

学習指導要領解説における小学校・中学校の食の系統性を図った指導① (B 食生活の指導内容編)



	小学校 家庭科	中学校 技術・家庭科 (家庭分野)
★ねらい	<p>★課題をもって、健康・安全で豊かな食生活に向けて考え、工夫する活動を通して、<u>食事の役割、調理の基礎、栄養を考えた食事に関する知識及び技能を身に付け、食生活の課題を解決する力を養い、食生活をよりよくしようと工夫する実践的な態度を育成する。</u></p> <p>☞生活経験の少ない小学生は、まず「食事の役割」を学習し「調理の基礎」で食材を実際に取り扱って調理実習等で実感を持った理解をした後に「栄養を考えた食事に関する知識及び技能」を身に付けるため、献立作成を行う。</p>	<p>★課題をもって、健康・安全で豊かな食生活に向けて考え、工夫する活動を通して、中学生に必要な栄養の特徴や、健康によい食習慣、栄養素や食品の栄養的な特質、食品の種類と概量、献立作成、食品の選択と調理などに関する知識及び技能を身に付け、<u>これからの生活を展望して食生活の課題を解決する力を養い、食生活を工夫し創造しようとする実践的な態度を育成する。</u></p> <p>☞中学校では、小学校の学習を踏まえて生活の自立を図った指導にする。これからの生活を考え食習慣を見直す。</p>
空間軸の視点	◎家族の一員としての視点 自分・家庭	◎自己の生活の自立を図る視点 自分・家族・地域
時間軸の視点	◎これまでの生活・今の生活	◎小学校に加えて、これからの生活
食事	<ul style="list-style-type: none"> ・食事の役割 (健康の保持増進 成長) ・日常の食事の大切さ ・食事の仕方 ・健康などの視点から工夫 	<ul style="list-style-type: none"> ・食事の役割 (人間関係を深める 行事食 郷土料理 文化の継承) ・健康によい<u>食習慣</u>
栄養	<ul style="list-style-type: none"> ・五大栄養素の基礎的事項 (炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質 (カルシウム)、ビタミン) の主な働き 	<ul style="list-style-type: none"> ・五大栄養素 (五大栄養素、カルシウム、鉄、ビタミンA、ビタミンB₁、B₂、C、D) ・水、食物繊維の働き
食品・献立	<ul style="list-style-type: none"> ・食品の栄養的な特徴 (3つのグループ分け) ・食品の組合せ ・1食分の献立 <u>主食・主菜・副菜</u> 	<ul style="list-style-type: none"> ・食品の栄養的特質、食品群 ・1日に必要な食品の種類と概要 ・食事摂取基準、日本食品標準成分表 ・食品の組合せ (食べる量の把握) ・生鮮食品・加工食品の表示 ・用途に応じた食品の選択 ・中学生の1日分の献立
調理	<ul style="list-style-type: none"> ・必要な材料の分量 (1人分のおよその量) ・手順を考えた調理計画 ・米飯とみそ汁 <u>和食、だしの役割</u> ・洗い方、切り方、味の付け方 (食塩、しょうゆの基礎) ・ゆでる、いためる <u>青菜、じゃがいも</u> 	<ul style="list-style-type: none"> ・基礎的な日常食の調理 ・魚、肉、野菜等を取り扱う ・1食分の献立の調理計画 ・食品の適切な洗い方、切り方、調理の目的に合った調味 (食塩、しょうゆ、みそ、さとう、食酢、油脂) ・煮る、焼く、炒める、<u>蒸す</u> ・<u>だしを用いた煮物又は汁物</u>
安全・衛生	<ul style="list-style-type: none"> ・生の魚や肉は<u>扱わない</u> ・野菜類の扱い方 ・後片付けの仕方 ・用具や食器の取扱い ・こんろの取扱い (ガス IH それぞれの安全な取扱い) 	<ul style="list-style-type: none"> ・食事の役割 <u>食の安全 (食中毒等)</u> ・安全な包丁の使い方 ・食品の適切な取扱い (保存方法と保存期間) ・ゴミの適切な処理 ・用具の正しい使い方 ・ふきんやまな板の取扱い ・熱源の安全な取扱い
食文化	<ul style="list-style-type: none"> ・我が国の伝統的な日常食 (米飯とみそ汁) ・盛り付け 配膳 ・<u>楽しい食事の工夫</u> 	<ul style="list-style-type: none"> ・地域の食材を用いた和食の調理 ・地域を通して地域の食文化の理解 ・地域又は季節の食材を用いることの意義 ・地域の伝統的な行事食や郷土料理
家庭実践	<ul style="list-style-type: none"> ・家庭との連携による実践 ・<u>生活の課題と実践 A (4)</u> 	<ul style="list-style-type: none"> ・<u>生活の課題と実践 A B C</u>

B「衣食住の生活」の指導は生活の科学的な理解を深めるための実践的・体験的な活動を充実させましょう。また、日本の伝統的な生活についても扱い、生活文化を継承する大切さに気付くように工夫しましょう。