

家庭科 10 ヶ年指導計画

	食生活					
	小5	小6	中1	中2	中3	高校
学習 内容	○毎日食べている食品を調べ、どんな物を食べているか思い出す。 ○食品に含まれる五大栄養素と体内での主な働きについて知る。 ○バランスのよい食事について考える。 ○伝統的な食事に欠かせないご飯とみそ汁の調理をする。 ○家庭科室のガスコンロを使って、湯を沸かす。 ○調理の手順や調理用具について調べる。 ○卵をゆでたり、青菜をゆでたりする。 ○ゆで野菜サラダの計画を立て、調理する。	○（ご飯とみそ汁を中心にした）1食分の献立を考える。 ○立てた献立の栄養のバランスを確かめる。 ○身近な食品を組み合わせ、計画を立て、おかずを作る。 ○家族と楽しく食事ができるよう考える。 ○朝食の役割を考える。 ○朝食のおかずづくりの計画を立て、必要な材料を準備する。 ○（フライパンを安全に使う）朝食のおかずを調理する。	○自分の食生活に関心をもち、健康によい食習慣について考える。 ○食品の栄養的特質を知る。 ○中学生の1日に必要な食品の種類と概量を知り、食品群や食品群別摂取量の目安について理解する。 ○中学生に必要な栄養量を満たす1日分の献立を作成する。 ○基礎的な日常食の調理について、調理に必要な手順や時間を考えて計画する。 ○調理の目的や食材にあった基本的な調理操作ができる。 ○加熱調理と調味の要点について理解し、食品や調理器具等の安全と衛生に配慮し、調理実習で実践する。（肉・野菜の調理）	○食品の生産から食卓に出るまでの流れを知る。 ○鮮度、品質、衛生などの観点から良否を見分けることができる。 ○身近な食品の原材料や食品添加物、栄養成分、期限表示等を学ぶ。 ○食品の保存方法と保存期間の関係について、食品の腐敗や食中毒の原因と関連付けて知る。 ○加工食品と手作り食品の違いを実際に調理し比較する。	○種類によって調理法が異なることや調理の目的にあった加熱方法を学び、食品や調理器具等の安全と衛生に配慮し、調理実習で実践する。（魚の調理） ○地域の食材や郷土料理を知り、自分たちの住む地域の食文化に関心を持つ。 ○地域の食文化だけでなく、世界のさまざまな食文化の理解を深める。	○日常の食生活を振り返り、食生活の変化や課題について理解する。 ○日常的な食品の栄養的特質や調理上の性質について科学的に理解する。 ○日本人の食事摂取基準や食品群別摂取量の目安を知り、自分や家族に当てはめる。 ○食品の選択や調理の際の安全に関する必要事項を学ぶ。 ○青年期の食事の重要性を理解し、各ライフステージの栄養的特徴を知る。 ○基本的な調理技術を学び、日常食を作れるようになる。 ○食生活の変化や問題点を知り、環境や食料自給率の問題を考える。 ○生涯を通じて健康で安全な食生活が営めるようになる。 ○日本の伝統的な食文化を知る

	衣・住生活					
	小5	小6	中1	中2	中3	高校
学習 内容	○針と糸を使って、玉結び・玉どめ、名前の縫い取りをする。 ○ボタンの付け方がわかり、付けることができる。 ○いろいろな縫い方を調べ、小物の製作をする。 ○ミシンを安全に操作し、直線縫いをする。 ○布について調べ、計画をたてて、製作する。 ○寒い季節を快適に過ごすための着方や住まい方の工夫について話し合う。 ○寒い季節に合った着方の特徴や衣服の働きについて考える。	○ミシンを安全に操作し、直線縫いをする。 ○布を用いた、生活が楽しくなる物を考え、計画を立てる。 ○製作計画を確認し、工夫して製作する。 ○暑い季節を気持ちよく、健康に過ごすための衣服の着方を考える。 ○衣服の汚れの種類と清潔な整え方を調べる。 ○洗濯の仕方を調べて、洗濯をする。 ○どんなところにどんな汚れがあるか調べる。 ○身近な場所の汚れに合った掃除の仕方を考え、発表する。	○衣服と社会生活との関わりに関心を持ち、時・場所・場合に応じた衣服の着用を考える。 ○目的に応じた着用や個性を生かす着用について考え、工夫する。 ○衣服の計画的な活用必要性を理解する。 ○衣服の材料や状態に応じた日常着の手入れに関心を持ち、洗濯や補修の課題に取り組むことができる。 ○衣服の材料や汚れ方に応じた方法で、日常着の洗濯ができる。 ○補修の目的と布地に適した方法で衣服を補修することができる。 ○布を用いた物の製作に取り組み、自分や家族の生活を豊かにしようとしている。 ○安全で能率よく、布を用いた物の製作ができる。	○自分と家族の住生活行為とのかかわりについて関心をもつ。 ○住居の基本的な機能について理解する。 ○安全で快適な室内環境の整え方や住まい方について考え工夫する。 ○布を用いた物の製作に取り組み、自分や家族の生活を豊かにしようとしている。 ○安全で能率よく、布を用いた物の製作ができる。	○衣生活や住生活を豊かにするための製作品を考え、製作計画や方法について工夫する。 ○布を用いた物の製作に取り組み、自分や家族の生活を豊かにしようとしている。 ○安全で能率よく、布を用いた物の製作ができる。	○被服のさまざまな役割を整理する。 ○被服材料の特徴を理解し、組成表示・取り扱い表示・サイズ表示などの意味が分かる。 ○汚れ落ちの仕組みを理解し、被服に適した洗濯や保管方法を知る。 ○生涯を通じて健康で安全な衣生活が営めるようになる。 ○布を使った生活の工夫を知る。 ○住居の機能や間取りについて理解する。 ○ライフステージに合った住居を考える。 ○室内外の環境に着目し、安全性・快適性等を考慮する必要性を理解する。 ○バリアフリーの考え方を理解する。 ○住環境における地域社会とのつながりの重要性を理解し、持続可能な住生活とは何か考える。