学校番号	1016

令和８年度　家庭科

教科	家庭	科目	栄養	単位数	２単位	年次	２年次
使用教科書	なし						
副教材等	カラーグラフ食品成分表						

１　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・普段の食生活をふりかえるところから学習を進めていきます。栄養を学ぶということは、体の中で起こっている科学的な働きを学ぶということです。少し難しい用語や科学的な理解を要する内容が多くなりますが、自分の体で起こっていること、普段から接している食べ物のことを学んでいるという感覚を持ち続けて学びましょう。

２　学習の到達目標

家庭の生活に関わる産業の見方・考え方を働かせ、実践的・体験的な学習活動を行うことなどを通して、栄養面で健康の保持増進を担う職業人として必要な資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

【知識及び技能】

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について体系的・系統的に理解するとともに、関連する技術を身に付けるようにする。

【思考力、判断力、表現力等】

食生活の現状から栄養に関する課題を発見し、栄養面で健康の保持増進を担う職業人として合理的かつ創造的に解決する力を養う。

【学びに向かう力、人間性等】

栄養状態の改善の面から食生活の充実向上を目指して自ら学び、健康の保持増進に主体的かつ協働的に取り組む態度を養う。

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
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栄養、労働・スポーツと栄養について科学的に理解し、知識を身につける。 ・食生活を営むために、栄養などに関する基礎的・基本的な技術を身につける。	・食生活の現状から栄養に関する知識や生活経験を基に、栄養面から健康の保持増進を図るために食生活の課題を見いだし、その解決をめざして思考を深め、適切に判断し、工夫する。	・栄養状態の改善の面から食生活の充実向上を目指して、自らの専門性の向上を目指して、栄養について関心をもち、健康の保持増進のために主体的に意欲を持って学習活動に取り組んでいる。

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	食生活の充実・向上	○食生活をふりかえる ・生活のアンケートより自己の食生活の課題を発見する。 ・食べることの意義 ・栄養とは？	a:自身の食生活を分析して検討する技術を身につけている。食事の意義を理解し、食生活の改善につながる知識を身につけている。 b:自身の食生活の課題を見いだし、その解決をめざして思考し、適切な判断を行っている。 c:食生活について関心を持ち、意欲的に取り組んでいる。	定期考査	授業観察 授業プリント ワークシート	授業観察 ワークシート レポート
	人体と栄養	○エネルギーについて ・市販食品のエネルギーを調べる。 ○バランスの良い食事とは ・日本の伝統食と日本型食生活について考える。 ※「コンビニのお弁当調査」(各班でコンビニのお弁当を食器に盛り付けなおしながら、栄養のバランスを評価して発表する。) ○食品群について ・食品群の特徴 ・食品群別摂取量 ○水について ・人体における水の働き ※「水の飲み比べ」(硬度の違いを飲み比べ体感する)	a:健康な食生活につながる工夫や技術を身につけている。人体と栄養に関する課題について理解し、より良い食生活のために必要な知識を身につけている。 b:人体と栄養についての課題を見いだし、その解決につながる適切な思考や判断を行っている。 c:人体と栄養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	授業観察 授業プリント ワークシート 実験レポート 発表	授業観察 ワークシート

2学期	人体と栄養	○砂糖について ・砂糖類の種類 ・新しい甘味料 ・砂糖の性質と調理の関係 ※砂糖の食べ比べ ※「糖度測定」(清涼飲料水や果物の糖度を調べる)	a:健康な食生活につながる工夫や技術を身につけている。 人体と栄養に関する課題について理解し、より良い食生活のために必要な知識を身につけている。 b:人体と栄養についての課題を見いだし、その解決につながる適切な思考や判断を行っている。 c:人体と栄養について関心を持ち、学習に取り組んでいる。	定期考査	授業観察 授業プリント ワークシート 実験レポート	授業観察 ワークシート レポート
	食事摂取基準	○食事摂取基準 ・高校生の食事摂取基準について ・市販食品成分表から食生活を考える	a:食事摂取基準の意義を理解し、食生活の改善につながる知識を身につけている。 b:食事摂取基準と実際に食生活とを関連させて、適切な判断を行っている。 c:食事摂取基準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	授業観察 授業プリント ワークシート	授業観察 ワークシート レポート
	五大栄養素	○炭水化物 ・炭水化物の種類と働き ・食物繊維について ・カロリーオフ食品について ※「さつまいもの加熱」 (加熱方法の違いによる甘味の変化に関する実験) ○脂質 ・脂肪酸の種類 ・トランス脂肪酸について ※「生クリームの比較」 (植物性と動物性の生クリームの比較実験) ○たんぱく質 ・たんぱく質の種類 ・たんぱく質の栄養価 ※「カッテージチーズを作ろう」 (牛乳からカッテージチーズをつくる実験)	a:五大栄養素を通して自身の食生活を分析して検討する技術を身につけている。 五大栄養素の特徴を理解し、食生活の改善につながる知識を身につけている。 b:五大栄養素と関連させて自身の食生活の課題を見いだし、その解決を目指して思考し、適切な判断を行っている。 c:五大栄養素とその働きについて関心を持ち、学習に取り組んでいる。	定期考査	授業観察 授業プリント ワークシート 実験レポート	授業観察 ワークシート レポート

		○無機質 ・無機質の種類と働き ・塩分について ・塩分の適切な摂取量 ※「塩分測定」(市販のインスタント味噌汁の塩分濃度を測定するとともに、自分の好みの塩分濃度を測定して比較する)		定期考査	授業観察 授業プリント ワークシート 実験レポート	授業観察 ワークシート レポート
3学期	五大栄養素	○ビタミン ・脂溶性ビタミンの性質 ・水溶性ビタミンの性質 ○最近注目の栄養成分 ・五大栄養素以外に注目されている栄養素について	a:五大栄養素を通して自身の食生活を分析して検討する技術を身につけている。 五大栄養素の特徴を理解し、食生活の改善につながる知識を身につけている。 b:五大栄養素と関連させて自身の食生活の課題を見いだし、その解決をめざして思考し、適切な判断を行っている。 c:五大栄養素とその働きについて関心を持ち、学習に取り組んでいる。	定期考査	授業観察 授業プリント ワークシート 実験レポート	授業観察 ワークシート レポート
	献立作成	○学習の成果を活かした献立作成 ※「献立作成」 (献立カードを使用し、献立を作成する。考案した献立を食品群別に分け、栄養バランスを考える。)	a:これまでに学んだことを活かして、自身の食生活を改善するための献立作成に関する技術を身につけている。 b:献立の作成を通して自身の食生活の課題を見いだし、その解決をめざして思考し、適切な判断を行っている。 c:献立の作成について関心を持ち、学習に取り組んでいる。	定期考査	授業観察 授業プリント ワークシート	授業観察 ワークシート

※　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

※　※は、実験・実習など実践的・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。