

平成30年度 家庭科「家庭総合」SYLLABUS

単位数	単位	学科・学年・学級	普通科 第3学年 進学文理系クラス
教科書	家庭総合 ともに生きる 明日をつくる(教育図書)	副教材等	トータル・データ 家庭科ガイドブック 資料+成分表(教育図書)

1. 学習の到達目標

- ① 食に関する知識と技術を総合的に習得する。
- ② 家庭や地域の生活課題を主体的に解決する力を育む。
- ③ 生活の充実向上を計る能力と実践的な態度を身につける。

2. 学習の計画

学期	月	単元名	学習事項	学習内容や活用	評価の材料等
前期	4	なぜ食べるの?	1.「食べる」ということ 2.自分の食生活を振り返ってみよう	・食事の機能(①生理的②心理的③社会的④文化的)を理解 ・自身の生活を振り返り、改善点に気づく。 栄養摂取のバランス、様々な「こ食」、生活習慣病、骨粗鬆症等の問題点や改善点、国の取り組みを知る。	プリント レポート 実習記録 実習 小テスト ノート 等
	5	何を食べるの?	3.現代日本の食生活の課題 1・2.食べているもの 確認しよう【1】炭水化物	・食の外部化、日本の食料自給率を知り今後の食べ方を考える。 ・五大栄養素とおもな機能、サプリメントや機能性成分を知る。 ・炭水化物の種類(糖質と食物繊維)と過不足による症状 ・炭水化物を多く含む食品 「米」…でんぷん(種類、糊化と老化)、品種、精米、加工品 「小麦」…小麦たんぱく含有量に伴う分類と加工品、グルテン 「芋」…種類と特徴 「砂糖」…種類と調理性	
	6		★調理実習① 【2】脂質	★実習内容の把握、応用 ・脂質の種類(中性脂肪、リン脂質、コレステロール) 脂肪酸の種類と働き ・脂質を多く含む食品(植物性油、動物性油、硬化油)	
	7		【3】たんぱく質 ★調理実習②	・たんぱく質の構成成分、アミノ酸価、種類、過不足による症状 ★実習内容の把握、応用 ・たんぱく質を多く含む食品 「魚介類」…種類と特徴、加工品 「肉類」…種類と特徴、部位、加工品 「牛乳・乳製品」…特徴、加工品、 「卵類」…種類と調理性 「豆・豆製品」…種類と特徴、加工品	
後期	9		【4】無機質 ★調理実習③	・無機質の種類と特徴 過不足による症状 ・無機質を多く含む食品 ★実習内容の把握、応用	プリント レポート 実習記録 実習
	10	3.食品の選択と取り扱い	1.食品の選択と保存	・ビタミンの種類と特徴 過不足による症状 ・ビタミンを多く含む食品 「淡色野菜、緑黄色野菜、果物」…種類と特徴 ・生鮮食品と加工食品(選択方法、保存方法) ・JAS法と食品衛生法、表示	プリント レポート 実習記録 実習 小テスト ノート 等
	11		★調理実習④	★実習内容の把握、応用 ・加工食品の品質表示 ・遺伝子組み換え食品 ・食品添加物 ・アレルギー	プリント レポート 実習記録

後 期	12	5.食と暮らしのかかわり	2.食品の安全  ★調理実習⑤ 1.食文化を継承  2.環境に配慮した食生活	・食中毒の分類と予防法 ・食品の安全と管理 ★実習内容の把握、応用 ・日本の食生活(郷土料理、伝統的加工食品、食マナー) ・世界に広がる日本食 ・食品の選択、調理、食べ方と環境	実習 小テスト ノート 等
	1				
	2				
	3				

### 3. 評価の観点

関心・意欲・態度	栄養素に関心を持ち、健康によい食習慣を身につけ生活にいかす。食文化に関心を持ち文化の伝承を心がける。 安全で環境に配慮した食生活を実践する。調理技術を習得し、衛生面への関心を持つ。
思考・判断	自分の食生活診断を見直し、自分に必要な栄養の過不足を見つけ、問題点を考える。 バランスのよい、能率を考慮した献立を考えられる。
技能・表現	知識をいかした食品の選択ができる。調理実習では効率よく作業を行うことができる。 食の知恵を取り入れられている。各国の食事情を踏まえ、食の意識を生活にいかすことができる。
知識・理解	5大栄養素の働きとその食品について知る。規則正しい食生活が健康につながることを知る。 栄養所要量・食事摂取基準を理解する。献立、調理の基本、マナー、配膳を理解する。

### 4. 評価法

関心・意欲・態度	…ノート、プリント、レポート等の提出物 授業へ意欲的に参加しているか等
思考・判断	…生活を振り返り得た課題に対し、改善するために学習内容を活用し、予想や考察、反省をすることが出来たか。
技能・表現	…実習での基礎的技術の習得
知識・理解	…定期考査へ向け、学習に取り組み、内容を理解できたか。

### 5. 担当者からのメッセージ

日々変化する家族家庭に関わる話題を取り入れながら進めていきます。 実生活に活用できるよう、自分の生活に置き換えて興味関心を持ち臨んで下さい。教科書で学ぶ内容も大切ですが、皆さんの持ち合わせている知識を共有することで、より興味深く学ぶことができるはずです。心身ともに豊かな生活ができるよう、ともに楽しく学びましょう。
--