

自分ですすめる『学びの一歩』

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

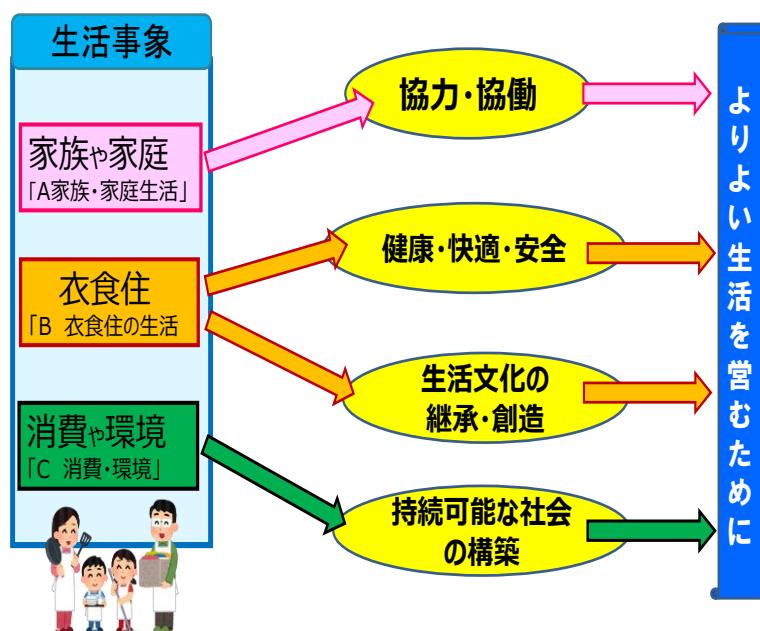
「家族・家庭生活、衣食住の生活、消費生活・環境」の内容を3年間かけて学習していきます。

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。

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。

□五大栄養素が分かる。

□水の働きが分かる。

□主に体の組織を作る栄養素が分かる。

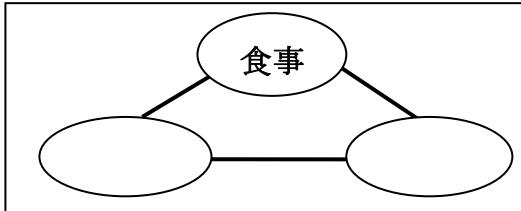
□主に体の調子を整える栄養素が分かる。

□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。

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)

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

4 主に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)

- (たんぱく質)
- ()

年 組

番・名前 ()