

第57回 関東甲信越地区中学校技術・家庭科研究大会
《第6分科会 B 衣食住の生活 食生活 松本市立梓川中学校》

技術・家庭科学習指導案

長野県研究テーマ

共に拓く技術・家庭科の学習

第6分科会研究テーマ

健康的な食生活にするために工夫し創造しようとする
資質・能力を育む地域食材を活用した「食生活」の学習

助言者 長野県総合教育センター 専門主事 小口 博子 先生

題材名 「私にまかせて“あなたの健康梓川井”」

期日 平成30年10月26日（金） 9：45～10：35

授業会場 松本市立梓川中学校 体育館

授業学級 2年2組（男子17名 女子13名 計30名）

授業者 長保 美也 教諭

修正版 「目指す資質・能力 学習過程を踏まえた指導内容の検討」

生活の課題発見・解決方法の検討と計画・課題解決に向けた実践活動・実践の評価・改善

学習問題	目指す資質・能力					
	知識及び技能		思考力、判断力、表現力等		学びに向かう力、人間性等	
	資質・能力	他教科等・小学校との関連	資質・能力	他教科等・小学校との関連	資質・能力	他教科等・小学校との関連
○基礎的な技能を身に付けよう。 ・食事の役割・計量の仕方 ・りんごの皮むき・錦糸卵 ・生鮮食品と加工食品 ・食品表示・りんご蒸しパン	日常生活と関連付け、用途に応じた食品の選択についての理解	小学校家庭科			自分の食「健康」により食習慣を工夫し創造しようとする態度	小学校家庭科
○健康な食生活を送るために食事が果たす役割を理解しよう。 ・栄養素の種類と働き ・中学生に必要な栄養の特徴 ・6つの食品群 ・献立作成	生活の中で食事が果たす役割についての理解 中学生に必要な栄養の特徴、「健康」による食習慣の理解 栄養素の種類と働き、食品の栄養的な特質についての理解 1日分の献立作成の方法についての理解	小学校家庭科 ＊1	「健康」による食習慣について考え問題を見だし、課題をもって考える力 「健康」の視点から中学生の1日分の献立について課題をもって考え解決する力	理科 保健 体育科		
○食事摂取基準を満たすサラダの計画をし、調理をしよう。 ○昼食になるチャーハン・スパゲティ・季節の食事を作ろう。 (計画・実践・振り返り) ○季節の食事を作ろう。 (計画・実践・振り返り) ○よりよい食習慣を考え工夫しよう。	食品や調理器具等の安全と衛生に留意した管理についての理解・技能 材料に適した加熱調理の仕方についての理解・技能 日常食の調理についての基礎的・基本的な理解・技能		「健康」の視点から日常の1食分の調理について、食品の選択や調理の仕方、調理計画について、課題をもって考える力		自分の食生活から問題を見だし課題を設定し、その解決に向けてよりよい食生活を考え計画を立てて実践しようとする態度	
○自分の食生活を見直し、課題の解決策を考えよう。 ○自分の食生活を見直し、課題を解決できる井づくりをしよう。 ・親子丼とすまし汁の調理	中学生に必要な栄養の特徴、「健康」による食習慣、1日分の献立作成の方法についての理解 食品や調理器具等の「安全」と衛生に留意した管理についての理解 材料に適した加熱調理の仕方についての理解と基礎的な日常食の調理の技能 地域の食文化、地域の食材を用いた和食の調理についての基礎的な理解・技能		「健康」の視点で自分の食生活の問題を見だし、課題解決のための献立を考える力		自分の食生活に関心を持ち、「健康」による食習慣を工夫し創造しようとする態度	
○家族の食生活の問題を発見し、課題解決のために解決策を考えよう。 ・さんまのかば焼き丼の調理 ○地域食材（安曇野豚と松本一本ネギ）を使つての家族みんなのために梓川丼を作ろう。 ○ネギを食べちゃいたくなる家族みんなのための健康梓川丼をもっとよくしよう。(本時)		社会科 技術・家庭科 技術分野＊2	「健康」の視点から、家族の食生活の問題を見だし、課題解決のための献立を考える力 「健康」「安全」「生活文化の継承」の視点から家族の日常食の1食分の調理について食品の選択や調理の仕方、調理計画を考える力		家族の「健康」を考え、よりよい食習慣を工夫し創造しようとする態度 地域の人々と協働し、「健康」による食習慣を工夫し創造しようとする態度	総合的な学習 ＊3
○自分の食生活の課題を解決するために、今まで学習してきたことを使ってさらによくしよう。 ・家庭実践で調理する梓川丼を中心にした1食分の献立の見直しと、食生活の学習のまとめをする。			「健康」の視点から自分の食生活の問題に対し改善点を明確にして、1食分の調理計画を考える力	保健体育科	自分と家族のみんなが「健康」になれる食べやすい献立を考えようとする態度	

＊1 小学校家庭科 「B衣食住の生活」 (1)「食事の役割」(2)「調理の基礎」(3)「栄養を考えた食事」

＊2 技術・家庭科 技術分野 「生物育成 松本一本ネギの栽培」

＊3 総合的な学習の時間 「りんご摘果作業・加工トマト用収穫作業」「福祉施設での奉仕作業」

4 学習指導の実際

(1) 題材名 「私にまかせて“あなたの健康梓川井”」(全11時間)

(2) 題材の目標

生活や技術への 関心・意欲・態度	生活を工夫し創造する能力	生活の技能	生活や技術についての 知識・理解
健康により食習慣について関心をもって学習活動に取り組み、食生活をよりよくするために実践しようとしている。	日常食の調理と自分・家族・地域の人々の食生活に課題を見付け、その解決を目指して自分なりに工夫し創造している。	日常食や地域の食材を生かした調理に関する基礎的・基本的な技術を身に付けている。	健康により食習慣について理解する共に、日常食や地域の食材を生かした調理に関する基礎的・基本的な知識を身に付けている。

(3) 「学習の展開」

学習問題	学習活動	指導・評価(◎)	時間
導入 自分の食生活を見直し、課題の解決策を考えよう。	「健康的な生活を送るために、食事作りで気を付けていきたいこと」今の自分の考えを書き、解決策を考える。 - モデル食事から課題の設定(1～6群、1日30品目、朝昼夜、様々な調理法・味付け・食品、誰のための食事)をし、解決策を考える。	- モデル食事を提示し、課題を発見できるようにする。 - 生徒が自然と気付くように栄養や調理法など観点を明確にする。 ◎自分の食生活に課題を見付け、その解決を目指して自分なりに工夫している。工・創	1
自分のための井づくり(肉) 自分の食生活を見直し、課題を解決できる井づくりをしよう。	- 親子井(肉の調理、とろみの付け方、だし汁(カツオと昆布の混合)とすまし汁を調理する。技術分野で育てた野菜を活用(産地・安全性・新鮮・旬)する。 - 当日ある食材の中から選んで作る。収穫できた野菜、2群(乾燥わかめ、とろろ昆布、チーズ、桜海老)、乾燥しいたけ - 観点到合っているか試食し合い、振り返る。(計画・実習・振り返り)	- 基本的な技能を身に付けられるように調理法を確認する。 - 振り返りの場面の際には観点を確認できるような学習カードを利用し、自分も友にも自分の課題解決の経過が明確に分かるようにする。 ◎肉やだし汁を生かした調理に関する基礎的・基本的な知識及び技能を身に付けている。知識・技能 ◎観点に対して具体的に振り返り、自分の食生活をよりよくしようとしている。関・意・態	2
家族のための井づくり(魚) 家族の食生活の問題を発見し、課題解決のために解決策を考えよう。	- 家族にインタビュー「食事作りで気を付けていること」を参考にして家族の食生活を見直し、課題を解決できる井を調理する。 - かば焼き井(魚の調理、小麦粉の調理) - 技術分野で育てた野菜を活用(産地・安全性・新鮮・旬) - 当日ある食材の中から選んで作る。収穫できた野菜、2群(乾燥わかめ、とろろ昆布、チーズ、桜海老)、乾燥しいたけ - 観点到合っているか試食し合い、振り返る。(計画・実習・振り返り)	- 基本的な技能を身に付けられるように調理法を確認する。 ◎生魚の調理やたれにとろみを付ける基礎的・基本的な技能を身に付けている。知識・技能 - 振り返りの場面では観点を確認できる学習カードを利用し、自分も友にも課題解決の経過が明確に分かるようにする。 ◎観点に対して具体的に振り返り、家族の食生活をよりよくしようとしている。関・意・態	3
家族みんなのための梓川井づくり(地域食材) 地域食材を使って家族みんなのために健康梓川井を作ろう。	- 地域食材の松本一本ネギのよさを知る。「ネギのぼったり煮」の実習で、調理法や加熱時間による食感の違いを知る。 - 弟や妹、中学生、祖父母の年代ごとの食事の工夫を知る。栄養、大きさ、味付け、やわらかさ、盛り付け、食べ慣れた地域食材の活用の観点を、献立や調理の計画に生かす。 - 共通食材(ネギ、豚肉)を利用する。 - ペアで健康梓川井の献立作成、調理する。	◎地域食材の松本一本ネギのよさを生かし、基礎的・基本的な技能を身に付けている。知識・技能 ◎「健康」な食習慣について理解するとともに、地域食材を生かした調理に関する基礎的・基本的な知識を身に付けている。知識 ◎家族のみんなに「健康」になってもらえる食べやすい献立を考えようとしている。関・意・態 ・年代ごとの食事の工夫点を生かして献立を考えられるように観点を示す。	3
試食・改善 ネギを食べちゃいたくなる家族みんなのための健康梓川井をもっとよくしよう。	食材のよさを生かした調理法の工夫、食べる人に合わせた調理法の評価・検討をして献立を工夫する。(本時)	・友や地域の方がアドバイスしやすいように観点に沿って工夫したことについて分かるようにする。 ◎食材のよさを生かし、食べてほしい人に合わせた工夫ができたか見直すことができる。工・創	本時 1
振り返り 自分の食生活の課題を解決するために、今まで学習してきたことを使ってさらによくしよう。	- 家庭実践で調理する梓川井を中心にした1食分の献立の見直しをする。 - 調理について、食品の選択や調理の仕方、調理計画を考える。 - 学習のまとめとして、「健康」により自分の食習慣について自分なりの考えをまとめる。	◎「健康」の視点から自分の食生活の問題の解決に向け改善点を明確にして、1食分の献立と調理計画を考え深める力。工・創 ◎自分と家族のみんなが「健康」になれる食べやすい献立を考えようとしている。関・意・態	1

(4) 本時の学習指導案

① 本時の位置（全 11 時間中第 10 時）

【前時】地域食材のよさを生かし、家族みんなの健康のための梓川井の工夫を考え、実際に調理した。

【次時】家庭実践で調理する梓川井を中心にした 1 食分の献立の見直しと、食生活の学習のまとめをする。

② 主眼

健康梓川井の計画を振り返る場面で、地域食材のよさを生かす調理や食べてほしい人に合わせた工夫ができたか、友や地域の方と試食しながらアドバイスし合うことを通して、調理の工夫を見直すことができる。

③指導上の留意点

- ・松本一本ねぎのよさを生かした調理になったか、高齢者や幼児にとっても食べやすい工夫ができたか、食生活改善推進協議会や、高齢者施設の方にも試食していただき、専門的な立場からアドバイスをいただく。

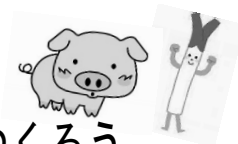
④ 展開

段階	学習活動	・予想される生徒の反応	指導・評価（◎）	時間
課題把握	学習問題：ねぎを食べちゃいたくなる家族みんなのための健康梓川井をもっとよくしよう！			10
	1 自分たちの梓川井を試食し、試食の観点を確認する。	・おいしそうにできた。早く食べてみたい。 ・ねぎの甘みを生かすために、ぶつ切りにして 10 分以上だしで煮てみた。やわらかくできたのでこれなら小さい弟妹でも食べられると思う。 ・いろいろな工夫をしてみたけれど、他の人がどう評価してくれるか気になる。 ・家族みんなに食材のよさが伝わるような井ができていのかを見直したい。	・ペアで作ったものを試食し、工夫したことについてどうであったかをプリントに書く。 ・フラッシュカードで観点を再度確認する。 ねぎのよさ：甘み、食感、香り 家族みんな：小さい弟や妹（大きさ、やわらかさ、盛り付け、素材の味）、中学生・大人（たんぱく質、野菜、栄養、大きさ）、祖父母（大きさ、やわらかさ、素材の味）	
追究・実践	学習課題： <u>ねぎのよさ</u> を生かした調理や <u>家族みんなの健康</u> に合わせた工夫ができたか見直そう。 (甘み、食感、香り) (大きさ、やわらかさ、味付け、盛り付けなど)			
	2 他ペアの梓川井を試食し、工夫に対してどうだったか話し合う。	・ねぎの香りを生かすために、具材の上にねぎのみじん切りをのせるのは彩りもよくなっていいと思う。 ・具材が小さく切られているので、口が小さくても食べやすいように小さい弟妹向けだと思う。 ・時間をかけて煮れば、ねぎの甘みだけでなく、とろとろした食感も同時に楽しめていいと思う。 ・特に祖父母向けだとあんかけでまとめるという案がほめられていていいな。飲み込みにくくなる年代というのもあるんだな。取り入れたい。 ・長時間煮て少しの塩としょう油で味付けたのでねぎの甘味を生かしてできたと思う。食改の人にも言われたけれど味付けはあまり濃すぎない方がねぎのよさを生かすことができると思う。味付けはこのままでいい。 ・大きめに切って歯ごたえよく作ってあった班と細かく切って全ての具材が混ざり合っていた班があった。自分たちの班はどちらの大きさの方が良いか考え直したい。	・食生活改善推進協議会の方や高齢者施設の方も回って試食することを伝える。 ・調理の工夫を書いた三角柱を机の上に立てる。 ・ペアの一人は残り、試食に来た人に井を紹介しながら良さや改善点を話し合う。もう一人は他班に試食しに行き感想を話し合う。5 分たったら役割を交代するように声をかける。 ・食べてほしい人が同じところを回るようにする。一人当たり 3～5 ペアの試食をする。 ・他ペアのよさや自分たちの井のもっとよくしたいことを学ぶように意識させる。 ・観点に沿ってよくできていた井を 1 つずつぐらい紹介してもらう。 ・食改の方や高齢者施設の方から話を聞いてわかったことなどを書く。	15
	3 食改の方や高齢者施設の方からよかった点を話してもらう。			10
	4 ペアで「わかったこと・できるようになったこと」を書く。	・ねぎの香りが生きるようにみじん切りをして上に添えたのは好評だったのでこのまま使おうとおもう。	◎ねぎのよさを生かした調理や、食べてほしい人に合わせた工夫ができたか見直すことができる。<u>工・創</u> →もらったアドバイスを確認し、作った井が願いに沿ったものになっていたか振り返るようにする。	10
整理・発展	5 「今後の食生活に生かしたいこと」を書いて発表する。	・生産者の想いがこもったねぎなので、おいしく食べてもらうためにとろとろの食感を生かし煮物のレシピにした。また祖父母も飲み込みやすいように片栗粉でとろみをつけたのもよかった。 ・地元の食材を使うと、安心や美味しさを感じやすくなるということが分かった。健康的な食生活のために地元のものを多く選べたらいいと思う。	・ワークシートを交換し、ペアの評価を書く。 ・地域食材のよさや食べてほしい人に合わせた工夫について考えが深まっている生徒に発表を促す。 ・今後の食生活に生かしたいことも書き、「健康」に対して考えが深まっている生徒に発表を促す。	10





私にまかせて！“あなたの健康梓川丼”



ねぎを食べちゃいたくなる家族みんなのための健康梓川丼をつくろう

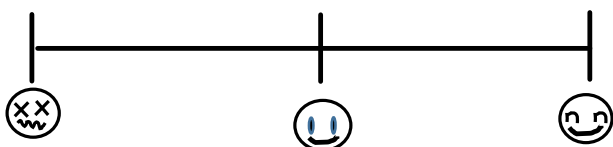
1 生かしたい松本一本ねぎのよさ



そのための調理の工夫

・

《評価》※シールを貼ってもらおう



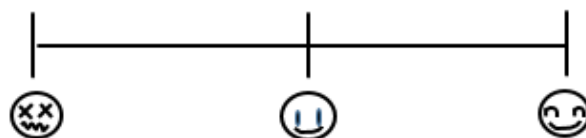
2 食べてほしい人



そのための調理の工夫

・

《評価》※シールを貼ってもらおう



3 試食した人からの意見・感想

試食した人	意見・感想
友だち	
友だち	
友だち	
地域の方 から	

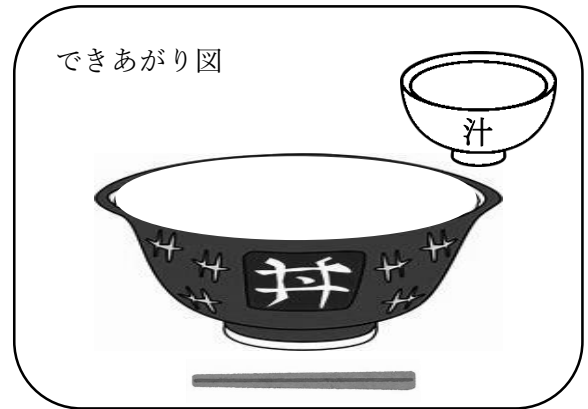


4 レシピの直したいところ

5 つくり方

《材料(1名分)》※大さじ、小さじの計量で書くこと

- ・豚バラ肉 80g .
- ・松本一本ねぎ g .
- ・ .
- ・ .
- ・ .



《調理の手順》

①



※1食分の献立として考え、1～5(6)群を全て入れること

	1群	2群	3群	4群	5群	6群
丼	豚バラ肉		ねぎ(青)	ねぎ(白)	米	豚バラ肉脂身
汁物						

今日のメニュー

な親子丼

学習課題に関わって

振り返り

できあがり写真

※工夫したことを書き足そう

《わかったこと・できるようになったこと》



《今後の健康的な食生活に生かしたいこと》

《ペアからの評価》
☆☆☆☆☆

(名前)

今日のメニュー

な魚のかば焼き丼

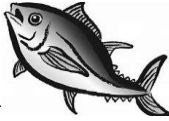
学習課題に関わって

振り返り

できあがり写真

※工夫したことを書き足そう

《わかったこと・できるようになったこと》



《今後の健康的な食生活に生かしたいこと》

《ペアからの評価》
☆☆☆☆☆

(名前)

今日のメニュー

な家族みんなのための健康梓川丼

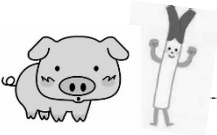
学習課題に関わって

振り返り

できあがり写真

※工夫したことを書き足そう

《わかったこと・できるようになったこと》



《今後の健康的な食生活に生かしたいこと》

《ペアからの評価》
☆☆☆☆☆

(名前)

自分の食生活を振り返ろう

1自分の中での調理レベル

学習前										
学習後										

0全然だめ

5そこそこできる

10自信あり

2自分の食事調べをしてみてください

健康的な食生活%

項目	学習前	学習後
3健康的な食生活で大切だと思うこと		表紙にきれいにまとめること
4健康的な食生活のために身につけていると思うこと		
5健康的な食生活のために身につけたいと思うこと		
6お家の人はどうなことに気をつけながら食事を作っているのか聞いてみよう（宿題）		

調理の知識を整理しよう

親子丼で使用した肉：肉の種類（₁）部位（₂）

肉を柔らかく調理する工夫：

混合だし（昆布とかつお節）：昆布はぬれ布巾でふき（₃）につける。
そのまま中火にかけ、（₄）直前に取り出す。沸騰したら（₅）
を入れ、再び沸騰したら火を消す。かつお節が沈んだらこす。

だしの種類：

片栗粉：（₆）を付けることにより、冷めにくく（₇）やすくなる。

衛生面：野菜と魚・肉の（₈）は分ける。生肉・生魚には寄生虫や細菌がいることもあるので、中までしっかり（₉）を通す。（₁₀）を防ぐために、肉を触ったらすぐに手を洗う。

火加減：魚・肉のうまみを逃さないために、最初に（₁₁）火～（₁₂）火で加熱し、表面の（₁₃）を固め、続けて（₁₄）火にし、中まで火を通す。煮魚は煮汁を（₁₅）させてから入れる。

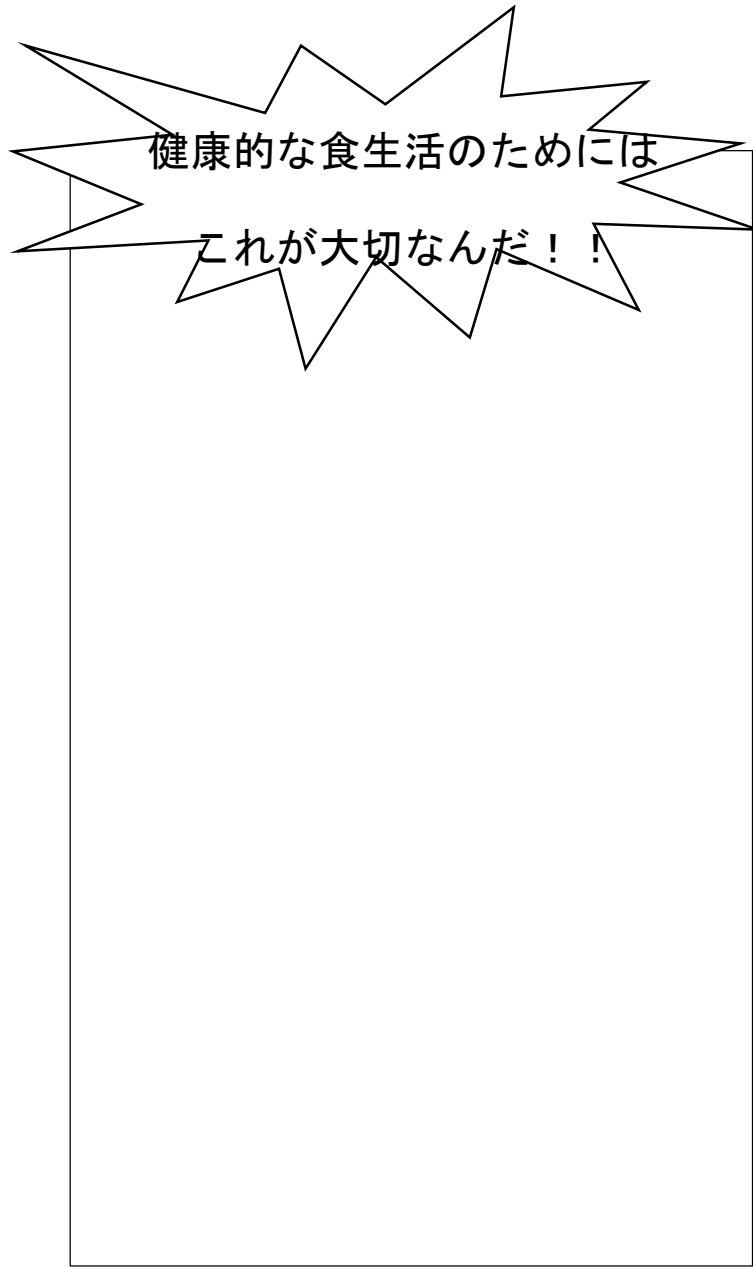
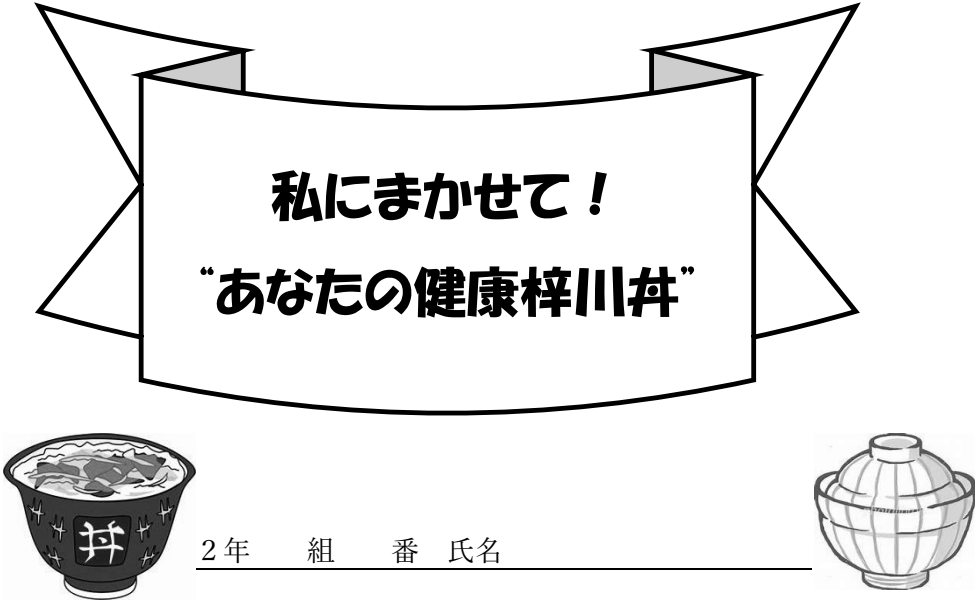
魚の臭みを消すには：

小麦粉：魚から出る（₁₆）を吸収した小麦粉が、（₁₇）によってのり状の薄い膜となり（糊化）、魚のうまみを閉じ込める。

野菜：（₁₈）は沸騰した湯に入れ（₁₉）をせずに短時間でゆで、水にとって冷やす。根菜は（₂₀）から火にかける。火の通りにくい野菜を（₂₁）してから使うこともある。生のままより火を通した方が（₂₂）が減るため多く摂取できる。

梓川丼で使用した肉：肉の種類（₂₃）部位（₂₄）

薄味：①だしを使う…素材の味が引き立ち、コクと（₂₅）を引き出す。②香りをつける…（₂₆）野菜を使ったり焼き色をつけたりすることで食欲を増す。③組み合わせ…様々な（₂₇）や味の濃いものと薄いものを組み合わせる。（₂₈）の食材は味も濃く栄養価も高いものがある。



平成30年度 技術・家庭科(家庭分野)3年間指導計画 (松本市立梓川中学校)

1年																																				
前期・後期・通年																																				
時数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	
内容	B 衣食住の生活																																			
項目	A(1)ア	A(1)ア	A(3)ア(イ)	B(1)ア	B(3)ア(イ)(ウ)			B(2)ア	B(1)ア(イ)(2)ア(イ)			B(1)イ	B(2)イ(3)ア(ア)(イ)(ウ)												B(4)ア(ア)	B(4)ア(イ)	B(4)ア(ア)	B(5)ア			B(4)イ					
指導	基礎的な技能を身に付けよう																																			
学習活動	健康な食生活を送るために食事が果たす役割を理解しよう																																			
	日常食の調理をしよう																																			
留意	よりよい食習慣を考え工夫しよう																																			
	季節の食事をしよう(実践・振り返り)																																			
工程	衣服の手入れをしよう																																			
	衣服を着装してみよう																																			
技能	基礎的な技能を使った簡単な小物製作をしよう(計画)																																			
	基礎的な技能を使った簡単な小物製作をしよう(実践)																																			
知識	基礎的な技能を使った簡単な小物製作をしよう(実践)																																			
	基礎的な技能を使った簡単な小物製作をしよう(実践)																																			
地域とのつながり	衣服の選択をしよう																																			
	衣服の選択をしよう																																			

2年		前期・後期・通年																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
時数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35																																																																																																																																																																																																																																																																																															
内容	B 衣食住の生活											C 消費生活・環境					B 衣食住の生活																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
項目	B(1)イ	B(2)アイ(3)アイ(ウ)(エ)					B(3)ア(エ)	B(3)イ				C(1)ア(ア)(イ)					C(1)イ	B(5)イ									B(6)ア(ア)	B(6)ア(イ)	B(6)イ																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
学習活動		自分の食生活を改善しよう (課題発見)					地域食材で健康な食生活をしよう (親子の調理の計画)	地域食材で健康な食生活をしよう (家族の食生活を改善しよう)	地域食材で健康な食生活をしよう (家族の食生活を改善しよう)	地域食材で健康な食生活をしよう (家族の食生活を改善しよう)	地域食材で健康な食生活をしよう (家族の食生活を改善しよう)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善しよう (親子の調理の計画)	自分の食生活を改善

3年			前期・後期・通年															
時数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
内容	A 家族・家庭生活											C 消費生活・環境						
項目 目標	A(3) ア(ア)	A(2)ア (ア)	A(2)ア(ア)(イ)イ					A(3) ア	A(3) ア(イ)	A(3) イ	C(2) アイ	C(3)ア消費生活・環境についての 課題と実践						
学習活動	自分の成長を振り返ろう	幼児の発達の様子を理解しよう	幼児との遊びを考えよう（計画）	幼児との遊びを考えよう（準備）	幼児との触れ合いでの注意点を理解しよう	幼児と触れ合おう（実践）	幼児と触れ合おう（実践）	幼児と触れ合おう（振り返り）	幼児を支える家族・地域を理解しよう	高齢者との関わり方を理解しよう	これからの私と家族を考えよう	消費者の権利と責任を理解しよう	環境に配慮した消費生活を考えよう	環境に配慮した消費生活を考えよう（計画）	環境に配慮した消費生活を考えよう（実践）	環境に配慮した消費生活を考えよう（実践）	環境に配慮した消費生活を考えよう（振り返り）	環境に配慮した消費生活を考えよう
留意	○			○		○	○							○		○	○	○
工程				○		○	○		○			○	○	○		○		○
技能											○	○	○					
知識	○	○	○		○				○	○		○	○					
地域とのつながり	小学校生活科 食料科や地域					保育園訪問	保育園訪問			道徳 福祉体験		社会科	社会科					

	梓川小学校 家庭科	梓川中学校技術・家庭科 家庭分野	高等学校
題材名	はじめてみようクッキング（５年）４月 食べて元気に（５年）11 月〔11 時間〕 ・なぜ食べるのか考えよう ・５大栄養素の働き ・３つの食品のグループとはたらき ・ご飯とみそしるを作ろう 工夫しよう朝の生活「朝食を考えよう」６年〔８時間〕 工夫しよう楽しい食事（６年）11 月〔14 時間〕 ・バランスのよいこんだてを考えよう ・身近な食品でおかずを作ろう ・家族と楽しく食事をしよう	1 年時 家族・家庭の役割を考えよう 基礎技能を身につけよう 健康な食生活を送るために食事が果たす働きを理解しよう ・献立作成 ・食事摂取基準をみたすサラダの計画・調理 ・昼食になる日常食の調理（計画・実践・振り返り） ・火加減調節をしてパラパラチャーハンを作ろう ・栄養バランスのよいスパゲティを作ろう ・季節の食事を作ろう 2 年時 ・自分の食生活を見直し，課題の解決策を考えよう ・親子丼と汁物の調理 ・家族の食生活を見直し，課題の解決策を考えよう ・さんまのかば焼き丼の調理 ・地域食材で家族みんなのための健康梓川丼を作ろう （課題発見・計画・実践・振り返り） ・家庭実践の献立と調理計画をたてよう ・健康的な食生活について自分なりの考えをまとめよう	1 年時 家庭総合 ・食物と人の関わり ・栄養と食品の関わり ・食品の選び方と安全 ・食生活のデザイン 3 年時 フードデザイン ・食生活の充実・向上 （食生活の変化と現状，よりよい食生活を創造するために） ・健康・栄養・食物（健康に必要な栄養素） ・献立と調理 （調理の基本・様式別の献立と食事作法・テーブルコーディネート） （梓川高等学校）
栄養・食品	・食事の役割が分かる，日常の食事の大切さと食事の仕方について理解する ・五大栄養素と食品の体内での主な働きを中心に扱う （炭水化物，脂質，たんぱく質，無機質，ビタミン） ・食品の栄養的な働き（三つのグループ） ・体内での３つの働き	・食事の役割，健康によい食習慣について理解し，考え工夫する ・栄養素の種類と働きが分かり，食品の栄養的な特質について <u>理解すること</u> ・水，食物繊維の働き ・中学生の１日に必要な食品の種類と概量が分かり，１日分の献立作成の方法について <u>理解する</u> （栄養，し好，調理法，季節，費用などから検討ができるが，ここでは，栄養を考えた食品の組み合わせを中心に指導する） ・食事摂取基準，日本食品標準成分表の活用	・五大栄養素，その他の成分（ポリフェノール・カロチノイド） ・日本人の食事摂取基準（自分の年齢，性別身体活動） ・栄養的特質による食品群の分類 ・食事群別摂取量のめやす ・献立の栄養評価 ・栄養価計算
	・料理や食品の組み合わせ	・食品の組合せ（食べる量の把握） ・生鮮食品・加工食品の表示，良否の見分け方	・食事の４つの機能（生理的，心理的，社会的な文化的機能） ・現代の食生活の問題点 ・わが国の食料事情
	・１食分の献立について栄養のバランスを考え工夫する ・ <u>献立を構成する要素として，主食，主菜，副菜について扱う</u>	・中学生の１日分の献立を考え <u>工夫する</u>	・対象者の年齢ごとの栄養の特徴，性別，嗜好などに応じた主食，主菜，副菜，汁物などを組み合わせた献立と調理（病気時，乳幼児期，青少年期，青年期，高齢期の食事）
調理	・１人分の材料の分量 ・手順を考えた調理計画 ・米飯とみそ汁	・日常食の調理（魚，肉，野菜等を取り扱う基礎的な題材） ・地域の食材とだしを用いた煮物汁物に <u>和食の調理</u> ・ <u>日常生活と関連付けた用途に応じた食品の選択</u> ・ <u>日常の１食分の調理</u> について食品の選択や調理の仕方，調理計画を考え工夫する	・日本料理，西洋料理，中華料理，その他の国の料理（米，小麦粉，いも類，豆類，野菜，果物などの植物性食品と獣鳥肉類，魚介類，鶏卵，牛乳などの動物性食品）
	・洗い方，切り方，味の付け方（塩・しょうゆ）の塩味を基本とする ・盛り付け，配膳及び後片付け	・食品の適切な洗い方，切り方，調理の目的に合った調味（食塩，みそ，しょうゆ，さとう，食酢，油脂） ・ <u>材料に適した加熱調理の仕方</u>	・調味料などの組み合わせ，量，入れる時期，順序など味やテクスチャーの関係
	・ <u>ゆでる材料としては，青菜，じゃがいもなどを扱う</u> ・いためる	・煮る，焼く，炒める， <u>蒸す</u>	・煮る，ゆでる，蒸す，焼く，炒める，揚げる
安全・衛生	・生の魚や肉は扱わない ・野菜の洗い方 ・片付けの仕方 ・調理用具や食器の取り扱い ・加熱用調理器具の取り扱い	・安全な包丁の使い方 ・食品の適切な取り扱い（保存方法と保存期間） ・ゴミの適切な処理 ・調理用具の正しい使い方 ・ふきんやまな板の取り扱い ・熱源の安全な取扱い	・主な加熱操作と非加熱操作について食品の栄養性や栄養的特徴，食品衛生などと関わらせて取り扱う。 ・食品の安全性（食中毒，食品添加物，H A C C P）
食文化	・伝統的な日常食（米飯とみそ汁）， <u>だしの役割に触れる</u> ・盛り付け，配膳 ・楽しい食事の工夫	・地域の食材を用いた <u>和食の調理</u> ・調理を通して地域の食文化の理解 ・地域の伝統的な行事食や郷土料理	・正月料理などの行事食 ・もてなしや慶弔などの目的に合った献立と適切な調理・テーブルコーディネート ・様式別の献立と食事作法
実践	・家庭との連携による実践	・生活の課題と実践（選択）	・ホームプロジェクト

