

## 自分ですすめる『学びの一步』（A3に拡大して使用してもよい）

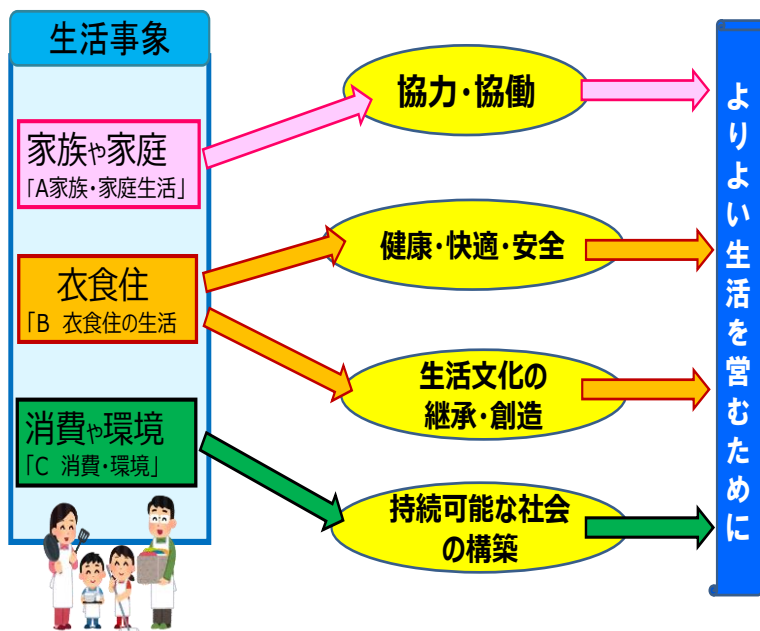
中2技術・家庭科（家庭分野）『家庭分野 見方・考え方のおさらい』と『栄養・献立と調理』

＊さあ2年生！ 家庭分野の学習をはじめよう。

<できたら☑を書きましょう!>

□家庭分野の学習では、よりよい生活を営むために「家族・家庭生活、衣食住の生活、消費生活・環境」の内容を3年間かけて学習していきます。学習を進める際には、「見方・考え方」を働かせて自分の考えを深めていきます。「『見方・考え方』を働かせる」とはどのようなことなのか下図を見て確認しましょう。★のキーワード（視点）を意識して、家庭生活を見つめていきましょう。

### 見方・考え方を働かせるとは



#### ★ 協力・協働

家族や地域の人々と協力して生活するためには、どうすればよいのだろうか。

#### ★健康・快適・安全

健康や快適、安全に気を付けて生活するためには、どうすればよいのだろうか。

#### ★生活文化の継承・創造

日本の生活文化を大切にして生活しているだろうか。

#### ★持続可能な社会の構築

環境に配慮し、豊かな未来をつくるための行動が出来ているだろうか。

① 1年生で学習したことを振り返ってみよう。下記のキーワードを用いて、学習してよかったこと、自分の生活に役立ったこと、家族・地域・社会の一員として気が付いたことなどを書こう。

【キーワード：協力・健康・快適・安全・生活文化の大切さ・持続可能な社会の構築】

② 1年生で学習したことを土台にして家族の一員として、どんな自分をめざしていきたいか、卒業時の自分をイメージして書こう。

## 目標 食生活を見直そう。

### その1 学習の進め方

<できたら☑を書きましょう!>

\*復習をしよう。

☐健康を支える3本の柱が分かる。

☐健康によい食習慣が分かる。

☐五大栄養素が分かる。

☐水の働きが分かる。

☐栄養素の種類と働きが分かる。

☐体の組織を作る栄養素が分かる。

☐主に体の調子を整える栄養素が分かる。

☐主にエネルギーのもとになる栄養素が分かる。

☐中学生に必要な栄養素が分かる。

☐しょくじせつしゅきじゅん食事摂取基準の表について説明できる。

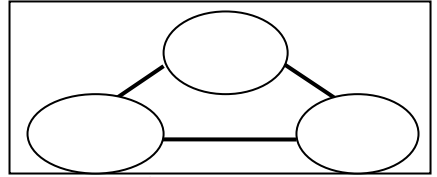
☐しょくひんせいぶんひょう食品成分表が分かる。

☐しょくひんぐん6つの食品群の内容が分かる。

☐しょくひんぐん べつ せつしゅりょう「食品群別摂取量の目安」の内容が分かる。

### その2 自分でやってみよう

1. 健康を支える三本の柱を書こう。(教科書 P24)



2. 五大栄養素を書こう。(教科書 P26)

( ) ( ) ( )

( ) ( )

3. 水の働きを書こう。(教科書 P26)

4. 体の組織を作る栄養素を書こう。(教科書 P27)

5. 主に体の調子を整える栄養素を書こう。(教科書 P27)

6. 主にエネルギーのもとになる栄養素を書こう。(教科書 P27)

7. 中学生の時期に必要な栄養素を書こう。(教科書 P28)

8. 食品成分表を確認しよう。(教科書 P96~99)

9. 6つの食品群の名称を書こう。(教科書 P33~34)

1群…( )

2群…( )

3群…( )

4群…( )

5群…( )

6群…( )

10. 食品群別摂取量の目安についてまとめよう。

・この表の数値の単位は何だろうか ( )

・この表は何日分だろうか ( )

目標 バランスのよい1日分の献立を考えよう。

### その1 学習の進め方

<できたら☑を書きましょう!>  
□教科書 P38～39を読もう。  
□主菜・主食・副菜について確認しよう。

□自分らしい献立について考えよう。

### その2 自分でやってみよう

1. 食事作りの計画を何というか ( )
2. 主菜の特徴をまとめよう。(教科書 P38)
3. 主食の特徴をまとめよう。(教科書 P38)
4. 副菜の特徴をまとめよう。(教科書 P39)
5. 主食, 汁物, 主菜, 副菜を組み合わせて考えると良くなる点は何だろうか。(教科書 P39)
6. 自分らしい献立にするために他にも考えるとよいことを挙げよう。(教科書 P39)

### その3 学びを生かしてチャレンジ

チャレンジその1 「教科書 P38～39 の1図を参考にして1食分の献立を作成しよう。」

\*○の中に, 料理名を記入しよう。\*教科書以外の料理名を記入してもかまいません。

3番 副菜

1番 主菜

2番 主食

4番 汁物

\*今の自分にふさわしい夕食の献立を考えよう。

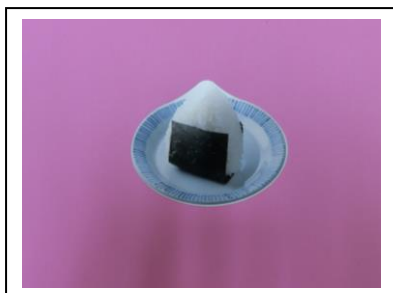
①1～4の順番に沿って○の中に料理名を記入し1食分の献立(夕食)を立てよう。

②教科書で学習したことをもとに考えていこう。

\*献立を立てる際に工夫した点を自分の言葉で書こう。

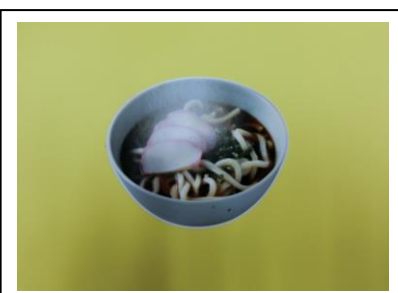
## チャレンジその2 「太郎さんの1日の食事を見てみよう」

### <朝食>



\*鮭(さけ)のおにぎり  
→米, 鮭(さけ)

### <昼食>



\*うどん  
→うどん, かまぼこ, ねぎ

### <夕食>



\*米飯 →米  
\*みそ汁  
→みそ, わかめ, 豆腐, ねぎ  
\*ひじきの煮物  
→ひじき, 油揚げ, にんじん, 砂糖  
\*青菜のおひたし  
→小松菜, かつおぶし  
\*豚肉のしょうが焼き  
→豚肉, しょうが, 油, キャベツ

① 太郎さんの1日の献立を見て, 気が付いたことを書きだそう。

② 太郎さんの献立に使用された食品を6つの食品群」  
にグループ分けをしよう。

(上記の食品を1群～6群の欄にあてはめよう)

1 群	魚・肉・卵 豆・豆製品	
2 群	牛乳・乳製品 小魚・海藻	
3 群	緑黄色野菜	
4 群	その他の野菜 果物	
5 群	穀類・いも類 さとう	
6 群	油脂(ゆし)	

③ バランスのよい献立にするために  
食品を追加したり, 品数をふやしたり  
修正してみよう。(修正箇所を書こう)

④ 太郎さんにアドバイスをしよう。

## その4 学習を終えて...

< あてはまるところに○をかこみましょう > ...この振り返りは皆さん自身が自分の学びを振り返るためのものです。

1. 教科書を読んで献立作成の手順が分かったか。

分かった ・ だいたい分かった ・ なんとかわかった ・ わからなかった

2. バランスのよい献立にするため考えることができたか。

考えることができた ・ まずまず考えることができた ・ 自信がないができた ・ できなかった

3. 学習を終えて, 分からないことや疑問点を書こう