10　家庭

学校番号	1008

令和３年度　家庭科

教科	家庭	科目	栄養	単位数	２単位	年次	３年後期
使用教科書							
副教材等	オールガイド　食品成分表　（実教出版）						

１　担当者からのメッセージ（学習方法等）

〇人体と栄養の関係を理解し、自分と家族を取り巻く栄養状態の問題に関心をもち、積極的に取り組みましょう

・栄養素の機能と代謝、各ライフステージにおける栄養や労働・スポーツと栄養などの関することについて理解を深め知識を身に付けます。多様な考え方を学び、自分と家族の健康を考えることができるようになりましょう。

・調理実習を通して献立の成り立ち、食品について食品衛生などを学び、基本的な調理技術を身に付け健康の維持増進を図る能力を身につけ、今後の生活に生かせるようにしましょう。

２　学習の到達目標

栄養素の機能と代謝、各ライフステージにおける栄養、労働・スポーツと栄養などの関する知識を習得させ、健康の維持・増進を図る能力と態度を育てる。

３　学習評価(評価規準と評価方法)

観点	a:関心・意欲・態度	b:思考・判断・表現	c:技能	d:知識・理解
観点の趣旨	栄養素の機能と代謝、各ライフステージにおける健康の維持・増進を図る栄養、労働・スポーツと栄養などについて関心をもち、その充実向上をめざして主体的に取り組むとともに、実践的な態度を身に付けている。	栄養素の機能と代謝、各ライフステージにおける健康の維持・増進を図る栄養、労働・スポーツと栄養などについて生活の充実向上を図るための課題を見いだし、その解決をめざして思考を深め、適切に判断し、工夫し創造する能力を身に付けている。	各ライフステージや行事、健康状態における献立作成、調理に関する基礎的・基本的な技術を身に付けている。	栄養素の機能と代謝、各ライフステージにおける健康の維持・増進を図る栄養、労働・スポーツと栄養などに関する基礎的・基本的な知識を身に付けている。

評価方法	学習状況の観察 ワークシートの記述、、実習記録表 レポート、発表 自己評価　等	学習状況の観察 ワークシートの記述、実習記録表、レポート、発表、定期考査の結果、自己評価・相互評価等	学習状況の観察 ワークシートの記述 写真、製作品 観察記録表 レポート、発表 定期考査、 自己評価・相互評価等	学習状況の観察 ワークシートの記述、計画、実習記録表 観察記録表 レポート、発表 定期考査の結果等
上に示す観点に基づいて、学習のまとまりごとに評価し、学期末に５段階の評定にまとめます。 学習内容に応じて、それぞれの観点を適切に配分し、評価します。				

4　学習の活動

学期	単元名	学習内容	主な評価の観点				単元(題材)の評価規準	評価方法
			a	b	c	d		
後期	栄養とは・栄養素の機能と代謝・食事摂取基準	・私たちと栄養 ○人体の構成成分と栄養 ○5大栄養素の機能と代謝 ・エネルギー代謝と食事摂取基準 ・エネルギー代謝 ＊食事摂取基準 ＜調理実習＞ 簡単朝食 幼児のおやつ	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	 ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	a:健康と栄養につい関心を持ち、意欲的に学習に取り組もうとしている。 b:自分と家族の栄養上の課題を見いだし、その解決をめざして考え、表現している。 c: 各ライフステージや行事、健康状態における献立作成、実習を通して、調理のの基本的な技術を身に付けている。 d:現在の自分と家族の食生活の課題につて理解し、自分の問題として捉えるための知識を身に付けている。	授業観察 ワークシート レポート 定期考査 発表
	ライフステージ・ライフスタイルと病態と栄養	○ライフステージごとの栄養 ○病態時の栄養 ○食事療法 ＊＜調理実習＞ 病人食 高齢者の食事 青年期の献立	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	 ○	○ ○ ○ ○	a:健康と栄養につい関心を持ちついて関心を持ち、意欲的に学習に取り組もうとしている。 B：自分と家族の栄養上の課題を見いだし、その解決をめざして考え表現している。 c: 各ライフステージや行事、健康状態における献立作成、実習を通して、調理のの基本的な技術を身に付けている。 d: 現在の自分と家族の食生活の課題につて理解して自分の問題として捉えるための知識を身に付けている。	授業観察 ワークシート 実習記録表 レポート 発表 定期考査

	消化と吸収・栄養状態の評価・病態と栄養・栄養と調理・食生活の展望と健康増進	・食欲 ・消化と吸収の仕組み ＊栄養状態の評価と方法 〇栄養障害 ・調理による栄養成分の変化 ・調理と消化吸収率 ・栄養面から見た望ましい献立 ・日本人の栄養摂取 ・食生活と健康増進 ・行事と食事 ＊＜調理実習＞ カルシウムの多い食事 鉄分の多い食事 クリスマス料理	〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇	〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇	〇	〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇	a：健康と栄養につい関心を持ちついて関心を持ち、意欲的に学習に取り組もうとしている。 B：自分と家族の栄養上の課題を見いだし、その解決をめざして考え表現している。 c：実習を通して、調理のの基本的な技術を身に付けている。 d：現在の自分と家族の食生活の課題につて理解して自分の問題として捉えるための知識を身に付けている。	授業観察 ワークシート レポート 作品 発表 観察記録表 定期考査

※　表中の観点について　a：関心・意欲・態度　　b：思考・判断・表現
　　c：技能　　d：知識・理解

※　＊は、ワークショップ、実習・実験など実践的・体験的な学習活動や問題解決的な学習活動を示している。

※　原則として一つの単元（題材）で全ての観点について評価することとなるが、学習内容（小単元）の各項目において重点的に評価を行う観点（もしくは重み付けを行う観点）について〇を付けている。