

自分ですすめる『学びの一步』

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

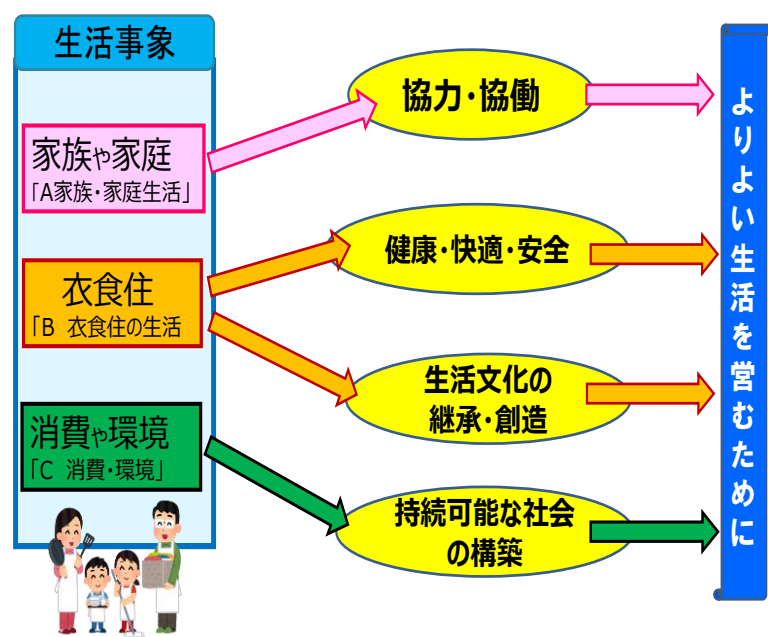
「家族・家庭生活，衣食住の生活，消費生活・環境」の内容を3年間かけて学習していきます。

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きましょう。

| |
|--|
| |
| |
| |
| |

年 組 番・名前 ()

目標 食生活を見直そう。

その1 学習の進め方

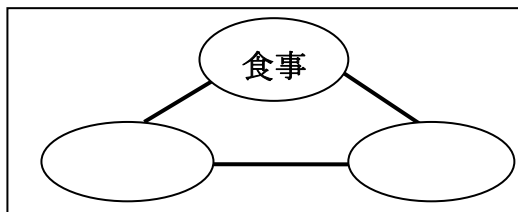
その2 自分でやってみよう

<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。

1 健康を支える三本の柱を書こう。(教科書 P24)



☐五大栄養素が分かる。

2 五大栄養素を書こう。(教科書 P26)

()
()
()
()
()

☐水の働きが分かる。

3 水の働きを書こう。(教科書 P26)

- ・吸収された () の運搬
- ・体内でできた () の運搬排出
- ・ () 調節

☐主に体の組織を作る栄養素が分かる。

4 主に体の組織を作る栄養素を書こう。(教科書 P27)

()
()

☐主に体の調子を整える栄養素が分かる。

5 主に体の調子を整える栄養素を書こう。(教科書 P27)

()

☐主にエネルギーのもとになる栄養素が分かる。

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)

()
()

☐中学生に必要な栄養素が分かる。

7 中学生の時期に必要な栄養素を書こう。(教科書 P28)

(たんぱく質)
()

年 組

番・名前 ()