家庭 307「フードデザイン　～ cooking & arrangement」

指導計画（シラバス）案　【2 単位　70 時間】

目　　標	栄養，食品，献立，調理，テーブルコーディネートなどに関する知識と技術を習得させ，食生活を総合的にデザインするとともに食育の推進に寄与する能力と態度を育てる。

学期	月	章	単元・項目		時間	学習のねらい・目標
1学期	4	第1章　健康と食生活	①食事の意義と役割	1. なぜ食べるのだろうか	1	・食べることは生きるための意味合いだけでなく，さまざまな意味があることを理解し，食事と団らんの重要性を知る。
			②食を取り巻く現状	1. 自分の食生活を振り返ろう 2. 栄養素等の摂取状況 3. 食の外部化・社会化 4. 食品はどこから来るのか 5. 食生活と環境 6. これからの食生活	4	・私たちの栄養の摂取状況について知る。 ・食の外部化や食料自給率の低下などの諸問題について正しい知識を見につけ，自分なりの考えを確立する。
	5	第2章　栄養素・食品の特徴	①栄養素のはたらき	1. からだの仕組み，栄養素の役割	1	・食物摂取の必要性や，健康を維持するために必要な栄養摂取量，ライフステージごとの栄養摂取の特徴を理解する。
			②健康に必要な栄養素	1. 炭水化物 2. 脂質 3. たんぱく質 4. ビタミン 5. 無機質（ミネラル） 6. 水，その他	5	・各栄養素の種類と栄養的な意義，それらの栄養素を含む食品について知り，各栄養素の代謝経路と役割を理解する。 ・各栄養素の必要性を理解し，バランスよく摂取する重要性を理解する。
2学期	6		③消化・吸収の仕組み	1. 消化の仕組み 2. 食欲	1	・食品に含まれる栄養成分が，体内で消化，吸収される過程を理解する。
			④食品の特徴	1. 牛乳・乳製品 2. 卵 3. 魚介類 4. 肉類 5. 豆類 6. 野菜類 7. 果物類 8. いも類・でんぷん 9. 穀類 10. 油脂類 11. 寒天・ゼラチン 12. 調味料・香辛料 13. し好食品 14. その他	8	・さまざまな食品について，特徴とその調理性，加工について理解する。 ・それぞれの食品と、栄養素を関連づけて学習するし、日常の食事から効果的に栄養素を摂取できるようになる。 ・健康食品やインスタント食品などの食品について正しい知識を身につける。
			⑤食品の加工	1. 安全性の向上 2. 栄養性の向上 3. おいしさの向上	2	・身の回りにある加工食品を知り，加工の方法や目的を理解する。
	7		⑥食品の選択と取り扱い	1. 食品の選択 2. 食品の衛生と安全 3. 食品の安全制度と情報	6	・食品に記載された情報の正しい見方を知り，食品選択に役立てることができるようになる。 ・食中毒の危険性について知り，正しい予防ができるようになる。

学期	月	章	単元・項目		時間	学習のねらい・目標
2学期	9	第3章 調理と献立	①調理の基本	1. 調理の目的 2. 食べ物のおいしさ 3. 調理操作	4	・調理は食品を食事の目的に合うようにつくりかえることであることを理解する。 ・調理器具や調理の方法を知ることで，実際の調理をする前の下地作りをする。
			②ライフステージと食事計画	1. 食事摂取基準 2. 食事バランスガイド 3. ライフステージと栄養	4	・年齢や性別，運動量などによって，必要とされる栄養素に違いがあることを知り，ライフステージごとの特徴を理解する。
			③献立作成	1. 献立作成の留意点 2. 献立作成	1	・献立を作成するための留意点を理解し，のぞましい献立作成ができる能力を身につける。
			④様式別の献立と調理・食卓作法	1. 日本料理 2. 西洋料理 3. 中国料理	2	・各様式別料理の特徴を理解する。 ・各様式の献立構成，食卓構成，作法を理解する。 ・各様式に適した献立作成や供応に伴うマナーを身につける。
			⑤食文化を見つめる	1. 食と生活のかかわり	1	・食は生活と密着したものであり，地域やライフスタイルに合わせて多様な文化を作り上げてきたことを知る。
	10・11・12・1・2		⑥テーブルコーディネート	1. たのしい食卓をつくろう 2. 日本料理のテーブルコーディネート 3. 西洋料理のテーブルコーディネート 4. 基本的なサービス方法	2	・テーブルコーディネートの基本をふまえ，食事のテーマにふさわしい食卓の整え方や環境作りの技術を身につける。 ・各料理のサービスの特徴を理解する。
		第4章 調理実習	○日常食・和風献立		6	・日本料理，西洋料理，および中国料理の基本的な献立作成ができるようにする。 ・作成した献立に適した食品を選択し，食品の調理性をふまえた適切な調理ができるようにする。 ・食品衛生と安全に十分配慮して，食品を適切に扱うことができるようにする。 ・主な調理操作を習得することにより，能率良くおいしく作ることができるようにする。 ・各料理に合った盛り付けや，目的に合った食卓を整えることができる。
			○日常食・和風料理			
			○日常食・洋風献立		6	
			○日常食・洋風料理			
			○日常食・中国料理献立		6	
			○日常食・中国料理			
			○日常食・その他		8	
			○日常食・環境に配慮した料理			
			○調理法を工夫したエコクッキング			
			○行事食			
			○様式別献立			
3学期	3	第5章 豊かな食生活をつくる	①国民運動としての食育の推進	1. 食生活を見直すための取り組み 2. 家庭，地域，企業における食育の推進	2	・現代の食生活を見直すために，食育の大切さを理解する。 ・地域ごとの食育の取り組みについて学ぶ。

家庭 307「フードデザイン　～ cooking & arrangement」

評価規準例　【2 単位　70 時間】

		関心・意欲・態度	思考・判断・表現	技能	知識・理解
	評価規準 （観点及びその趣旨）	食生活に関する諸問題に関心をもち、食育の推進に向けて、積極的に取り組もうとする意欲と態度を身に付けている。	食生活を総合的に捉えて計画・実践するための課題を見いだし、思考を深め、食育の推進に寄与するために、創意工夫し表現する能力を身に付けている。	栄養、食品、献立、調理、テーブルコーディネートなどに関する技術を身に付けている。	栄養、食品、献立、調理、テーブルコーディネートなどに関する知識を身に付けている。
第1章　健康と食生活	**①　食事の意義と食生活** 1. なぜ食べるのだろうか **②食を取り巻く現状** 1. 自分の食生活を振り返ろう 2. 栄養素等の摂取状況 3. 食の外部化・社会化 4. 食品はどこから来るのか 5. 食生活と環境 6. これからの食生活	●人・食事の役割について理解しようとしている。 ●環境保全について私たちにできることを理解し、行動しようとしている。 ●安全で環境にもやさしい食生活を目指す態度がみられる。	●日本人の栄養摂取の特徴と問題点を知り、自分の食生活を振り返ることができる。 ●日本の食生活は、海外の負担なくして成り立っていないことを理解する。	●日本の食生活の変化をグラフからよみとれる。	●中食、外食、内食が理解できる。 ●地産地消、ポストハーベスト、遺伝子組換え作物、クローン技術の定義を理解している。
第2章　栄養素・食品の特徴	**①　栄養素の働き** 1. からだの仕組み、栄養素の役割 **②　健康に必要な栄養素** 1. 炭水化物 2. 脂質 3. たんぱく質 4. ビタミン 5. 無機質（ミネラル） 6. 水、その他 **③　消化・吸収の仕組み** 1. 消化の仕組み 2. 食欲 **④　食品の特徴** 1. 牛乳・乳製品 2. 卵 3. 魚介類 4. 肉類 5. 豆類 6. 野菜類 7. 果物類 8. いも類・でんぷん 9. 穀類 10. 油脂類 11. 寒天・ゼラチン 12. 調味料・香辛料 13. し好食品 14. その他 **⑤　食品の加工** 1. 安全性の向上 2. 栄養性の向上 3. おいしさの向上 **⑥　食品の選択と取り扱い** 1. 食品の選択 2. 食品の衛生と安全 3. 食品の安全制度と情報	●栄養素の代謝経路について理解しようとしている。 ●中学校の学習を振り返り、新しい学習に向けての意欲がみられる。 ●さまざまな加工食品が生まれた背景について関心をもつことができる。 ●身近な食品の表示について調べようとしている。 ●インターネットを利用し、食に関するキーワードを調べようとしている。 ●炭水化物、脂質、たんぱく質、ビタミン、無機質（ミネラル）などの役割、種類について関心を持とうとしている。	●からだの中で、それぞれの栄養素がどのような働きをしているのかを考えることができる。 ●栄養素と食品の学習を結びつけ、日常の食事の改善点について考えることができる。 ●身近な食品の加工について想像することができる。	●調理実習や実験と結びつけて知識を生かそうとしている。 ●家庭でできる加工食品の技術が身に付いている。 ●日常生活で食品の表示をチェックし、食生活をより良くするために活用できる。 ●食中毒の特徴を知り、リスクを減らす技術を身につける。 ●食品の安全を守る制度を活用できるようになる。	●栄養素の役割、種類が科学的に理解できる。 ●栄養素ではないが、水もからだを維持するために大切な要素であることを理解する。 ●消化器官と消化酵素のはたらきが理解できる。 ●食品の特徴、調理性、加工について理解できる。 ●身の回りの加工食品と、加工の目的が分かる。 ●食中毒に注意しなければならない場面を知る。 ●食品の安全を守るためにさまざまな制度があることを知る。

		関心・意欲・態度	思考・判断・表現	技能	知識・理解
第3章 調理と献立	**① 調理の基本** 1. 調理の目的 2. 食べ物のおいしさ 3. 調理操作 **② ライフステージと食事計画** 1. 食事摂取基準 2. 食事バランスガイド 3. ライフステージと栄養 **③ 献立作成** 1. 献立作成の留意点 2. 献立作成 **④ 様式別の献立と調理・食事作法** 1. 日本料理 2. 西洋料理 3. 中国料理 **⑤ 食文化を見つめる** 1. 食と生活のかかわり **⑥ テーブルコーディネート** 1. たのしい食卓をつくろう 2. 日本料理のテーブルコーディネート 3. 西洋料理のテーブルコーディネート 4. 基本的なサービス方法	●私たちが食事をして、なぜ「おいしい」と感じるのかに興味をもって取り組んでいる。 ●実際にさまざまな調理操作を試してみる意欲がある。 ●家族のために楽しい食卓を創造して、家族のきずなを深めることに意欲的である。 ●西洋料理、中国料理の献立や作法について興味を持ち、その内容を理解している。（知識、理解の評価規準としてもよい） ●年中行事における料理や自分が住む地域の郷土料理を受け継いでいこうとする意欲がある。 ●各ライフステージにおける栄養素の特徴を知り、それぞれのライフステージに応じた食事計画に関心を持っている。	●食事バランスガイドと自分の食生活を結びつけて考えることができる。 ●ライフステージによってなぜ必要とされる食事が異なるのかを考えることができる。 ●食べる人に配慮したサービスの方法が判断できる。 ●からだの中で栄養素がどのような働きをするのかを考え、各ライフステージにおける適した食事について判断することができる。	●状況に合わせて、さまざまな調理操作を活用できるようになる。 ●テーマに沿った献立を立てることができる。 ●電磁調理器や電子レンジなどの調理器具を活用できる。 ●テーマに沿ったテーブルコーディネートが、おもてなしの心を大切にしながらできる。（関心・意欲・態度の評価規準としてもよい） ●和食、洋食のテーブルコーディネートを考え、前向きに工夫できる。 ●「日本人の食事摂取基準」や「４つの食品群による摂取量のめやす」などを活用し、ライフステージに応じた食事計画を立てることができる。	●調理過程ごとに調理目的があることを理解している。 ●食べ物の味が影響を受けている要素を理解している。 ●食事摂取基準が、健康維持・増進、また生活習慣病の予防を目的としていることを理解している。 ●各ライフステージの栄養について理解している。 ●日本料理の献立や作法について興味を持ち、その内容を理解している。
第4章 調理実習	**調理実習** 和風献立 洋風献立 中国料理献立 その他の献立 環境に配慮した料理 行事食 様式別献立	●季節の献立は季節感を出す調理方法について関心、意欲をもてる。 ●協力して後片付けができる。	●食事テーマを設定し、それに応じた献立を考えることができる。	●身支度、手洗いを励行している。 ●衛生面に注意して後片付けができる。 ●レシピを自分なりに工夫することができる。	●季節感を出す食材や食卓のコーディネート、調理法があることを理解できる。
第5章 豊かな食生活をつくる	**① 国民運動としての食育の推進** 1. 食生活を見直すための取り組み 2. 家庭、地域、企業における食育の推進	●現代の食生活についての現状を認識し、時代的背景を具体的にイメージすることができる。 ●食育推進に当たっての目標値と現状値に関心を持っている。 ●食育を家庭、地域、企業はどのように推進しようとしているか、主体的に考えようとしている。 ●朝食の大切さ、マナーについて関心をもち、健康なからだ作りに取り組む関心と意欲をもっている。 ●社会全体にも目を向け、企業と家庭について関心を持っている。	●食育推進目標値と現在値の考察をすることができる。 ●それぞれの時代についての問題点を考えることができる。 ●なぜ朝食欠食が問題となるか考えられる。 ●消費者としてのあり方も含めて考えていくことができる。	●近年の食生活の実態を自ら調査したり、その生活を想像し情報を整理したりすることができる。 ●ホームプロジェクト、学校家庭クラブにつなげていくことができる。	●目標値と現在値の差異を考察し、理解し改善に努めることができる。 ●食育基本法、食育推進基本法、学校給食法等の法律の目的や概要を理解している。 ●よりよい生活のために、ホームプロジェクト等で更に知識と理解を深める。