※令和４年度以降入学生用

学校番号	2001

令和８年度　家庭科

教科	家庭科	科目	食べ物と健康	単位数	２単位	年次	３年次
使用教科書	なし						
副教材等	生活学 Navi2025　資料＋成分表（実教出版）（継続使用）						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

よりよい食生活について、小物製作や調理実験・実習などの体験的学習を通して考えましょう。「食」を科学的視点でとらえ、「豊かな食生活とは」について、多面的に考察を深めましょう。

持続可能な豊かな食環境を保障するために、また誰もが豊かな食生活を実感できるようにするために、地域・社会が果たす役割や身近にできることを共に考えていきましょう。

2　学習の到達目標

㊚

・食品の成分、栄養的特徴、調理特性について学び、生活習慣病などを予防できるよう健康や安全面で配慮した食生活を自ら創造することのできる能力を身につけている。
・調査研究や、小物製作・調理実験・実習などの体験的学習を通して「食」を科学的視点でとらえることができる。

㊝

・これからの地球環境や食の安全・食糧問題など、グローバルな視点から消費者市民社会の一員として自分の意見をまとめ発表したり、意見交換したりすることができる思考・判断・表現力を身につけている。

㊞

・「豊かな食生活」について、多面的に探究していこうとする意欲と能力を自ら高めようとする学習プロセスを身につけている。
・様々な世代や個々に応じた食の課題を常に自ら発見しようと努め、その解決方法を繰り返し探求しようとしたり、実生活において実践し、さらなる工夫を模索しようとする学習プロセスを身につけている。

3　評価の観点及びその趣旨

観点	a:知識・技能	b:思考・判断・表現	c:主体的に学習に取り組む態度

※令和４年度以降入学生用

観点の趣旨	２年次の「食」の学びの振り返りをしながら、身につけた食品材料の特徴、成分、調理性に関する基礎的な知識を確認し、それらの関連性をより深く理解している。 食物の物理的消化、栄養素の科学的消化、吸収・排泄などの仕組みについて理解を深め、食物繊維・エネルギー代謝などの基礎的な内容について理解を深めている。 生活習慣病予防の観点から個々に応じた食事計画のポイントや、状態別栄養で留意すべき点について理解を深めている。 郷土料理に触れ、先人たちの知恵や工夫に思いを寄せ、私たちと同様に、家族・地域・社会を愛する気持ちが積み重なって食文化が築かれてきたことについて理解を深めている。 実習・実験や調査研究を通じ体験的に学び、世界遺産として登録されている和食の特徴や、世界の食文化についても触れ、それらの基礎的知識や技能を習得している。 環境負荷の少ない食生活のあり方について基礎的な知識をより深め理解している。	私たちの体は食べ物からできていることを改めて学んだ上で、食生活の課題は地域・時代・個人の状態によって様々であることについて探求し、それらを発表することができる。 例えば、地域によってどのような食の特徴があるか、なぜその地域でその食文化が育まれてきたのか、その背景について考察を深め、レポート・新聞形式で発表しあい、意見交換をし、さらにそれらを構築して自己の意見をまとめることができる。 現代・未来社会においての地域及び社会における生活の中から問題を自ら見出して課題を設定し、解決策を模索し、実践を評価・改善し、考察したことを根拠に基づいて論理的に表現するなど、生涯を見通して課題を解決する力を身につけている。 テーマ:「豊かな食生活とは」小論文を課す。 その内容についてより多面的に探求し、現在・未来に向けての時間軸の視点をもった自己の課題としてとらえることができているか、社会的な課題やグローバルな視点についても思考・判断を深められているか、今後の課題としてどのように探究し続けようとしているかを表現できているかなどの視点を重視する。	「豊かな食生活」について、多角的・積極的に学ぼうとする姿勢を身についている。 実習に関しては、安全を意識しながら取り組んでいるか、積極的・主体的に取り組んでいるか、参加態度や実習レポートを重視する。 自ら考え、研究・実践しようとする態度を身につけている。これからの社会を担う生活主体者として、どのような視点が大切かを探求し続けようとする姿勢を重視する。 様々な人々と協働し、よりよい食環境の構築に向けて、課題の解決に主体的に取り組んだり、振り返って改善したりして、地域社会に参画しようとするとともに、自分や家庭、地域の食生活の充実向上を図るために、実践しようとしている。

※令和４年度以降入学生用

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（１・２学期末にも仮評定を算出）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)
一学期	現代の食生活の課題を考えよう 生活習慣病を予防しよう	・「食」の学び方 ―これからの人生・これからの自分の健康な体をつくるのは私自身― ・「食」漢字「人」＋「良」の意味 ・食に関する法律 ・自己の食生活の課題を考える ↓ 《各自の研究テーマ設定》 《調理実習A》 《調理実習B》 ・状態別栄養を考える① 《中間発表》 （各自の研究テーマ）	a：２年次学習した食に関する内容の理解を深め、食品材料の特徴・成分・調理性・五大栄養素に関する基本的な知識については、自分の言葉でそれらを解説できる程度に身につけている。 「食」の漢字の意味を改めて考え、「人を良い状態にすること」が「食べる」ことの意味であること、人の体は食べ物からできていること、これからの自分の体をつくっていくのは自分自身の責任であることを十分理解できている。 b：食における現代の課題を自分事としてとらえ、課題を発見・設定し、実践・評価改善を試行錯誤し、考察したことを根拠に基づいて論理的に表現するなどして、生涯を見通して食生活の課題を解決する力を身につけている。 c：自分らしい生き方を実現したり、社会の一員としての責任を果たしたりする第一歩として、まず今の自分の心と体の健康を維持・向上していく必要があり、食べ物は健康と密接にかかわっており、欠かすことができないことについて考察を深め、各自設定したテーマに沿って調査研究を重ね、その研究方法を工夫することを繰り返すことにより、多面的な視点から「食」の問題提起を行い、それらの課題を現在・未来にわたって解決しようとし続けていける熱意と能力を身につけている。	レポート ワークシート 作品	レポート ワークシート ファイル （自分で調べてまとめたもの） 発表	授業観察 作品 ファイル （自分で調べてまとめたもの） 発表

※令和４年度以降入学生用

二学期	世代別・状態別の豊かな「食」をデザインしよう	・状態別栄養を考える② ・状態別栄養を考える③ ↓ （新聞づくり） 《調理実習C》 ・消費行動と意思決定 ・消費生活の現状と課題 ・消費者の権利と責任 ・ライフスタイルと環境 ・食をめぐるプラスチックごみを考える ↓ 《作品（小物）製作》 《調理実習D》 ・食の安全性の確保と食糧生産と食糧問題 《調理実習E》 《最終発表》 （各自の研究テーマ） ↓ 《意見交換》 まとめ	a：様々な世代（２学期は妊産婦・乳幼児期・壮年期）における食生活の課題を理解している。「食」をめぐる安全性、家計の構造や食生活における経済と社会とのかかわり、家計管理、消費生活の現状と課題、消費行動における意思決定の重要性、消費者保護の仕組みなどについて理解するとともに、食生活情報の収集・整理が適切にできる。 b：自分の食の課題解決の糸口を発展させ、自分とは異なる世代や状態にある身近な人の食の課題を発見し、解決する方法を探究し、思考を深め、計画・実践し、発表することができる。 食の安全性の確保と食糧生産と食糧問題にも目を向け、豊かな「食」社会の構築に向け、適切な意思決定に基づいて課題の解決に主体的に取り組んだり、振り返って改善したりして、より良い社会の課題に向け、地域社会に参画しようとするとともに、食生活を創造し、実践しようとしている。 食生活における経済の管理や計画の重要性、自立した消費者として、生活情報を活用し、適切な意思決定に基づいて行動することや、責任ある消費について、問題を見いだして課題を設定し、解決策を構想し、実践を評価・改善し、考察したことを根拠に基づいて論理的に表現するなどして、生涯を見通して生活の課題を解決する力を身につけている。 c：食生活における経済の管理や計画の重要性、自立した消費者として生活情報を活用し、適切な意思決定に基づいて行動することについて、課題の解決に主体的に取り組んだり、振り返って改善したりして、より良い社会の課題に向け、地域社会に参画しようとするとともに、食生活を創造し、実践しようとしている。	レポート ワークシート 作品 新聞	レポート ワークシート 作品 ファイル （自分で調べてまとめたもの） 新聞 発表	授業観察 作品 ファイル （自分で調べてまとめたもの） 新聞 発表

※令和４年度以降入学生用

三学期	これからの「食」の課題とは　―誰もが豊かな食生活を実感できる社会を求めて―	・持続可能な食生活をつくる ・食材の選択から消費・廃棄まで ・状態別栄養を考える④ 《調理実習G》 私が考える「豊かな食生活」とは（小論文作成） ↓ 《発表》 ↓ 《意見交換》 まとめ	a:様々な世代（３学期は高齢期）における食生活の課題を理解している。 「食」をめぐる安全性、家計の構造や食生活における経済と社会とのかかわり、家計管理、消費生活の現状と課題、消費行動における意思決定の重要性、消費者保護の仕組みなどについて理解するとともに、食生活情報の収集・整理が適切にできる。 健康と安全に配慮した食の調達と環境と資源に配慮した食生活について理解するとともに、生活情報の収集・整理が適切にでき、生涯を通して健康で快適な衣生活を営むために必要な食の知識や、食の衛生管理などの技術を身につけている。 b: 地域、グローバルな視点で、自然環境や平和の問題、生産・流通・消費・廃棄に至るまでの個人的・社会的・国際的課題について自分の言葉で表現し、意見を述べることができる。 食生活における問題点を見出して課題を設定し、生活情報を活用し、適切な意思決定に基づいて行動することや、責任ある消費について、問解決策を構想し、実践を評価・改善し、考察したことを根拠に基づいて論理的に表現するなどして、生涯を見通して生活の課題を解決する力を身につけている。 c：食生活における管理や計画の重要性、自立した消費者として食生活に関する情報を活用し、適切な意思決定に基づいて行動することなどについて、課題の解決に主体的に取り組んだり、振り返って改善したりして、誰もが便利で豊かさを実感できる社会の構築に向け、地域社会に参画しようとするとともに、食生活を創造し、実践しようとしている。	レポート ワークシート	レポート ワークシート ファイル （自分で調べてまとめたもの） 発表 小論文	授業観察 ファイル （自分で調べてまとめたもの） 発表 小論文

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