学校番号	1205

令和８年度　家庭科

教科	専門家庭	科目	栄養	単位数	２単位	年次	３年次
使用教科書	なし						
副教材等	Super Live View 家庭科　資料＋食品成分表　（東京書籍）						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

家庭基礎で学習した食生活の内容のうち、「栄養」について発展的に学習します。普段の食生活を振り返りながら、各栄養素の細かい働きや、年齢・病態と栄養などについて学びます。また、タブレット等を用いた調べ学習や、グループワーク等も行います。授業全体を通して、自らの今後の健康の保持・増進にいかすことのできる実践的な態度を身につけます。難しい用語や科学的な理解が必要な内容が多いですが、食べ物のことであり、自分の体内で起こる出来事を学習しているという感覚で授業に臨みましょう。

2　学習の到達目標

・栄養素の機能と代謝、年齢と栄養、病態と栄養、など、栄養学において最低限必要とされる専門的な知識と技術を習得します。
・食生活と栄養に関する諸課題を主体的・合理的に解決し、食生活改善、健康の保持増進を図る能力を育てます。
・「食べること」と「栄養」、「健康」について興味を持ち、主体的に課題解決に向かう実践的な態度を育てます。

3　評価の観点及びその趣旨

観点	a:知識・技術	b:思考・判断・表現	c:主体的に学習に取り組む態度
観点の趣旨	健康の保持増進を図るために必要な、栄養学の基礎的・基本的な知識を身に付けている。特に、栄養素の機能と代謝、各ライフステージにおける栄養、病態と栄養、スポーツと栄養の関係性について理解している。	健康の保持・増進を目指し、栄養学について思考を深めている。学習した知識と技術を活用して、栄養状態の評価をおこなったり、食事指導や献立作成をしたりすることができる。	栄養素の機能と代謝、各ライフステージにおける栄養、病態と栄養、スポーツと栄養などについて関心をもち、健康の保持増進を図る意欲と実践的な態度を身に付けている。

上に示す観点に基づいて、学習のまとまりごとに評価し、学年末に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	単元(題材)の評価規準	評価方法		
				知(a)	思(b)	主(c)
1学期	栄養とは	○オリエンテーション	a：五大栄養素と食品群別摂取量のめやすについて、基本的な知識を身につけている。 b：現代の日本での栄養摂取傾向をもとに、問題点の解決を目指して考え、適切な判断を行っている。 c：食生活・栄養素について関心を持ち、意欲的に学習に取り組んでいる。	定期考査	定期考査 授業プリント	 授業プリント 観察
	栄養素の機能と代謝	○五大栄養素の機能と代謝・吸収 ・五大栄養素について振り返り、現代の日本での摂取傾向について理解する。				
	エネルギー代謝と食事摂取基準	○食品群別摂取量のめやす ・食品群の特徴を知り、食品群別摂取量のめやすを視覚的に分かるようになる。				
2学期	栄養状態の評価	○調べ学習 ・身の回りにおける現代の栄養学的課題について、タブレットを用いて調べ学習をおこなう。 ○栄養指導 ・24時間思い出し法を用いて、前日の食事内容を評価する。	a：ライフステージ、病態、運動状況の違いにより、どのような栄養素がどれだけ必要か、また、どの栄養素を制限すべきか、理解することができている。また、それぞれの状況に応じた適切な栄養指導・献立作成を行うことができる。 b：各ライフステージ、病態、運動状況により、どのような食事が必要か適切に判断することができる。 c：栄養指導について関心を持ち、意欲的に学習に取り組んでいる。	定期考査 調べ学習の成果物	定期考査 授業プリント ロールプレイ 調べ学習の成果物	授業プリント ロールプレイ
	ライフステージ・ライフスタイル・病態と栄養	○各ライフステージと栄養 ・各ライフステージの生理的、身体的特徴を理解する。 ○スポーツと栄養 ・各スポーツにおける活動量と摂取すべき栄養素量を理解する。 ○病態時の栄養 ・栄養障害と病態時の栄養について知り、簡単な食事療法をできるようになる。				 観察
	栄養と調理	○各ライフステージや病態等に応じた献立作成 ・上記の状況につき、それぞれの課題に応じた献立を作成する。				

3学期	食生活の展望と健康増進	○これからの食生活 ・近年の食生活の変遷を知り、現在の日本で健康な食生活をおこなうために心がけるべきことを考える。	a: 近年の食生活の変遷について、適確に理解している。 b: 現在の日本で健康的な食生活を行うために必要な力は何か、考え、表現することができる。 c: 近年の食生活の変遷について関心を持ち、意欲的に学習に取り組んでいる。	定期考査	定期考査 授業プリント	 授業プリント 観察

※　表中の観点について　a:知識・技術　b:思考・判断・表現　c:主体的に学習に取り組む態度