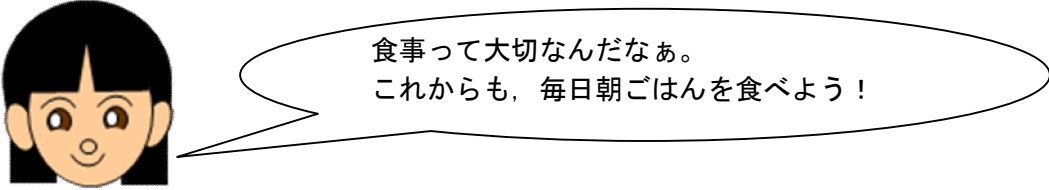
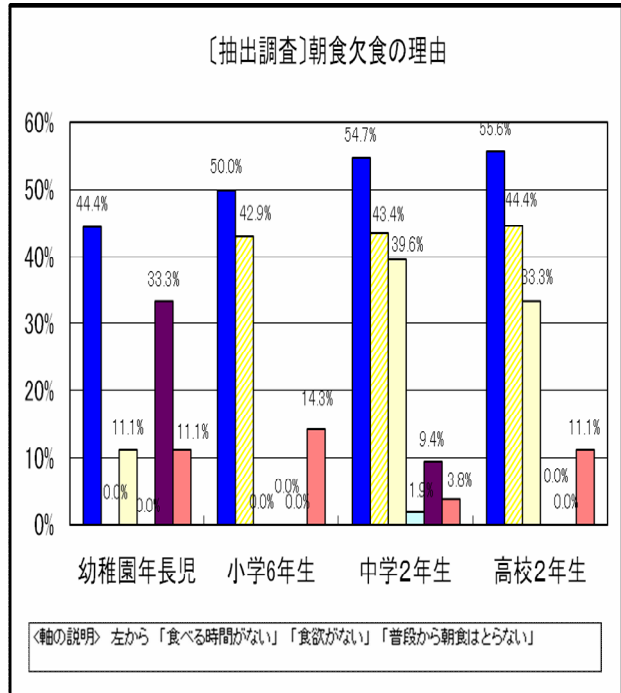
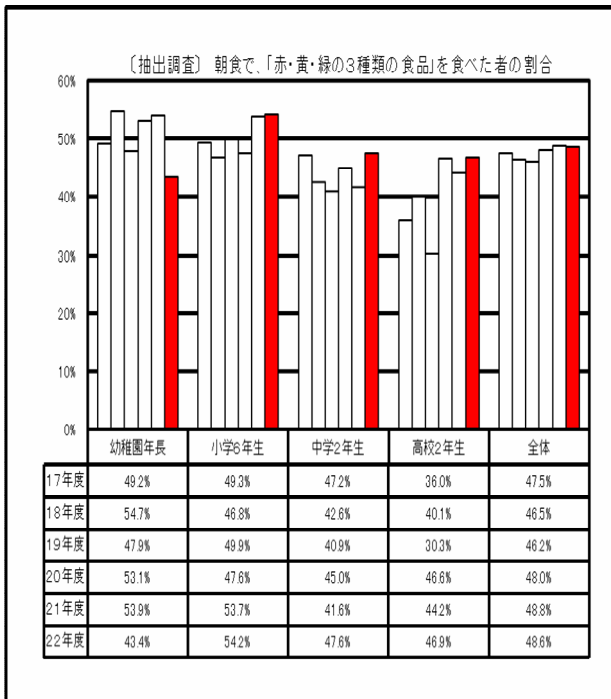
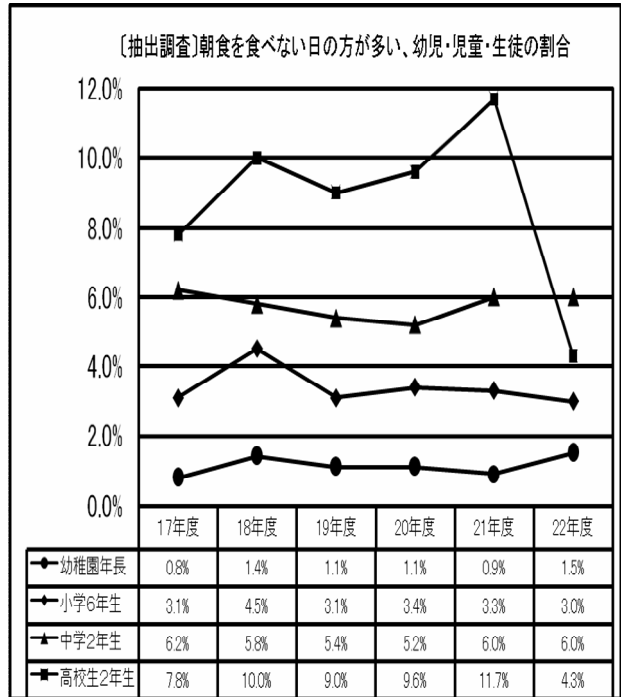
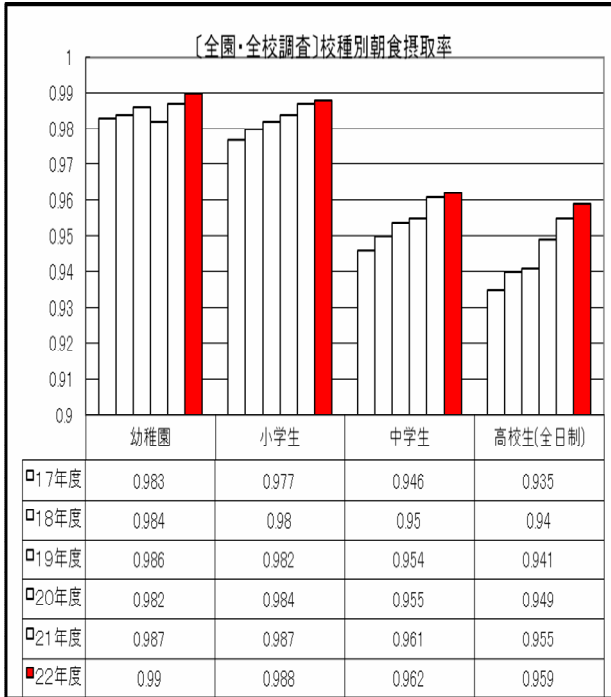


## B 日常の食事と調理の基礎

項目	B(1) 食事の役割	
事項	ア 食事の役割を知り、日常の食事の大切さに気付くこと。 イ 楽しく食事をするための工夫をすること。	
評価 規 準 の 設 定 例	関心意欲態度	ア 日常とっている食事に関心を持ち、食事の役割を考えて食事を大切にしようとしている。
	創意工夫	イ 日常の食事を見直し、楽しく食事をするについて考えたり、自分なりに工夫したりしている。
	技能	
	知識理解	ア 食事の役割や日常の食事の大切さについて理解している。 イ 楽しく食事をするためのマナーについて理解している。 (はしや食器の扱い方、食べる速さ、会話、あいさつ、残さず食べること など)
小⇄中の 関 連	【中学校】 B(1)ア 食事が果たす役割、健康によい食習慣	
指導内容	<p><b>食事の役割を考えよう</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;"> <p>家庭の食事や給食について振り返り、おいしかったことや楽しかったことを話し合おう。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;"> <p>栄養教諭又は栄養士から食事の役割、日常の食事の大切さについてのお話を伺ってみよう。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;"> <p>食事をとらないとどうなるかについて話し合い、体と心の両面における食事の役割について考えてみよう。</p> </div> </div> <p>・「A家庭生活と家族」との関連を図ることも考えられる。 ・体育科で学習した内容と結び付けて、健康や成長面から食事の役割に気付かせる活動も考えられる。 ・VTRやDVD等の視聴覚教材を活用することも考えられる。</p>	
活動例	 <p>食事って大切なんだなあ。 これからも、毎日朝ごはんを食べよう！</p>	
	<p><b>楽しく食事をするための工夫をしよう</b></p> <p>・給食をより楽しく食べるためにできる工夫を話し合おう。 (例：好ましい人間関係を育てる会話、場の雰囲気、盛り付けや配膳の工夫、はしや食器の扱い方など、日常の食事で心掛けたいマナー)</p> <p>A(3)「家族や近隣の人々とのかかわり」やB(3)「調理の基礎」との項目と関連させることも考えられる。</p>	
安全指導		
家庭・地域との連携	・家族がどんなことを考えて食事づくりをしているかインタビューする。	
言語事項	食事の役割 健康 体の成長 規則正しい食事 生活のリズム 食事のマナー	
発展的な学習	・友だちとの茶話会 ・家族との食事会	


【参考】朝食摂食状況

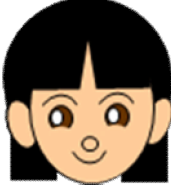


平成 22 年度静岡県教育委員会朝食摂食状況調査より

- ・平成 22 年度の朝食摂食率は、全ての学年において過去最高値を上回る好結果が得られた。朝食摂取の重要性について、学校における学習や家庭・地域の理解の効果であることがうかがえる。
- ・「栄養バランスのとれた朝食」（朝ごはんには赤・黄・緑の3種類の食品を食べた者の割合）については、家庭科の授業の中で、望ましい具体的な食事内容について指導していくことが今後必要である。
- ・朝食欠食の理由として、「食べる時間がない」「食欲がない」の他、「普段から朝食はとらない」としている子どもたちが見られる。今後も「食事の役割」や食事の大切さについて実感を伴った学習活動を工夫していくことが必要である。

**B 日常の食事と調理の基礎**

項目	B(2) 栄養を考えた食事
事項	<p>ア 体に必要な栄養素の種類と働きについて知ること。          イ 食品の栄養的特徴を知り、食品を組み合わせるとる必要があることが分かること。          ウ 1食分の献立を考えること。</p> <p>(内容の取扱い)          ア (2)のア及びイについては、五大栄養素と食品の体内での主な働きを中心に扱うこと。</p>
評価規準の設定例	<p>関心意欲態度          ア 食事に含まれる栄養素が体の成長や活動のもとになることに関心をもっている。          イ 食品をグループに分けることなどを通して、食品の栄養的特徴や食品の組み合わせに関心をもっている。          ウ 1食分の食事のとり方に関心を持ち、栄養を考えた食事のとり方をしようとしている。</p>
	<p>創意工夫          ウ 米飯とみそ汁を中心とした3つのグループの食品のそろった1食分の献立について考えたり、自分なりに工夫したりしている。</p>
	<p>技能</p> <p>知識理解          ア 五大栄養素の種類と働きについて理解している。          栄養を考えて食事をとることの大切さについて理解している。          イ 食品に含まれる主な栄養素の体内での主な働きにより、食品を3つのグループに分ける分け方について理解している。          3つのグループの食品を組み合わせることにより、栄養のバランスがよい食事になることを理解している。          ウ 栄養のバランスのよい1食分の献立の立て方について理解している。</p>
小⇄中の関連	<p>【中学校】          B(1)イ 栄養素の種類と働き，中学生の栄養の特徴          B(2)ア 食品の栄養的特質，中学生の1日に必要な食品の種類と概量          B(2)イ 中学生の1日分の献立          B(2)ウ 食品の選択</p>
指導内容 活動例	<p><b>食べ物は体内でどんな働きをするのだろう</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食べ物の3つの働き（主に体をつくる 主にエネルギーになる 主に体の調子を整える）を知ろう。</li> <li>・食べ物に含まれる栄養素を知ろう。</li> </ul> <p>食べ物に含まれている栄養素が、体の中でいろいろな働きをするのだね！</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・ B(2)のイの事項との関連を図ることも考えられる。</li> <li>・理科の第5学年における植物の種子の中の養分に関する学習で扱うでんぷんとの関連を図り、でんぷんは炭水化物の一つであることに触れることも考えられる。</li> </ul> <p><b>食品を仲間分けしよう</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食事調べをし、どのような食品が使われているか確認しよう。</li> <li>・食品を3つのグループに仲間分けしよう。</li> </ul>

指導内容 活動例	<p><b>まかせてね、今日の〇〇ごはん 家族のための食事づくり</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・家族のためにどんなことを考えて献立を立てるか話し合う。</li> <li>・栄養のバランスを考えて、家族のための1食分の献立を考えよう。</li> <li>・自分の考えた1食分の献立の工夫や栄養のバランスについて話し合おう。</li> </ul>  <p>家族のために、どんな献立にしようかなあ。 喜んでくれるかなあ。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・米飯とみそ汁を中心とした1食分を扱う。</li> <li>・食事調べ、給食の献立、調理カード、家族の希望調査を参考にすることも考えられる。</li> </ul> <p>B (1) 食事の役割やB (3) 調理の基礎の学習と関わらせ、日常生活で実践できるように配慮する。</p>
	安全指導
家庭・地域との連携	<ul style="list-style-type: none"> <li>・朝食の条件や要望について、家族にインタビューする。</li> <li>・プライバシーに十分配慮し、食事調べを行う。</li> </ul>
言語事項	栄養素 炭水化物 脂質 たんぱく質 無機質 ビタミン カルシウム 五大栄養素 エネルギー 栄養のバランス 献立
発展的な学習	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家族のためのお弁当づくり</li> </ul>

【参 考】

五大栄養素に関する内容		
栄養素	小学校	中学校
炭水化物	主として体内で燃焼することによりエネルギーに変わり、体温の保持や活動のために使われること。	主として体内で燃焼してエネルギーになること。
脂 質	主として体内で燃焼することによりエネルギーに変わり、体温の保持や活動のために使われること。	主として体内で燃焼してエネルギーになること。
たんぱく質	主として体をつくるのに役立つが、エネルギー源としても利用されること。	主として筋肉、血液などの体を構成する成分となるだけでなく、エネルギー源としても利用されること。
無機質	カルシウムなどがあり、カルシウムは骨や歯の成分となるが、体の調子を整える働きもあること。	カルシウムや鉄などがあり、カルシウムは骨や歯の成分、鉄は血液の成分となるなどの働きと、体の調子を整える働きがあること。
ビタミン	体の調子を整える働きがあること。	A, B1, B2, C, Dなどの種類があり、いずれも体の調子を整える働きがあること。





中等教育資料 平成22年4月号

今回の改訂で、中学校で扱っていた五大栄養素を小学校で扱うこととなった。中学校での学習につなげる内容として、小学校では五大栄養素の基礎的事項を扱う。**ゴシック体**は、中学校で学習する内容。

## B 日常の食事と調理の基礎

項目	B(3) 調理の基礎
事項	<p>ア 調理に関心をもち、必要な材料の分量や手順を考えて、調理計画を立てること。</p> <p>イ 材料の洗い方、切り方、味の付け方、盛り付け、配膳及び後片付けが適切にできること。</p> <p>ウ ゆでたり、いためたりして調理ができること。</p> <p>エ 米飯及びみそ汁の調理ができること。</p> <p>オ 調理に必要な用具や食器の安全で衛生的な取扱い及びこんろの安全な取扱いができること。</p> <div style="border: 1px solid black; background-color: #ffff00; padding: 5px;"> <p>(指導計画の作成)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ (3)「B日常の食事と調理の基礎」の(3)及び「C快適な衣服と住まい」の(3)については、学習の効果を高めるため、2学年にわたって取り扱い、平易なものから段階的に学習できるように計画すること。</li> </ul> <p>(内容の取扱い)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ (3)のエについては、米飯やみそ汁が我が国の伝統的な日常食であることにも触れること。</li> </ul> <p>(実習の指導)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 調理に用いる食品については、生の魚や肉は扱わないなど、安全・衛生に留意すること。</li> <li>・ 食に関する指導については、家庭科の特質に応じて、食育の充実に資するよう配慮すること。</li> </ul> </div>
評価規準の設定例	<p>ア 調理に必要な材料や手順などに関心をもち、調理計画を立てようとしている。</p> <p>イ 調理において適切な材料の洗い方、切り方、味の付け方、盛り付けや配膳及び後片付けをしようとしている。</p> <p>ウ ゆで方やいため方に関心をもち、材料や目的に応じた調理をしようとしている。</p> <p>エ 日本の伝統的な日常食である米飯及びみそ汁に関心をもち、調理しようとしている。</p> <p>オ 調理に必要な用具や食器及びこんろの安全と衛生に関心をもち、調理実習で実践しようとしている。</p>
	<p>ア 調理に必要な材料や手順を考え、調理計画を自分なりに工夫している。</p> <p>イ 調理の目的や材料に合った洗い方、切り方、味の付け方、色どりや食べやすさを考えた盛り付けや配膳、衛生的で環境に配慮した後片付けについて考えたり、自分なりに工夫したりしている。</p> <p>ウ 材料や目的に応じたゆで方やいため方について考えたり、自分なりに工夫したりしている。</p> <p>エ おいしい米飯及びみそ汁の調理の仕方について考えたり、自分なりに工夫したりしている。</p>
	<p>ア 計量器具を扱い、必要な材料を計量することができる。</p> <p>イ 調理において適切な材料の洗い方、切り方、味の付け方、盛り付けや配膳及び後片付けができる。</p> <p>ウ 材料や目的に応じたゆで方やいため方ができる。</p> <p>エ 米飯及びみそ汁の調理ができる。</p> <p>オ 調理に必要な用具や食器及びこんろの安全で衛生的な取扱いができる。</p>
	<p>ア 調理に必要な材料の分量や手順、調理計画の立て方について理解している。材料や調味料の正しい計量の仕方について理解している。</p> <p>イ 調理において適切な材料の洗い方、切り方、味の付け方、盛り付けや配膳及び後片付けの仕方について理解している。</p> <p>ウ ゆでたりいためたりする調理の特性と材料や目的に応じたゆで方やいため方について理解している。</p> <p>エ 米飯及びみそ汁の調理の仕方について理解している。</p> <p>オ 調理に必要な用具や食器及びこんろの安全で衛生的な取扱い方について理解している。</p>



<p>小⇄中の 関 連</p>	<p>【中学校】 B(3)ア 基礎的な日常食の調理, 食品や調理用具等の適切な管理 B(3)イ 地域の食材を生かした調理, 地域の食文化 B(3)ウ 食生活についての課題と実践</p>
<p>指導内容  活動例</p>	<p><b>お茶を入れてみよう</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ガスコンロを使って湯を沸かし, せん茶を入れてみよう。</li> <li>・湯を沸かしてできることを話し合ってみよう。</li> </ul> <p style="text-align: center;"></p> <p><b>ゆで野菜サラダを作ってみよう</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ゆでることで, 食品がどのように変化するか調べてみよう。</li> <li>・野菜の大きさや種類によって, ゆでる時間は違うのかな?</li> <li>・ゆで野菜サラダの計画を立て, 計画に従って野菜サラダを作ろう。</li> </ul> <p style="text-align: center;"></p> <p><b>ごはんのみそ汁を作ってみよう</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・火加減や時間を工夫して炊き, 米がごはんになっていく様子を観察してみよう。</li> <li>・だしの種類や実の取り合わせ, 材料の切り方など, みそ汁を作るのに必要なことは何か考えてみよう。</li> </ul> <p style="text-align: center;"></p> <p><b>朝食に合うおかず作り</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・なぜ朝食を食べた方がよいのかを考え, どんな朝食にするとよいか話し合ってみよう。</li> <li>・いためることで, 食品がどのように変化するか調べてみよう。</li> <li>・調理計画を立て, いためて作る朝食のおかずを作ろう。</li> </ul> <p style="text-align: center;"></p> <p><b>1食分の食事の計画を立てよう</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・給食の献立表を活用し, 一食分の食事計画の立て方を考えよう。</li> <li>・立てた1食分の食事の計画を基に, できあがりの時間がそろような実習計画を立てよう。</li> </ul> <p>ア 調理に関心を持ち, 必要な材料の分量や手順を考えて, 調理計画を立てること。 イ 材料の洗い方, 切り方, 味の付け方, 盛り付け, 配膳及び後片付けが適切にできること。 オ 調理に必要な用具や食器の安全で衛生的な取扱い及びコンロの安全な取扱いができること。</p>
<p>安全指導</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・服装を整え, 用具の手入れや保管を適切に行う。</li> <li>・事故防止に留意して, 熱源や用具, 機械などを取り扱う。</li> <li>・調理に用いる食品については, 生の魚や肉は扱わないなど, 衛生と安全に留意する。</li> </ul>
<p>家庭・地域との連携</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食事や団らんを通して家族と楽しく関わるために, 家族の好みなどを考えた献立を調理する。</li> <li>・家庭で行っている後片付けの方法を調べる。</li> <li>・みそ汁の実に地域の食材を積極的に使用する。</li> </ul>
<p>言語事項 言語事項</p>	<p>ゆでる いためる 調理 米飯 分量 手順 おかず 盛り付け 配膳 味付け 塩味 味見 味を整える 色どり 衛生 分別 ふり洗い すすぐ 沸騰 かさ 風味 主食 水加減 浸水時間 蒸らし だし 実</p>
<p>発展的な学習</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・だしの飲み比べ。</li> <li>・みその種類や作り方を調べる。</li> <li>・家族のためのお弁当作り。</li> </ul>

## B 食生活と自立

項目	B(1) 中学生の食生活と栄養				
事項	ア 自分の食生活に関心をもち、生活の中で食事が果たす役割を理解し、健康によい食習慣について考えること。				
	イ 栄養素の種類と働きを知り、中学生に必要な栄養の特徴について考えること。				
(内容の取扱い) ア (1)のイについては、水の働きや食物繊維についても触れること。					
評価規準の設定例	関心意欲態度	ア 自分の食生活に関心をもち、健康によい食習慣について考え、日常生活で実践しようとしている。 イ 中学生に必要な栄養の特徴について関心をもち、自分の食事と関わらせて考えようとしている。			
	工夫創造	ア 自分の食生活を点検し、課題を見付け、健康によい食習慣などについて考え、工夫している。			
	技能				
	知識理解	ア 食事の役割や健康によい食習慣の重要性について理解している。 イ 栄養素の種類と働きについて理解している。 中学生に必要な栄養の特徴について理解している。			
小⇔中の関連	【小学校】 B(1)ア 食事の役割と日常の食事の大切さ B(1)イ 楽しく食事をするための工夫 B(2)ア 体に必要な栄養素の種類と働き				
指導内容	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;"><b>食事について考えよう</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の1日の食事について、食事内容や食習慣を見直す。</li> <li>・コンピュータを利用して栄養診断を行い、自分の食生活を振り返る。</li> </ul> </td> <td style="width: 33%; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養教諭又は栄養士から食事の役割、健康によい食習慣について話を聞く。</li> </ul> </td> <td style="width: 33%; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・1日の食事場面がイメージできる視聴覚教材などを活用して健康によい食習慣について話し合う。</li> </ul> </td> </tr> </table> <p style="text-align: center; margin-top: 10px;">プライバシーに十分配慮する。</p> </div>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の1日の食事について、食事内容や食習慣を見直す。</li> <li>・コンピュータを利用して栄養診断を行い、自分の食生活を振り返る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養教諭又は栄養士から食事の役割、健康によい食習慣について話を聞く。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1日の食事場面がイメージできる視聴覚教材などを活用して健康によい食習慣について話し合う。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の1日の食事について、食事内容や食習慣を見直す。</li> <li>・コンピュータを利用して栄養診断を行い、自分の食生活を振り返る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養教諭又は栄養士から食事の役割、健康によい食習慣について話を聞く。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1日の食事場面がイメージできる視聴覚教材などを活用して健康によい食習慣について話し合う。</li> </ul>			
活動例	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center;"><b>栄養素の種類と働きを調べよう</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養素の種類と働きについて、小学校での学習を復習する。</li> <li>・栄養素の働きを調べ、レポートにまとめる。 (導入やまとめとして視聴覚教材を視聴する活動も考えられる。)</li> <li>・水や食物繊維の働きについて理解する。</li> </ul> </div>				
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center;"><b>中学生に必要な栄養には、どんな特徴があるだろう</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・中学生の時期は、どんな栄養素をどのくらいとったらよいか知る。(食事摂取基準)</li> <li>・食事摂取基準から、中学生が成人と比べて多くとる必要がある栄養素を知り、その理由について考える。</li> </ul> </div>				

安全指導	
家庭・地域との連携	・食生活調べ
言語事項	栄養素 食習慣 炭水化物 たんぱく質 脂質 無機質 カルシウム 鉄 食物繊維 ビタミンA, B <sub>1</sub> , B <sub>2</sub> , C, D 食事摂取基準 栄養のバランス 生活習慣病
発展的な学習	・食品の糖分, 塩分, 脂質調べ

【参 考】「食事の役割」に関する学習内容の小中学校比較（学習指導要領解説）

小学校	中学校
<ul style="list-style-type: none"> <li>・食事は、健康を保ち、体の成長や活動のもとになったりすることや、一緒に食事をすることで、人と楽しくかかわったり、和やかな気持ちになったりすることなどを知る。</li> <li>・規則正しい食事が生活のリズムをつくることや、朝食を食べることによって学習や活動のための準備ができる事などにも触れるようになる。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>食事が果たす役割については、小学校における食事の役割と楽しい食事についての学習を踏まえて行う。 <b>下線部</b>は、中学校で学習する内容。</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生命の維持や健康の保持増進、成長などの食事の役割に加え、<b>食事を共にすることにより人間関係を深めたり、文化を伝えたりする役割もある</b>ことを理解できるようにする。</li> <li>・健康によい食習慣については、<b>栄養がよい食事をとることや1日3食を規則正しくとることの重要性について理解するとともに、自分の食習慣を見直すことができるようにする</b>。また、<b>健康によい食習慣を身に付け、日常生活において実践することの大切さにも気付く</b>ようにする。</li> <li>・なお、健康の保持増進のためには、食事に加え、運動、休養も重要な要素ではあるが、ここでは食事を中心に考えるようにする。</li> </ul>

【参 考】「ふじのくに食育宣言」（静岡県）

**<ふじのくに食育宣言>**

自然の恵みによって、私たちは生きていることに感謝します。「ふじのくに」静岡の海・山・里の人びとが手塩にかけてつくりだす食材はまさに芸術品です。それを、家族や仲間、さらにお客様を迎えて共に楽しむもてなしの場から、人間の絆が生まれます。赤ちゃんからお年寄りまで、食の恵みで結ばれた豊かな国づくりを、「ふじのくに」静岡から発信するため、次のことを実践することを宣言します。

- 私は、「いただきます。」「ごちそうさま。」を言います。
- 私は、バランスよく、おいしく食べて健康になります。
- 私は、食べ物の育ちを学び、食べ物を大切にします。
- 私は、郷土の食文化を理解し、次の世代に伝えます。
- 私は、食の恵みで結ばれた豊かな国づくりを目指します。

平成 23 年 6 月 19 日

静岡県の食育は、食を通して人をはぐくむことを目指しています。


食を通して人をはぐくむというのは、「食を知る」「食をつくる」「食を楽しむ」を通して、食を生み出す自然（土地・海・太陽など）や食に関わる人々（農家・漁師・流通業者・販売店・飲食店など）の様々な活動に対して、理解を深めるとともに、感謝の気持ちを育て、望ましい食生活を実践する力を身に付けることで、健全な心と体をつちかい、豊かな人間性をはぐくむということです。

静岡県では、「0歳から始まるふじのくにの食育」を合言葉に、子どもに重点を置いた食育に取り組んでいます。





**B 食生活と自立**


項目	B(2) 日常食の献立と食品の選び方
事項	<p>ア 食品の栄養的特質や中学生の1日に必要な食品の種類と概量について知ること。          イ 中学生の1日分の献立を考えること。          ウ 食品の品質を見分け、用途に応じて選択できること。</p> <p>(内容の取扱い)          イ (2)のウについては、主として調理実習で用いる生鮮食品と加工食品の良否や表示を扱うこと。</p>
評価規準の設定例	<p>関心意欲態度</p> <p>ア 食品の栄養的特質や中学生の1日に必要な食品の種類と概量に関心をもち、食品について調べたり、計量したりしようとしている。          イ 中学生の1日分の食事のとり方に関心をもち、必要な栄養量を満たす食事のとり方をしようとしている。</p>
	<p>工夫創造</p> <p>イ 中学生の1日分の献立について課題を見付け、必要な栄養量を満たすために料理や食品の組み合わせについて考え、工夫している。          ウ 用途に応じた食品の選択について、収集・整理した情報を活用して考え、工夫している。</p>
	<p>技能</p> <p>ウ 身近な食品を選択するために必要な情報を収集・整理することができる。</p>
	<p>知識理解</p> <p>ア 食品の栄養的特質について理解している。          食品群や食品群別摂取量の目安について理解している。          食品を食品群に分類したり、計量したりする活動を通して、中学生の1日に必要な食品の種類と概量について理解している。          イ 中学生に必要な栄養量を満たす1日分の献立の立て方について理解している。          ウ 生鮮食品と加工食品の表示の意味と良否の見分け方について理解している。          ・鮮度 ・原産地 ・原材料 ・食品添加物 ・栄養成分 ・期限表示 ・保存方法 など</p> <p>食品の選択における観点について理解している。          ・目的・栄養 ・価格・調理の能率 ・環境への影響 など</p>
小⇄中の関連	<p>【小学校】          B(2)イ 食品の栄養的な特徴と組み合わせ          B(2)ウ 1食分の献立</p>
指導内容 活動例	<p><b>食品に含まれる栄養素を調べてみよう</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食品成分表を使って、いろいろな食品に含まれる栄養素の種類と量を調べる。</li> <li>・食品を栄養的な特徴によって、6つの食品群に分類する。(実際の食品や食品カード等)</li> <li>・1日にどんな食品をどのくらい食べたらよいか知る。(食品群別摂取量の目安)(実際の食品を計量し、1日に必要な食品の概量を実感する。)</li> </ul> <p>小学校で学習した栄養素の体内での主な3つの働きとの系統性を考慮して扱う。</p> <p>小学校で学習した栄養素の体内での主な3つの働きは、「主にエネルギーのもとになる」「主に体をつくるもとになる」「主に体の調子を整えるもとになる」だよ!</p> 

指導内容 活動例	<p><b>中学生の1日分の献立を考えよう</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・小学校での学習や給食の献立を参考にして、献立を考える際に考慮する点を考える。(栄養, し好, 調理法, 季節, 費用など)</li> <li>・栄養バランスのよい, 中学生の1日分の献立を考える。 (※食事調べや給食の献立を利用するなど, 1日3食のうちいくつかを指定して残りの献立を立案することも考えられる。 例: 食事調べで不足していたカルシウムを上手にとる朝食を考えよう。 冬野菜がたっぷりとれる, ほかほかメニューを考えよう。 など)</li> </ul> <p>B(3)の調理実習との関連を図るよう配慮する。</p> <p><b>食品を選ぶ確かな目を持とう</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・生鮮食品について, 旬の食品, 一年中出回っている食品それぞれの長所と短所を話し合い, 旬の食品のよさを知る。</li> <li>・魚, 肉, 野菜などについて, 鮮度, 品質, 衛生などの観点から良否の見分け方を調べてカードを作成し, 生鮮食品の選び方を考える。</li> <li>・産地などの表示を参考にして自分は何の食品を選択するか考える。</li> <li>・身近な加工食品について, 原材料, 食品添加物, 栄養成分, 期限表示, 保存方法などの表示を理解して必要な情報を収集・整理し, 自分は何の食品を選択するか考える。(ハム, ジュースなど)</li> <li>・手づくりのものと市販の加工食品を比較して, 用途に応じた選択について話し合う。</li> <li>・食品の保存方法と保存期間の関係について, 食品の腐敗や食中毒の原因と関連付けて知る。</li> <li>・ハンバーグの材料について, 食品の選び方や取り扱い方を調べる。</li> </ul> <p>「D身近な消費生活と環境」の(1)のイ又は(2)の学習との関連を図りながら行うことも考えられる。</p>
	安全指導
家庭・地域との連携	・加工食品の表示調べ
言語事項	6つの食品群 日本食品標準成分表 食品群別摂取量の目安 献立 し好 調理法 主食 主菜 副菜 汁物 生鮮食品 旬 出盛り期 鮮度 品質 衛生 加工食品 表示 原材料 食品添加物 栄養成分 期限表示 消費期限 賞味期限 保存方法 食品の腐敗 食中毒
発展的な学習	・栄養素の検出実験

【参 考】「献立を考えること」に関する学習内容の小中学校比較 (学習指導要領解説)

小学校	中学校	
<p><b>ウ 1食分の献立を考えること。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食品を組み合わせて色々な料理ができることに気付き, バランスよく食品を組み合わせておかずとなる料理を考え, 3つの食品グループのそろった具体的な献立を考えることができるようにする。</li> </ul>	<p><b>イ 中学生の1日分の献立</b>を考えること。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・<b>中学生に必要な栄養量を満たす1日分の献立</b>を考える。</li> <li>・<b>栄養を考えた食品の組み合わせを中心に考える。</b></li> <li>・し好, 調理法, 季節, 費用などの点について検討することもよい。</li> </ul>	<p>「中学生の1日分の献立を考える」については, 小学校で学習した1食分の献立の学習を踏まえて行う。 <b>下線部</b>は, 中学校で学習する内容。</p>

## B 食生活と自立

項目	B(3) 日常食の調理と地域の食文化	
事項	<p>ア 基礎的な日常食の調理ができること。また、安全と衛生に留意し、食品や調理用具等の適切な管理ができること。</p> <p>イ 地域の食材を生かすなどの調理を通して、地域の食文化について理解すること。</p> <p>ウ 食生活に関心を持ち、課題をもって日常食又は地域の食材を生かした調理などの活動について工夫し、計画を立てて実践できること。</p>	
	<p>(内容の取扱い)</p> <p>ウ (3)のアについては、魚、肉、野菜を中心として扱い、基礎的な題材を取り上げること。(3)のイについては、調理実習を中心とし、主として地域又は季節の食材を利用することの意義について扱うこと。また、地域の伝統的な行事食や郷土料理を扱うこともできること。</p> <p>エ 食に関する指導については、技術・家庭科の特質に応じて、食育の充実に資するよう配慮すること。</p>	
評価規準の設定例	関心意欲態度	<p>ア 日常食の調理に関心を持ち、調理技術を習得しようとしている。食品や調理用具等の安全と衛生に配慮し、調理実習で実践しようとしている。</p> <p>イ 地域の食材を生かした日常食などの調理を通して、地域の食文化に関心を持っている。</p> <p>ウ 自分や家族の食生活をよりよくすることに关心を持ち、課題を主体的に捉え、日常食又は地域の食材を生かした調理などの計画と実践に取り組もうとしている。</p>
	工夫創造	<p>ア 基礎的な日常食の調理について、調理に必要な手順や時間を考えて計画したり、食品の調理上の性質を生かした調理を工夫したりしている。</p> <p>ウ 自分や家族の食生活について課題を見付け、その解決を目指して日常食又は地域の食材を生かした調理などの計画を自分なりに工夫している。</p> <p>日常食又は地域の食材を生かした調理などの実践の成果と課題についてまとめたり、発表したりしている。</p>
	技能	<p>ア 調理の目的や食材に合った基本的な調理操作ができる。</p> <p>・洗い方 ・切り方 ・加熱調理（煮る、焼く、炒める） ・調味 ・盛り付け</p> <p>・配膳 ・後片付け</p> <p>安全と衛生に留意し、食品や調理用具等の適切な管理ができる。</p> <p>・魚や肉などの生の食品 ・ふきん、まな板、包丁などの調理用具 ・調理用熱源</p>
	知識理解	<p>ア 食品の調理上の性質について理解している。</p> <p>加熱調理と調味の要点について理解している。</p> <p>食品や調理用具の安全と衛生に留意した取扱い方について理解している。</p> <p>イ 地域の食文化の意義について理解している。</p>
小⇄中の関連	<p>【小学校】</p> <p>B(3) 調理の基礎</p>	
指導内容 活動例	<p><b>食事づくりに挑戦しよう</b></p> <p>1食分の献立を手順を考えながら調理することができるように配慮する。</p>	
	<p>・魚、肉、野菜の調理上の性質を知り、安全と衛生に留意して調理する。</p> <p>※魚、肉、野菜の調理上の性質については、「中学校学習指導要領解説 技術・家庭編」P54を参照すること。</p>	
		
	<p><b>静岡の食材（季節の食材）を生かした食事づくりをしよう</b></p> <p>B(2)「日常食の献立と食品の選び方」との関連を図り、総合的に展開できるようにする。</p>	
	<p>・地域の食材（季節の食材）のよさについて考える。</p> <p>・静岡の食材（季節の食材）について調べ、レポートにまとめる。</p> <p>・静岡の食材（季節の食材）を生かした料理（食事）を調理する。</p> <p>・行事食や静岡の郷土料理を作ってみる。</p>	

指導内容	<p><b>【選択】食生活についての課題と実践</b></p> <p>A(3)エ, B(3)ウ, C(3)イについては、生徒の興味・関心に応じて1又は2事項を選択して履修させる。</p>
	<p>食生活を見直す→課題を見付ける→計画する→実践する→評価する→改善する</p> <p>&lt;課題の例&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>自分の食生活の課題を解決するための日常食の調理を計画を立てて実践する。</li> <li>家族とともに地域の食材を生かした献立を工夫し、調理の計画を立てて実践する。</li> <li>郷土料理や行事食の計画を立てて実践する。</li> </ul>
安全指導	<ul style="list-style-type: none"> <li>安全と衛生に配慮した食品や調理用具の適切な取扱いと管理</li> <li>ふきんやまな板などの衛生的な取扱い</li> <li>包丁などの刃物の安全な取扱い</li> </ul>
家庭・地域との連携	<ul style="list-style-type: none"> <li>地域の食材, 行事食, 郷土料理調べ</li> <li>長期休み等を利用した家庭での献立作成, 調理の実践</li> </ul>
言語事項 言語事項	<p>煮る 焼く 炒める 直火焼き 間接焼き 行事食 郷土食 食料自給率 地産地消</p>
発展的な学習	<ul style="list-style-type: none"> <li>地域の伝統的な行事食や郷土料理を扱う</li> <li>エコクッキング ・日本型食生活 ・トレーサビリティ ・フードマイレージ</li> </ul>

【参 考】ワークシート参考例「評価規準の作成, 評価方法等の工夫改善のための参考資料

中学校技術・家庭」参照

学習カード【例4】

ハンバーグステーキの献立を夕食とした1日分の献立を考えよう

1年 組 番 氏名

(1) 献立の立て方を確認して、1日分の献立を作成しよう。(4) 作成した献立を発表しよう。

【献立表(6群チェック表)】

献立	材料名(概量) ※2群は、249gまで 牛乳に置き換えた重量	群					
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
朝食							
昼食							
夕食	米(茶碗2杯)					120	
主献	ハンバーグステーキ	70		35			2
副献	付け合わせ						3
汁物	野菜入りコンソメスープ			10	10		

(2) ①献立の点検をしよう(合計の記入)

(2) ②過不足(青:過剰 赤:不足)の記入

(3) ③改善後の点検をしよう(合計の記入)

食品群別摂取量のめやす(12~14歳)	群					
	女	男	女	男	女	男
300	400	100	400	420	20	
330	400	100	400	500	25	

(3) ④献立の改善策を考えよう。<ポイント:栄養バランス, 色どり, 季節感, 組み合わせ, 調理方法 など>

☆献立を改善するために考えたこと, 工夫したこと

※改善後の変更点は献立表に青で, それらの合計は(3)②にそれぞれ記入

<工夫・創造④>

中学生の栄養を満たすための献立になるように、食品群別摂取量のめやす(12~14歳)を踏まえて、料理や食品の組み合わせのどの点をどのように工夫したかについて記入させる。

<例>

- 4群のうちの果物がとれるように昼食にりんごを加えた。

生徒たちが問題の解決を目指して、いろいろと考え、よりよい方法を得ようと自分なりに工夫する過程を含めて評価することが大切です。

例えば、調理計画表や実習レポートには、生徒が考えた過程を記述できるような欄を設けるなどの工夫が必要です。

友達との意見交換を通して、自分の考えた献立のどの点をどのように改善したかについて記入させる。

<例>

- 2, 3群が少なかったため、昼食のオムレツをチーズオムレツにし、付け合わせにトマトを加えた。