

# 大宮中学校 技術・家庭科《第2学年家庭分野》年間指導計画

## 技術・家庭科 教科の目標

生活の営みに係る見方・考え方や技術の見方・考え方を働かせ、生活や技術に関する実践的・体験的な活動を通して、よりよい生活の実現や持続可能な社会の構築に向けて、生活を工夫し創造する資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

- (1) 生活と技術についての基礎的な理解を図るとともに、それらに係る技能を身に付けるようにする。
- (2) 生活や社会の中から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、表現するなど、課題を解決する力を養う。
- (3) よりよい生活の実現や持続可能な社会の構築に向けて、生活を工夫し創造しようとする実践的な態度を養う。

## 家庭科 教科目標

生活の営みに係る見方・考え方を働かせ、衣食住などに関する実践的・体験的な活動を通して、よりよい生活の実現に向けて、生活を工夫し創造する資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

- (1) 家族・家庭の機能について理解を深め、家族・家庭、衣食住、消費や環境などについて、生活の自立に必要な基礎的な理解を図るとともに、それらに係る技能を身に付けるようにする。
- (2) 家族・家庭や地域における生活の中から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、考察したことを論理的に表現するなど、これからの生活を展望して課題を解決する力を養う。
- (3) 自分と家族、家庭生活と地域の関わりを考え、家族や地域の人々と協働し、よりよい生活の実現に向けて、生活を工夫し創造しようとする実践的な態度を養う。

例：**知**は、「知識・技能」、**思**は、「思考・判断・表現」、**態**は「主体的に取り組む態度」

月	単元名等と配当時数	指導目標	指導内容	観点	評価規準
4	B 衣食住の生活（食生活） <b>1</b> 食事の役割と食習慣 <1時間>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食事の役割について理解し、毎日の食生活に関心を持つ</li> <li>・食事を規則正しく取ることの重要性を理解する</li> <li>・栄養素の種類とはたらきを理解し、中学生に必要な栄養の特徴がわかる</li> </ul>	B 衣食住の生活（食生活） <b>1</b> 食事の役割と食習慣 ① 食事の役割 ② 健康によい食習慣	<b>態</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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られる</li> <li>・よりよい生活の実現に向け、自分の食生活から課題を見つけることができる</li> <li>・中学生に必要な栄養を満たす食事について、自分の食生活を振り返って改善点や課題を見つけることができる</li> <li>・食事の役割や健康によい食習慣の重要性について理解している</li> </ul>
5	<b>2</b> 中学生に必要な栄養素を満たす食事 <8時間> <b>6</b> 献立づくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食品の栄養的な特徴を理解し、食品群摂取量の目安を活用できる</li> <li>・食品群別摂取量の目安を満たすように食品を組み合わせて、1日分の献立を立てることができる</li> </ul>	<b>2</b> 中学生に必要な栄養素を満たす食事 ① 体に入った栄養素のゆくえ ① 中学生の発達と必要な栄養 ② 栄養素の働きと6つの基礎食品群 ③ 栄養バランスを目で見て判断 <b>6</b> 献立づくり 1日分の献立	<b>知</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・6つの食品群について理解し、自分で食材の栄養素を分類することができる</li> <li>・食品群別摂取量を知り中学生に必要な栄養の特徴を理解している。</li> <li>・中学生に必要な栄養量を満たす1日分の献立作成について理解している</li> </ul>
6				<b>思</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の食生活を点検し課題を見付け、より良い食生活について考え、具体的な改善点を挙げることができる</li> <li>・中学生に必要な栄養素を満たす1日分の献立案を作成することができる</li> </ul>
7	<b>4</b> 日常食の調理 (1) 調理の基本 <4時間>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・調理実習の手順、調理室の使い方を知る</li> <li>・調理の流れと手順がわか</li> </ul>	<b>4</b> 日常食の調理 ① 調理の計画 ② おいしさと調理	<b>態</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・衛生的な調理室の使い方や調理器具の取り扱い方を考えようとしている。</li> <li>・衛生的に、安全に配慮して調理実習に</li> </ul>

9		<ul style="list-style-type: none"> <li>り、調理の計画を立てることができる</li> <li>・りんごの皮むきと適切な切り方を実践し、包丁の安全な扱い方を知る</li> <li>・食品の重量と廃棄率を理解する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>③ますます好きになる肉の調理</li> <li>④こんなにおいしい魚の調理</li> <li>⑤好きになる野菜の調理</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>参加している。</li> <li>・班の仲間と協力し合い、意欲的に実習に取り組んでいる。</li> <li>・よりよい生活の実現にむけて、調理の手順や実践したことを実生活に活かすための工夫を考えることができる</li> <li>・よりよい調理の工夫が考えられる</li> <li>・調理の食材や目的に合った調理の方法が自分なりに考えられる</li> <li>・よりよい生活の実現にむけて、調理の手順や実践したことを実生活に活かすために、実習の評価・改善をして、よりよい調理の仕方や調理の計画を立てることができる</li> <li>・調理の流れと手順がわかり、調理の計画を立てることができる</li> <li>・基本的な調理器具を、安全に適切に使用することができる</li> <li>・加熱・冷却など調理の目的や食材にあった基本的な調理操作ができる</li> <li>・安全と衛生に留意し、食品や調理用具などの適切な管理ができる</li> <li>・食品の廃棄率を理解し、調理に必要な食材の分量を計算することができる</li> <li>・肉・魚・野菜・卵それぞれの調理上の性質を理解している。</li> <li>・正しい食品、調味料の計量・計算の仕方がわかる。</li> </ul>
10	③調理をしよう (2)肉料理 <3時間>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肉の調理実習（豚のしょうが焼き）を行う</li> <li>・加熱による変化を調べる</li> <li>・調理上の性質をまとめる</li> <li>・魚の調理実習（鮭のムニエル）を行う</li> <li>・加熱による変化を調べる</li> <li>・調理上の性質をまとめる</li> <li>・付け合わせの食材を考える</li> <li>・野菜の調理実習（コールスロー）を行う</li> <li>・調理上の性質をまとめる</li> <li>・加工食品を利用した調理を行う</li> <li>・手軽なお菓子作り（ちんすこう）を体験する</li> <li>・卵の調理上の特徴・性質を知る</li> <li>・砂糖の使用量とエネルギーの消費量を考える</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>③ 食品の選択と保存</li> <li>①生鮮食品の選択と保存</li> <li>②加工食品の選択</li> <li>③食品の安全と情報</li> </ul>
	③調理をしよう (3)魚料理 <3時間>			
11	③調理をしよう (4)野菜料理 <3時間>			
	③調理をしよう (5)おやつ <3時間>			
12				
1	③さまざまな食品とその選択 <7時間>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生鮮食品の特徴を知り、旬があることを知る</li> <li>・加工食品の種類と特徴を知る</li> <li>・食品の表示の意味を理解する</li> <li>・食品の鮮度や表示を見て、自分で選択できるようになる</li> <li>・購入した食品を適切に保存できるようになる</li> <li>・食の情報を正確に読み取り、自分で判断できる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>③ 食品の選択と保存</li> <li>①生鮮食品の選択と保存</li> <li>②加工食品の選択</li> <li>③食品の安全と情報</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食品の安全性について、さまざまな問題や課題について考え、自分の意見を述べるができる</li> <li>・よりよい生活の実現にむけて、加工食品を活用した食生活の実用例を考え、提案することができる</li> <li>・身近な食品を選択するために、必要な情報を収集・整理することができる</li> <li>・生鮮食品の特徴を理解している</li> <li>・鮮度の良さを見分けることができる</li> <li>・加工食品の種類と特徴を理解している</li> <li>・生鮮食品と加工食品の表示の意味と良否の見分け方、保存方法について理解している</li> <li>・食品の選択における観点について理解している</li> </ul>
2				
3	⑤地域の食文化 <2時間>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域の食材と郷土料理について調べる</li> <li>・地域の食材を利用することの意義を考える</li> <li>・日本の食料事情をしり、これからの食生活の課題を考える</li> <li>・食生活におけるSDGsの取り組みを考える</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⑤地域の食文化</li> <li>①地域の食文化</li> <li>②日本各地の郷土料理</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域の食材や料理、日本の食文化について関心を持ち、自分の食生活とのかかわりを振り返り考えることができる</li> <li>・自分たちの食生活を環境、世界の視点から考えようとしている</li> <li>・地産地消への取り組み、食料事情と食品ロスの現状など、食生活におけるSDGsの取り組みについて、実生活で実践できそうなことについて具体的に考えられる。</li> <li>・地域を特徴づける食材や料理、食文化があることを理解している</li> <li>・地域の食材を利用することの意義を理解している</li> <li>・日本の食糧問題について、現状と課題を理解している</li> </ul>
	⑦持続可能な食生活 <1時間>			