※令和４年度以降入学生用

学校番号	1013

令和８年度　家庭科

教科	家庭科	科目	栄養	単位数	２単位	年次	３年後期
使用教科書	なし						
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）

○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　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つけている。	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考え、合理的にかつ創造的に解決する力が身につけている。	日ごろから、健康問題に興味関心を持ち、栄養状態の改善の面から食生活の充実向上をめざして、自ら学び、健康の保持増進に主体的に取り組む姿勢を身につけている。

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。

※令和４年度以降入学生用

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)
後期	栄養素の働き	・食生活と健康 ・五大栄養素 ・食品成分表の使い方 ・栄養計算 ・調理実習	a:様々な栄養素の働きを理解し、実際に食品成分表を用いて、各食品の栄養計算ができる。また、食品のそれぞれの一般的な性質や特性を知る。 b:人間の健康に必要な栄養素を詳しく調べ、発表する。 c:健康と栄養について深い関心を持ち、意欲的に学習に取り組もうとしている。	定期考査	ワークシート レポート 発表	振り返りシート 授業観察
	献立つくり	・食事摂取基準 ・食品群別摂取量のめやす ・献立作成 ・調理の基本 ・廃棄率の計算 ・献立作成	a:各ライフステージにおける職接収基準の基づいた、食品群別摂取量のめやすの特徴を理解する。また、様々な調理法や調味料の軽量、食材購入にあたって廃棄率を利用した購入量の求め方を身につけている。 b:各個人の食品群別摂取量の目安に基づき、適正な献立を立てることができる。また、それを発表し、他の生徒と共有することを身につけている。 c:日ごろから、食生活に興味関心を持ち、現在の自分の食生活の課題について理解し、自分の問題として捉えようとしている。	定期考査	ワークシート レポート 発表	振り返りシート 授業観察

※　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