を主体的に解決するとともに、生活の充実向上を図る能力と実践的な態度を育てる。
消費生活	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px; text-align: center;">消費生活のしくみ</div> <ul style="list-style-type: none"> ・物資やサービスの循環 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px; text-align: center;">消費者の基本的な権利と責任</div> <ul style="list-style-type: none"> ・消費者の8つの権利と5つの責任 ・消費者基本法 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px; text-align: center;">消費者トラブルの解決方法</div> <ul style="list-style-type: none"> ・悪質商法の事例 ・消費者を守る法律と相談機関 消費者基本法、消費者契約法、PL法、国民生活センター、消費生活センター ・クーリングオフ制度 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px; text-align: center;">消費者問題と消費者の権利</div> <ul style="list-style-type: none"> ・消費者問題の社会的背景 ・契約と消費者信用 ・消費者被害の救済 消費者基本法、消費者契約法、PL法、特定商取引法、クーリングオフ制度、消費者庁 ・消費者の5つの責任と8つの権利
生涯の経済計画	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px; text-align: center;">商品の選択と購入</div> <ul style="list-style-type: none"> ・商品購入の意思決定のプロセス ・契約 ・販売方法の種類 店舗販売と無店舗販売 ・支払方法の種類 前払い、即時払い、後払い ・品質表示とマーク ・情報の収集 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px; text-align: center;">二者間契約を中心に学習します。</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px; text-align: center;">中学生の消費生活の変化を踏まえて、インターネットショッピング等にも触れると効果的です。</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px; text-align: center;">家計と経済との関わり</div> <ul style="list-style-type: none"> ・家計と社会との関わり ・税金・社会保障費 ・家計管理の基本 キャッシュレス化の利便性と問題点 ・ライフステージにおける家計管理 ・リスク管理への対応 不測の事態・年金・生涯賃金・貯蓄・ローン・保険 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px; text-align: center;">給与明細を資料にしたりして具体的に考えられるようにします。</div>
ライフスタイルと環境	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px; text-align: center;">環境に配慮した消費生活</div> <ul style="list-style-type: none"> ・持続可能な循環型社会 ・エネルギー削減の意義 ・水の節約や排水の浄化 ・資源の有効利用 ・3Rの取り組み ・消費生活と環境問題 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px; text-align: center;">自分の家族の生活の仕方が環境に与える影響について考えられるようにします。</div> 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px; text-align: center;">消費生活と環境</div> <ul style="list-style-type: none"> ・環境問題 資源問題とエネルギー問題 ・環境負荷を減らすライフスタイル 環境配慮型製品、グリーン購入、ISO <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px; text-align: center;">持続可能な社会</div> <ul style="list-style-type: none"> ・循環型社会の実現 ・環境基本法 ・3Rの取り組み ・低炭素社会の実現 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px; text-align: center;">地球規模で環境問題を考えられるように新聞記事やニュースを利用しましょう。</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px; text-align: center;">自分の生活スタイルを見直し、改善点を考えられるようにします。</div>