

学校・家庭・地域が連携して進める 食育の在り方に関する研究

－技術・家庭科における指導計画の作成をととして－

家庭分野編

＜＜補助資料目次＞＞

I	家庭分野における食に関する指導計画	-----	p 1
II	家庭分野指導例	-----	p 3
III	授業実践学習指導案とワークシート		
1	さんまのつみれ汁の調理実習	-----	p 14
2	ずんだもちの調理実習	-----	p 18
3	栄養バランスを学ぶ学級活動の授業	-----	p 20
4	食品の選択の授業	-----	p 24

平成21年1月7日
岩手県立総合教育センター
科学産業教育担当
高橋 恵美
奥 直 樹

I 家庭分野における食に関する指導計画

1 作成上の留意点

家庭分野における食に関する指導は、「A生活の自立と衣食住」の「(1)中学生の栄養と食事」、
「(2)食品の選択と日常食の調理の基礎」、「(5)食生活の課題と調理の応用」で行います。本研究においては、「地場産物を題材として授業」として、栽培したエダマメでずんだもちの調理をしたり、岩手県産のさんまを用いたさんまのつみれ汁の調理を計画しました。技術分野で栽培した作物を使った調理実習をすることによって、生徒は生産の苦労とともに喜びを味わうことができ、食育の視点からも効果的な学習指導であったと考えます。また、「計画的な家庭実践」を意図し、きゅうりの輪切り練習を家庭で行わせ、授業に実技テストを取り入れました。

2 家庭分野における指導計画の例

家庭分野における食に関する指導計画は次のとおりです。

【家庭分野A生活の自立と衣食住「(1)中学生の栄養と食事」における指導計画例（10h扱い）】

学習内容 【食育の視点】	時数	学習活動	評価規準
(1)中学生の栄養と食事 ①食事が果たす役割を知ろう 【食事の重要性】	2	○食事点検などを行い、わたしたちはなぜ食事をするのか考え、食事が果たす役割を理解する。	・自分の食生活に関心をもつことができる。(関) ・食事の果たす役割が分かる。(知)
②栄養素のはたらきを知ろう 【心身の健康】	2	○栄養素の種類とはたらきを調べまとめる。	・栄養素の種類とはたらきが分かる。(知)
③食品の栄養素を知ろう 【心身の健康、食品を選択する能力】	2	○食品成分表の見方を知り、食品を6つの基礎食品群に分類する。	・食品に含まれる栄養素について関心をもつことができる。(関) ・食品を6つの基礎食品群に分類することができる。(技)
④中学生に必要な栄養の特徴を知ろう 【心身の健康】	2	○食事摂取基準の意味や見方、単位について知り、青少年期の栄養の特徴に気付く。	・青少年期の栄養の特徴をまとめることができる。(知)
⑤1日分の献立を考えよう 【心身の健康】	2	○中学生の食品群別摂取量のめやすを用いて1食分の献立を立て、それを加えて1日分の献立とし検討する。	・食品群別摂取量のめやすを用いて、1日の献立を考えることができる。(技) ・中学生に必要な栄養量を満たす1日分の献立を工夫している。(工)

【家庭分野A生活の自立と衣食住「(2)食品の選択と日常食の調理の基礎」における指導計画例（18h扱い）】

(2)食品の選択と日常食の調理の基礎 ①食品の選び方について考えよう 【食品を選択する能力】	2	○生鮮食品と加工食品の特徴を知り、食品の特徴を生かした選び方を考える。	・生鮮食品と加工食品の特徴が分かる。(知) ・食品の特徴に合った選択ができる。(技)
②食品の表示を知ろう 【食品を選択する能力】	2	○持参した食品のパッケージに書かれている表示を読み取る。	・食品の表示に関心をもつことができる。(関) ・表示の意味が分かる。(知)
③食品の保存を考えよう 【食品を選択する能力】	1	○食品の保存の必要性を知り、冷凍・冷蔵庫の正しい使い方を知る。	・身近な食品の保存方法が分かる。(知)
④調理の計画をしよう 【心身の健康】	2	○調理に必要な計器や調理器具の正しい使い方を知り、ほうちょうを安全に使い、いろいろな切り方を行う。	・調理に必要な計器や調理器具の正しい使い方が分かる。(知) ・安全に留意してほうちょうを使い、いろいろな切り方ができる。(技)
⑤野菜の調理をしよう 【心身の健康、食品を選択する能力、社会性】	3	○野菜の特徴と調理上の性質を知る。(1h) ○きゅうりの輪切りテストと野菜サラダの調理実習を行う。(1h)	・野菜の特徴と調理上の性質が分かる。(知) ・きゅうりの輪切りを、一定のリズムで行うことができる。(技)

⑥魚の調理をしよう 【心身の健康、食品を選択する能力、感謝の心、社会性】	3	○簡単な野菜の調理実習を行う。(1 h) ○魚の特徴と調理上の性質を知り、さんまのつみれ汁の調理計画を立てる。(1 h) ○さんまのつみれ汁の調理実習を行う。(2 h)	・基本的な加熱調理ができる。(技) ・魚の特徴と調理上の性質が分かる。(知) ・調理実習に意欲的に取り組んでいる。(関) ・基本的な調理操作ができる。(技)
①肉の調理をしよう 【心身の健康、食品を選択する能力、社会性】	3	○肉の特徴と調理上の性質を知り、豚肉のしょうが焼きの調理計画を立てる。(1 h) ○豚肉のしょうが焼きとスープの調理実習を行う。(2 h)	・肉の特徴と調理上が分かる。(知) ・調理実習に意欲的に取り組んでいる。(関) ・基本的な加熱調理ができる。(技)
⑧自分の食生活を改善しよう 【食事の重要性、心身の健康】	1	○日本型食生活の特徴を知り、自分の食生活の改善策を考えさせる。	・自分の食生活を見直し、栄養バランスのよい食事に改善することができる。(関)
⑨よりよい食生活をめざして 【食品を選択する能力、食文化】	1	○日本の食糧自給率と輸入食品の実態を知り、食生活が環境に及ぼす影響を考える。	・食生活と環境に配慮した食生活を工夫をしている。(工)

【家庭分野A生活の自立と衣食住「(5)食生活の課題と調理の応用」における指導計画例(18h扱い)】

(5)食生活の課題と調理の応用 ①食事の大切さを見直そう 【食事の重要性、心身の健康、社会性】	1	○孤食の問題について考え、偏食になりやすいこと、家族のコミュニケーションが減ることから解決法を話し合う。	・自分の食生活の課題について解決方法を工夫している。(工)
②食習慣について考えよう 【食事の重要性、心身の健康】	1	○食習慣と生活習慣の関連を知り、砂糖や塩分・脂質の取りすぎに注意し、間食など食生活の改良点を考える。	・食習慣と健康のかかわりが分かる。(知) ・間食に関心をもち、砂糖や塩分・脂質の取りすぎに注意し、食生活を改善しようとする。(関)
③地域の食文化を知ろう 【食文化】	2	○年中行事と行事食について考え、地域の食材やそれを生かした郷土料理について調べる。	・地域や季節の特色ある食材に関心をもつことができる。(関) ・行事食や郷土料理について調べることができる。(技)
④ずんだもちをつくってみよう 【食品を選択する能力、感謝の心、社会性、食文化】	3	○地域の食材やそれを生かした郷土料理について発表会をする。ずんだもちの調理計画を立てる。(1 h) ○ずんだもちの調理実習を行う。(2 h)	・協力して安全に調理することができる。(技)
⑤家庭のジャガイモ料理をつくろう 【食品を選択する能力、感謝の心、社会性、食文化】	3	○ジャガイモ料理の発表会をし計画を立てる。(1 h) ○ジャガイモ料理の計画を立て、調理実習を行う。(2 h)	・工夫して発表できる。(工) ・協力して安全に調理することができる。(技)
⑥行事食や郷土料理をつくってみよう 【感謝の心、社会性、食文化】	3	○郷土料理の調理計画を立てる。(1 h) ○調理実習を行う。(2 h)	・協力して安全に調理することができる。(技)
⑦楽しい会食を計画しよう 【社会性、食文化】	2	○どんな会食にするかテーマを決め、テーマに合わせて計画を立てる。	・目的にあった計画を工夫している。(工)
⑧会食にチャレンジしよう～幼児のおやつをつくり、会食しよう～ (3時間)	3	○会場の飾り付け、テーブルセッティングとおやつ作りを並行して行う。(1時間) ○幼児を会場に招き、楽しく会食を行う。見送りし、後かたづけを行う。(2時間)	・会食に意欲的に参加し、楽しんで会食している。(関)

注：(関) 関心・意欲・態度、(工) 工夫・創造、(技) 技能、(知) 知識・理解

II 家庭分野指導例

家庭分野「A 食生活の自立と衣食住」の「(1)中学生の栄養と食事」,「(2)食品の選択と日常食の調理の基礎」,「(5)食生活の課題と調理の応用」の指導例を示します。

※ 文中の【食事の重要性】などは,食に関する指導の手引(文部科学省)に示された食に関する指導の目標のことで,本研究において食育の視点と名付けた6項目を記しています。時数は,実態に合わせ変更が可能です。

家1 中学生の栄養と食事①

(1) 題材名

「食事が果たす役割を知ろう(2時間)」【食事の重要性】

(2) 本時の目標

- ・自分の食生活の関心をもつことができる。
- ・食事が果たす役割について理解する。

(3) 展開

学習内容	指導上の留意事項
①自分の食事のしかたを振り返る。	・食事点検などを行い,食事のしかたを振り返る。各家庭には事情があるので,発表させる場合は配慮する。
②わたしたちはなぜ食事をするのか考える。	・生命や健康の維持,活動,成長のために食事をしていることを理解させる。
③食事が果たす役割について考えをまとめる。	・食事が果たす役割には,生命や健康の維持,活動,成長,生活のリズム,人と人とのつながり,食文化の伝承があることに気付かせる。

家2 中学生の栄養と食事②

(1) 題材名

「栄養素のはたらきを知ろう(2時間)」【心身の健康】

(2) 本時の目標

- ・栄養素の種類とはたらきを理解する。
- ・栄養素の種類とはたらきを調べたり,まとめたりできる。

(3) 展開

学習内容	指導上の留意事項
①自分の体はどのような成分からできているか考える。	・体をつくる成分が,水と食品に含まれる栄養素であることに気付かせる。
②栄養素の種類とはたらきを調べ,まとめる。 (五大栄養素の種類,五大栄養素のはたらき,水のはたらき)	・小学校の学習を踏まえ,教科書や資料などを用い,調べさせる。水や,食物繊維にもふれる。

家3 中学生の栄養と食事③

- (1) 題材名
「食品の栄養素を知ろう (2時間)」【心身の健康, 食品を選択する能力】
- (2) 本時の目標
- ・食品に含まれる栄養素について, 関心をもつことができる。
 - ・食品を6つの基礎食品群に分類することができる。
- (3) 展開

学習内容	指導上の留意事項
①食品成分表を用いて食品の栄養素を調べる。	・食品成分表の見方を知らせ, いくつかの食品に含まれる栄養素を調べさせる。それぞれの食品には複数の栄養素が含まれることも確認する。
②6つの基礎食品群について理解する。	・調べた食品を多く含む栄養素で6つのグループに分ける。カードや食品サンプルなどを用意するとよい。
③1回に食べる量で考える。	・1回に食べる量は食品で異なること, 1回の食事でどれくらい摂取できるか知らせる。カルシウムやビタミンなど。

家4 中学生の栄養と食事④

- (1) 題材名
「中学生に必要な栄養の特徴を知ろう (2時間)」【心身の健康】
- (2) 本時の目標
- ・食事摂取基準について理解する。
 - ・青少年期の栄養の特徴をまとめることができる。
- (3) 展開

学習内容	指導上の留意事項
①青少年期の栄養の特徴について考える。	・中学生とそれ以外の年齢の人たちの生活や活動の違いをイメージさせる。
②食事摂取基準について知り, 青少年期の栄養の特徴を理解する。	・食事摂取基準の意味や見方, 単位について知らせ, 数値的な他の年齢との違いから青少年期の栄養の特徴を気付かせる。その際, 食品群とかかわらせて考えさせるとよい。
	・スポーツと栄養, 成長と栄養など生徒の興味のある内容を取り上げ, 自分の食事と関連させて考えさせることもできる。

家5 中学生の栄養と食事⑤

(1) 題材名

「1日分の献立を考えよう（2時間扱い）」【心身の健康】

(2) 本時の目標

- ・食品群別摂取量のめやすを用いて、1日の献立を考えることができる。
- ・中学生に必要な栄養量を満たす1日分の献立を工夫している。

(3) 展開

学習内容	指導上の留意事項
① 1食分の献立のバランスをチェックする。	・ある1食分の献立を6つの基礎食品群に分け、偏りがいないか考えさせる。 ・1日の食事摂取基準を満たすために示されたものが、食品群別摂取量のめやすであることを知らせる。また、めやすのポイント数は1回に摂取しやすい量を基準としていることも知らせる。 ・献立の必要性と作成手順を知らせ、1食分の献立を作成させる。1日分の献立作成は大変なので、1～2食を共通の献立とし、残りを作成とするとよい。 ・作成した献立を入れ1日分とし、食品群別摂取量の過不足を工夫させる。
② 中学生の食品群別摂取量のめやすを知る。	
③ 献立の作成手順を知り、献立を立てる。	
④ 1日分の献立を検討する。	

家6 食品の選択と日常の調理の基礎①

(1) 題材名

「食品の選び方について考えよう（2時間扱い）」【食品を選択する能力】

(2) 本時の目標

- ・生鮮食品と加工食品の特徴を理解する。
- ・食品の特徴を理解して適切に選択できる。

(3) 展開

学習内容	指導上の留意事項
① 生鮮食品と加工食品の特徴を知る。	・生鮮食品と加工食品の違いから、それぞれの特徴をまとめさせる。 ・出盛り期と栄養や価格との関係について、入荷量と価格や、季節による栄養素の違いに着目させグラフや資料などを用いて具体的に説明する。 ・加工食品は微生物の繁殖を抑えることで、保存性を高めていることを気付かせる。 ・生鮮食品、加工食品を選ぶとき、どんなことに気をつけるとよいか話し合わせたり、購入するものを例示し意見をまとめさせてもよい。
② 食品と出盛り期、旬との関係を考える。	
③ 加工食品の種類を知る。	
④ 生鮮食品、加工食品それぞれの選び方を知る。	

家7 食品の選択と日常の調理の基礎②

(1) 題材名

「食品の表示を知ろう（2時間扱い）」【食品を選択する能力】

(2) 本時の目標

- ・食品の表示に関心を持ち、表示を読み取ることができる。

(3) 展開

学習内容	指導上の留意事項
①持参したパッケージから読み取れることを発表する。	・持参できない場合は教師が用意する。発表し合うことで、情報の共有化を図る。発表から、どんなことが表示されているか考えさせる。
②生鮮食品・加工食品の表示の特徴を理解させる。	・生鮮食品の表示は、原産地表示や消費期限などが表示されていることに気付かせる。また、加工食品の品質保証マークや消費期限と品質保持期限（賞味期限）の違いなども知らせる。
③食品添加物の特徴を理解させる。	・品質表示から、食品添加物が使用されていることを確かめさせる。食品添加物の使用の目的や種類を知らせる。

家8 食品の選択と日常の調理の基礎③

(1) 題材名

「食品の保存を考えよう（1時間）」【食品を選択する能力】

(2) 本時の目標

- ・食品の保存の必要性を知り、身近な食品の適切な保存の方法を理解する。

(3) 展開

学習内容	指導上の留意事項
①家庭での食品保存方法の体験を発表する。	・家庭での保存方法を知り、食品の種類などから、どのように保存したらよいか考えさせる。
②食品の保存の必要性を知る。	・食品の種類や加工の方法、容器包装などから保存の方法に違いがあることを知らせ、変質・感想・腐敗・食中毒を防ぐ方法を考えさせる。
③冷凍・冷蔵庫の使い方を知る。	・冷蔵庫内の各部分の特徴や温度から、保存する食品を確認する。冷蔵庫の基本的な使い方や、野菜には冷蔵保存が向かないものもあることを知らせる。また、伝統的な加工食品や簡単にできるホームフリージングについて補説してもよい。

家9 食品の選択と日常の調理の基礎④

- (1) 題材名
「調理の計画をしよう (2時間)」【心身の健康】
- (2) 本時の目標
- ・調理に必要な計器や調理器具の正しい使い方を理解する。
 - ・ほうちょうの使い方を知り、いろいろな切り方ができる。
- (3) 展開

学習内容	指導上の留意事項
①準備・計画について知る。 ・実習にふさわしい身じたく ・計画の立て方 ・材料の衛生的な扱い ・計量器具の扱い ②安全・環境に配慮した調理と片付けを知る。	・エプロンや三角巾の着用と手洗いや調理実習のルールなどを説明する。材料の衛生的な扱いや調理器具、調理室の使い方も説明する。
③ほうちょうの安全な使い方を知る。	・洗剤・排水・生ごみなど、環境に配慮した行動のしかたを考えさせ実践に生かすよう促す。 ・ほうちょう、まな板の扱い方を知らせ、きゅうりを用い、いろいろな切り方を体験させる。切ったきゅうりは、ドレッシングをかけて試食する。きゅうりの輪切りテストのための示範をし、家庭実践の意欲付けを行う。

家10 食品の選択と日常の調理の基礎⑤

- (1) 題材名
「野菜の調理をしよう (3時間)」【心身の健康、食品を選択する能力、社会性】
- (2) 本時の目標
- ・野菜の特徴と調理上の性質を理解する。
 - ・きゅうりの輪切りを一定のリズムで行うことができる。
 - ・基本的な調理操作ができる。
- (3) 展開

学習内容	指導上の留意事項
①野菜の特徴と調理上の性質を理解する。 (1時間)	・生食できること、加熱するとかさが減って食べやすくなること、旬や、栄養について知らせる。
②きゅうりの輪切りテストと野菜サラダの調理実習を行う。 (1時間)	・生徒に評価規準を示し、安全に留意させきゅうりの輪切りテストを行う。テスト以外の生徒は野菜サラダを調理する。
③簡単な野菜の調理実習を行う。 (1時間) ＜参考献立例＞ 青菜の卵とじ、わかめときゅうりの酢の物、けんちん汁、筑前煮、青菜のごまあえ、きんぴらごぼう、ポテトサラダ、野菜炒めなど	・材料の扱いと、加熱方法に留意させる。衛生・安全に気を配るよう注意を促す。実習の反省をし、次の実習につなげる。

家11 食品の選択と日常の調理の基礎⑥

(1) 題材名

「魚を調理しよう（3時間）」【心身の健康、食品を選択する能力、感謝の心、社会性】

(2) 本時の目標

- ・魚の特徴と調理上の性質を理解する。
- ・新鮮な魚の見分け方を理解する。
- ・基本的な調理操作ができる。

(3) 展開

学習内容	指導上の留意事項
①魚の特徴と調理上の性質を理解する。	・魚の種類や旬、栄養、調理上の特徴を知らせ、それぞれの適する調理を考えさせる。
②さんまのつみれ汁の調理計画を立てる。 (①、②で1時間)	・調理計画を立て、分担を行う。調理実習の見通しを持たせる。
③さんまのつみれ汁の調理実習を行う。 (2時間)	・示範を行ってから取り組ませる。その際、新鮮なさんまと、そうでないさんまの見本を用意し、生徒の理解を促すようにする。衛生・安全に作業に取り組ませる。
＜献立例＞ ムニエル、焼き魚、煮魚、かば焼き、つみれ汁、ホイル焼き、さつま揚げなど	「煮る」の加熱操作を説明する。 実習の反省をし、次の実習につなげる。

家12 食品の選択と日常の調理の基礎⑦

(1) 題材名

「肉を調理しよう（3時間）」【心身の健康、食品を選択する能力、社会性】

(2) 本時の目標

- ・肉の特徴と調理上の性質を理解する。
- ・日常食の調理に関心を持ち、調理の技術を習得するために取り組むことができる。
- ・基本的な加熱調理ができる。

(3) 展開

学習内容	指導上の留意事項
①肉の特徴と調理上の性質を理解する。 (1時間)	・肉には種類や部位によって特徴があり、適する料理があることを知らせる。また加熱による変化を知らせる。
②豚肉のしょうが焼きとスープの調理計画を立てる。 (①、②で1時間)	・調理計画を立て、分担を行う。調理実習の見通しを持たせる。
③豚肉のしょうが焼きとスープの調理実習を行う。 (2時間)	・材料の扱いと、加熱方法に留意させる。衛生・安全に気を配るよう注意を促す。
＜献立例＞ ハンバーグステーキ、シチュー、肉じゃが、ミートソース、いりどり、豚汁、ピカタ、ビビンバなど	実習の反省をし、家庭実践につなげる。

家13 食品の選択と日常の調理の基礎⑧

(1) 題材名

「自分の食生活を改善しよう」【食事の重要性，食品を選択する能力】

(2) 本時の目標

- ・食生活に関心を持ち，食事の内容について見直すことができる。
- ・栄養バランスのよい食事に改善することができる。

(3) 展開

学習内容	指導上の留意事項
①食事の栄養を比較する。 ②日本型食生活の特徴を知る。 ③自分の食生活を点検する。	・食品群のバランスの悪い献立例を提示し，課題に気付かせる。 ・日本型食生活は，米飯と汁物を中心とした一汁三菜の食事であり食品数も多く栄養バランスがとりやすい食事であること，日本の食生活が欧米型に変化していることなどを伝える。 ・自分の食生活の問題点から改善策を考えさせる。調理実習や家庭実践につなげることもできる。

家14 食品の選択と日常の調理の基礎⑨

(1) 題材名

「よりよい食生活をめざして」【食品を選択する能力，食文化】

(2) 本時の目標

- ・日本の食糧自給率と輸入食品の実態を理解する。
- ・食生活と環境のかかわりを理解し，環境に配慮した食生活の工夫ができる。

(3) 展開

学習内容	指導上の留意事項
①毎日の食事の食材の生産地を調べ，発表する。 ②日本の食糧自給率と輸入食品の実態を理解する。 ③食生活が環境に及ぼす影響を知り，環境に配慮した食生活の工夫を考える。	・事前に，家庭での食事でも用いる食材の生産地を調べる課題を出しておくことよい。 ・日本の食糧事情を知り，輸入農産物がふえるとどんな問題が生じるか気付かせる。また，和食であっても原料が外国産である例が多いことなどを補足する。農薬や不正表示など，食の安全をおびやかす事例を紹介するとよい。 ・輸入食品は輸送に多くのエネルギーがかかること，日本はフードマイレージが高いこと，岩手県の食糧自給率は105%であることから，地元の農産物を消費するよさを考えさせ，考えをまとめさせる。

家15 食生活の課題と調理の応用①

(1) 題材名

「食事の大切さを見直そう」【食事の重要性、心身の健康、社会性】

(2) 本時の目標

- ・自分の食生活の課題を見つけることができる。
- ・自分なりの解決方法を工夫できる。

(3) 展開

学習内容	指導上の留意事項
①食生活の課題を発表する。	・食生活について、意識していることや、親に言われること、報道や情報で話題になっていることなどをあげる。
②孤食の問題について考え解決法を話し合う。	・孤食は、好きなものばかり食べて偏食になりやすいこと、家族のコミュニケーションが減ることから問題になることを気付かせる。
③食生活を改善する方法を考える。	・孤食の問題や、自分の課題について解決方法を考えさせる。

家16 食生活の課題と調理の応用②

(1) 題材名

「食習慣について考えよう」【食事の重要性、心身の健康】

(2) 本時の目標

- ・食習慣と生活習慣との関連を知り、よりよい食習慣について考えることができる。
- ・間食に関心をもち、砂糖や塩分・脂質の取りすぎに注意し、食生活を改善しようとする。

(3) 展開

学習内容	指導上の留意事項
①食習慣と健康について知る。	・食生活の変化や生活スタイルの変化から生活習慣病が増加していることを知らせる。
②食品に含まれる糖分、塩分、脂質の量を調べる。	・食品中の糖分、塩分、脂質に着目して、1日に必要な摂取量のめやすを確認する。糖度計や、塩分計を用いて、食品中の糖分や塩分の濃度を測定し、実際に摂取している砂糖や塩の量を調べる。
③食生活で気をつけること、改良点を具体的に考える。	・自分の間食の問題などを振り返らせ、改良点を具体的に考えさせる。

家17 食生活の課題と調理の応用③

(1) 題材名

「地域の食文化を知ろう」(2時間扱い)【食文化】

(2) 本時の目標

- ・地域や季節の特色ある食材に関心を持ち、行事食や郷土料理について調べることができる。
- ・行事食と郷土料理の意義がわかり、自分の食生活に取り入れようとしている。

(3) 展開

学習内容	指導上の留意事項
①年中行事と行事食について考える。	・給食の献立や、教室の掲示物から年中行事とそれに関連した行事食を調べさせる。正月の雑煮を例に、行事食にも地域性があることに気付かせる。 ・地域の食材にはどのようなものがあるかを考え、地域の食材を利用した郷土料理について調べさせる。 ・地域の食材を利用する利点や、郷土料理や行事食が生活から生まれた豊かな食文化であることを確認する。自分の食生活に取り入れられるような視点を与える。
②地域の食材と、それを生かした郷土料理について調べる。	
③郷土料理や行事食の意義を考える。	

家18 食生活の課題と調理の応用④

(1) 題材名

「ずんだもちをつくろう (3時間)」【食品を選択する能力、感謝の心、社会性、食文化】

(2) 本時の目標

- ・地域の食材や調理について理解できる。
- ・ずんだもちの調理計画を立て、調理実習をすることができる。

(3) 展開

学習内容	指導上の留意事項
①地域の食材とそれを生かした郷土料理について前時に調べたものを発表する。	・前時の調べ学習を生かし、発表会を行う。地域の食材や調理などについて理解を促す。 ・収穫したエダマメを用いてずんだもちの調理を行う。苦労して栽培・収穫した食材をおいしく調理できるよう、意欲付けを行う。 ・新鮮なエダマメの見分け方を知らせる。協力して安全に留意し調理させる。残ったエダマメは家庭に持ち帰らせ調理するよう促す。実習の反省をし、次の実習につなげる。 ・ジャガイモ料理について家庭で調査する課題を指示する。
②ずんだもちの調理計画を立てる。 (①、②で1時間)	
③ずんだもちの調理実習を行う。 (2時間)	

家19 食生活の課題と調理の応用⑤

(1) 題材名

「ジャガイモ料理をつくろう（3時間）」【食品を選択する能力、感謝の心、食文化】

(2) 本時の目標

- ・調理実習の見通しがもてる調理計画を立てる。
- ・安全に留意して調理実習ができる。

(3) 展開

学習内容	指導上の留意事項
①家庭で調べてきたジャガイモ料理の発表会を行う。	・家庭での調べ学習を生かし、発表会を行う。発表を班ごとにするとう時間短縮が図られる。
②班で、調べてきた料理から選択し、調理実習の献立を決定し、調理計画を立てる。 (①、②で1時間)	・材料や分量、手順や調理時間など、次時の見通しを持たせる。ジャガイモ以外の材料を家庭から持ち寄る方法もある。地域の食材(野菜など)を持ち寄ることによって、食文化への関心も高める。肉類の持ち寄り家庭の負担にならないよう配慮する。持参させるときは、朝のうちに冷蔵庫で保管できるよう安全・衛生には十分な配慮が必要である。
③ジャガイモ料理の調理実習を行う。 (2時間)	・協力して安全に留意し調理させる。実習の反省をし、次の実習につなげる。

家20 食生活の課題と調理の応用⑥

(1) 題材名

「行事食や郷土料理をつくってみよう（3時間）」【社会性、食文化】

(2) 本時の目標

- ・郷土料理の調理計画を立て、調理実習をすることができる。

(3) 展開

学習内容	指導上の留意事項
①興味をもった郷土料理を選択し、調理実習の計画を立てる。 (1時間)	・前の発表会を生かし、郷土料理を選択し調理計画を立てる。必要な食材等のアドバイスをを行う。献立は、班ごとに選択する場合と学級選択にする場合がある。材料や分量、手順や分担を確認させる。
②郷土料理の調理実習を行う。 (2時間)	・身じたくをし、安全に留意して行う。郷土料理には、地域の先人の知恵や健康への配慮、地域の特産物とのかかわりなどたくさんの学びがあることを補説する。 ・実習をとおして学んだことを記述させる。郷土料理以外にも、行事食などの実習も考えられる。

家21 食生活の課題と調理の応用⑦

(1) 題材名

「楽しい会食を計画しよう（2時間）」【感謝の心，社会性，食文化】

(2) 本時の目標

- ・目的に合った計画を工夫して立てることができる。

(3) 展開

学習内容	指導上の留意事項
①どんな会食にするかテーマを決める。	・地域や学校の実態に合わせて，生徒自身が開きたい会食について発表する。考えた会食や招きたい人が実現可能かどうか考える。
②テーマに合わせて計画を立てる。	・学校内で行う場合には，「卒業祝い」や行事のお祝い（クリスマス会），郷土の料理を調べてつくるなど，テーマに合わせて献立を決める必要がある。校外の人を招待する場合には，相手の年齢や立場を考えて献立を決める。
③自己評価する。	・目的に合った計画を立てることができたか。

家22 食生活の課題と調理の応用⑧

(1) 題材名

「会食にチャレンジしよう～幼児のおやつをつくり，会食をしよう～（3時間）」

【感謝の心，社会性，食文化】

(2) 本時の目標

- ・協力して安全に調理ができる。
- ・会食に意欲的に参加し，楽しく会食をする。

(3) 展開

- ・事前～会食の計画，献立の作成，会食の案内状の作成
- ・事後～礼状の発送

学習内容	指導上の留意事項
①会場の飾り付け，テーブルセッティングと，おやつ作りを行う。 （1時間）	・役割分担を行い，会場の飾り付け等と調理を行う。幼児との接し方で注意する点を確認する。
②幼児を会場に招く。	・幼児が危なくないよう，衛生面や安全面に気を配らせる。
③会食をする。	・幼児が楽しく食事できるようなことばかけを考え，会話を促す。
④見送りをし，後かたづけを行う。 （②，③，④で2時間）	・幼児に感想を聞くなどして，楽しんでもらえたかどうか自己評価を行う。

III 授業実践学習指導案とワークシート

1 さんまのつみれ汁の調理実習

(1) 学習指導展開案

- 日時, 対象 9 / 30 (火) 1・2, 3・4校時, 湯本中学校1年A, B組
- 題材名 「さんまのつみれ汁を作ろう」(2時間扱い)
- 本時の目標 ①魚の三枚おろしに意欲的に取り組むことができる。(関心・意欲・態度)
②魚の鮮度の見分け方がわかる。(知識・理解, 定期テスト)
- 本時の食育の視点 ①魚の命をいただきながら, 食に感謝する心をもつ。(感謝の心)
②魚の鮮度の見分け方がわかり適切な選択ができる。(食品を選択する能力)

	学 習 活 動	●指導上の留意点 ○教材・教具	食育の視点
導入	1 魚の調理の特徴を考える。	●魚の種類や, 調理法にふれる。	
	2 本時の学習課題を把握する。	○学習プリント	
10	本時の学習課題 さんまのおいしさの秘密はなんだろう		
展開	3 さんまのつみれ汁の作り方を知る。	●示範を行う。(三枚おろし, たたく, 魚の調味, 煮る, 汁の調味) ○示範用の材料と用具 ○鮮度のよいさんまと悪いものを比較させ, 見分け方を説明する。 ○作業段階による拡大写真	<食育の視点②> 魚の鮮度の見分け方がわかり適切な選択ができる。 (食品を選択する能力)
	4 さんまのつみれ汁を作る。 ①さんまの頭をとり, 腹に包丁を入れ, 内臓をとってきれいに洗う。 ②さんまを3枚におろし, 皮をむく。 ③さんまをぶつ切りにし, まな板の上で包丁でよくたたく。 ④しょうが汁, 片栗粉, みそを入れさらにたたく。 ⑤ねぎを小口切りにする。 ⑥湯をわかす。 ⑦手でつみれを作り, 沸とうした湯に入れしばらく煮る。 ⑧つみれが浮き上がってきたら, みそとねぎを入れ盛りつける。	●分担の指示と安全に留意して調理するよう注意する。 ○班カード, 調理材料 ○用具 (なべ, 包丁, まな板) ●机間指導をしながら, 技術指導並びに安全指導に配慮する。	
70	5 試食する。	●味わっていただくよう話す。	□評価① 【関心・意欲・態度】 魚の三枚おろしに意欲的に取り組むことができる。 具体 A 事前・事後の感想が学習課題にふれ, 前向きに変容している。もしくは, 今後の生活に生かす視点で記述している。 B 事前・事後の感想が味・楽しさ・作業内容にふれ, 前向きに変容している。もしくは, 事前も事後も前向きである。 方法 ワークシートの記述 支援 次時に補説する
まとめ	6 本時の学習課題のまとめを行う。	●さんまのおいしさの秘密を考えさせながら, 食に感謝する心をもたせる。 ・旬のおいしさ ・栄養成分によるおいしさ ・手作りのおいしさ ・みんなで作ったおいしさ ・魚の命をいただくおいしさ	<食育の視点①> 魚の命をいただきながら, 食に感謝する心をもつ。 (感謝の心)
	7 自己評価と感想を書く。	●本時の学習課題と食育の視点にふれながらまとめるよう促す。	
20	8 後片付けをする。	●協力してきれいに片付けさせる。	

さんまのつみれ汁の調理計画

【材料と分量】(6人分)

さんま 3尾
さんまの調味料 [片栗粉 3g (小さじ1),
みそ 30g, しょうが汁 12ml]
水 1500ml, みそ 90g,
ねぎ 1/2本



【作り方】

①さんまの頭をとり、腹に包丁を入れ、内臓をとってきれいに洗う。



②さんまを三枚におろし、皮をむく。



☆三枚におろすときのポイント☆
中骨と身の間に包丁を入れ、包丁を上下に動かしながら、右から左へ切っていく。ゆっくりでよい。

③さんまをぶつ切りにし、まな板の上で包丁でよくたたく。



④しょうが汁、片栗粉、みそを入れさらにたたく。
(それぞれの役割～しょうが・・・魚のくさみ消し
片栗粉・・・つなぎ
みそ・・・味付けとくさみ消し)

⑤ねぎを小口切りにする。

⑥湯をわかす。

⑦手でつみれを作り、沸とうした湯に入れしばらく煮る。

⑧つみれが浮き上がってきたら、みそとねぎを入れて盛りつける。



全員の手で一口大に丸めましょう。



ねぎはさっと火を通すくらいでよいです。熱々をいただきます。

1 年技術・家庭科調理実習ワークシート (9月30日)「魚の調理」

1 年 組 番

氏名

1 今日の学習課題

さんまのおいしさの秘密はなんだろう

今日は「さんまのつみれ汁」の調理実習を行います。指導は教育センターの高橋です。どうぞよろしくお願いします！



2 あなたの「魚」についての好みや経験を教えてください。該当するものに○, もしくは質問に答えてください。

- (1) 魚は好きですか。 (はい ・ いいえ)
(2) 魚をさわったことがありますか。 (はい ・ いいえ)
(3) 魚をおろしたことがありますか。 (はい ・ いいえ)
(4) 今日の調理実習の前の, 今の気持ちを書いてください。

--

3 自己評価・感想

- (1) 魚の鮮度の見分け方がわかりましたか。 A (とても) B (まあまあ) C (あまり)
(2) 「煮る」の調理の方法がわかりましたか。 A (とても) B (まあまあ) C (あまり)
(3) 協力してできましたか。 A (とても) B (まあまあ) C (あまり)
(4) さんまのおいしさの秘密についてわかったことを書きましょう。

(5) 授業の感想を自由に書いてください。

--

1年技術・家庭科 家庭課題ワークシート 「魚の調理」

1年 組 番

氏名

○1年生は家庭科の授業で「さんまのつみれ汁」を作りました。

子どもさんは、調理実習で次のような感想を持ちました。（おうちの方に調理実習の様子も知らせてあげてください。）

○おうちの方にお願ひがあります。

子どもさんが、毎日の食生活への関心をもち、健康的な食生活を営めるよう、家庭科の授業や給食の時間を中心に、食の指導を行っています。そこで、今回の調理実習をきっかけとし、家庭でよく食べている魚料理について調べ、意見を交流したり、考えを深めたりすることにしました。お手数ですが、下の質問のお答えください。プリントの記入は、生徒本人が行ってください。

話をしてくれた方（ ）

- 1 よく食卓にあがる魚料理はなんですか。魚と料理名を教えてください。（例：さけの塩焼き）
いくつ答えてもよろしいです。
- 2 その調理の方法を教えてください。
- 3 魚が苦手な子どもさんがいる場合、調理で工夫していることはありますか。
- 4 子どもさんの食生活について、安心していることや反対に心配なことがあったら教えてください。

ご協力ありがとうございました。

2 ずんだもちの調理実習

(1)ワークシート

2年技術・家庭科調理実習ワークシート（9月19日）「ずんだもち」

2年 組 番

氏名

1 今日の学習課題

--

2 今日の調理実習のメニュー

ず ん だ も ち

材料（6人分）：白玉粉	250グラム
水	225ml
エダマメ	220グラム
砂糖	75グラム（カップ1／2強）
塩	3グラム（カップ1／2）

3 分担と手順

どちらも沸騰した湯を使うので要注意！

ずんだチーム	もち（白玉粉）チーム
①なべの約2／3に湯をわかす。	①なべの約2／3に湯をわかす。
②エダマメを枝からとる。	②①の間に、白玉粉・水を計っておく。
③①の間に、エダマメ・砂糖・塩を計る。	③白玉粉に、水を少しずつ入れ、耳たぶくらいの固さにボールの中でこねる。
④エダマメをさやのまま洗い、水を切ったエダマメを、沸騰した湯で15分間ゆでる。	④③を6等分し、さらに12等分に丸めたあと、小判型に整える。
⑤ざるで湯を切りさわられるくらいにまで冷ましたら、さやと薄皮を取ってすり鉢へ入れる。	⑤沸騰した①に④を入れてゆでる。白玉が浮き上がるまでは強火で、そのあと中火で2分ゆで、水を張ったボールにとり荒熱をとり、水を切って皿に並べる。（1人2個）
⑥砂糖と塩を半分くらいずつ入れながら、なるべく細かくすりつぶす。	
⑥⑦皿に並べた小判型のもちの上に、スプーンでずんだあんをのせてできあがり。	

4 自己評価・感想

①協力して作業ができましたか。 A（とても） B（まあまあ） C（あまり）

②栽培した作物で調理し、試食した感想を書きましょう。

--

2年技術・家庭科 家庭課題ワークシート

栽培した作物を使った調理②の事前学習をしよう

2年 組 番 氏名

1 花巻で生産される代表的な農産物を調べてみましょう。

--

2 栽培したじゃがいもをおいしく調理したいと思います。どんな料理があるか調べてみましょう。
また家族の方にお聞きしてみましょう。

①自分で調べた結果

料理名	材料（大体でよいです）	作り方（大体でよいです）

②家族の方に，じゃがいもを使った料理とその材料・作り方を伺いましょう。

***ご家族の皆様、ご協力をお願い致します。**

料理名	材料（大体でよいです）	作り方（大体でよいです）

③その中で、自分が最も作ってみたいと思う料理は

--

です。

3 栄養バランスを学ぶ学級活動の授業

(1)学習指導展開案

- 1 日時, 対象 10/22 (水) 5校時, 湯本中学校3年B組
- 2 題材名 「バランスのよい食事の必要性を考えよう」(1時間扱い)
- 3 本時の目標 ①バランスのよい食事の必要性について知り, 実践できる力を育成する。
②給食に込められた思いを知り, 食に感謝する心を養う。
- 4 本時の食育の視点 ①バランスのよい食事は, 心身の成長の基本であることを理解する。
(心身の健康)
②食生活は, 調理してくれる人や生産者など, 多くの人々の苦労や努力に支えられていることを理解する。(感謝の心)

	学 習 活 動	●指導上の留意点 ○教材・教具	食育の視点
導入 10	1 栄養調整食品(携帯用補助食品)の試食を行う。	●栄養調整食品(携帯用補助食品)を班に配布し試食させ, 生徒から感想を聞く。 ○栄養調整食品	
	2 学習課題を把握する。 本時の学習課題 食事から栄養をとる意味はなんだろう	○学習プリント	
展開 35	3 食事摂取基準と食品群別摂取量のめやすを確認する。	●家庭科で学んだことを想起させながら, 食事摂取基準と食品群別摂取量のめやすを確認し, 理解を促す。 ○掲示用資料	<食育の視点①> バランスのよい食事は, 心身の成長の基本であることを理解する。 <食育の視点②> 食生活は, 調理してくれる人や生産者など, 多くの人々の苦労や努力に支えられていることを理解する。 <食育の視点①, ②> 学習課題に迫りながら意識の向上を図る。
	4 1日にとる実物野菜と調理による工夫を知る。 5 ゲストティーチャーの栄養職員古川先生から給食に込める思いについての話を聞く。 6 本時の学習課題について考える。	●1日に摂取する野菜(実物)と, 調理例(写真)提示し, 加熱調理によって, 摂取しやすくなることを実感させる。 ○野菜(実物), 調理の写真 ●児童・生徒の成長や健康を願い給食を作っていること, 調理上の苦労など, 給食の込める思いについて具体的にお話をいただく。 ●食事から栄養をとる意味について考えさせ, 心身の健康の理解と食に感謝する心をもたせる。 ・多くの食品から栄養をとることでバランスがよい ・食事の味や調理には工夫がある ・作ってくれる人の思いがある	
まとめ 5	7 自分の食生活を振り返り, 食生活チャレンジシートに課題と取組を記入する。	●自分の食生活の課題を改善するために, 具体的な取組を明らかにし, 家庭実践につなげる。 ○食生活チャレンジシート	
	8 感想発表	●生徒と古川先生から感想を発表をもらい授業のまとめをする。	

3年学級活動ワークシート（10月22日）「バランスのよい食事の必要性を考えよう」

3年 組 番

氏名

1 今日の学習課題

食事から栄養をとる意味はなんだろう

はじめまして。今日の学活は、教育センターの高橋が行います。みんなと一緒に食事について考えていきます。よろしくお願いします！



2 授業の始めに聞きます。次の質問に答えてください。

- (1) 自分の食生活で改善したいことはありますか。強く思うものから順に書いてください。いくつでもよろしいです。ない人は「なし」と書き、その理由を書いてください。

- (2) 栄養調整食品を試食して、どんなふうに思いましたか。

- (3) 今日の学習課題「食事から栄養をとる意味はなんだろう」について、どのように思いますか。

3 湯本小，栄養職員の古川先生のお話を聞いてどんなことを感じましたか。感想を書きましょう。

4 「今日の授業でわかったこと」と、「これから実践したいこと」を書きましょう。

食生活チャレンジシート

3年 B組 ____ 番 氏名 _____

1週間、自分の食生活の課題改善に取り組んでみましょう。期間は10/23～29です。やれることを少しずつ続けることが成功の近道です。「継続は力なり」です。

◇私の実践課題を決めます。今課題と思っていることはなんですか。

◇具体的な取組を決めましょう。

◇1週間の取組（毎日記入し、10/30に田口先生に提出してください）

※評価はABCで記入します

	月日	予定	取組の様子を書きましょう	評価	感想
1	10/23				
2	10/24				
3	10/25	秋桜祭準備			
4	10/26	秋桜祭			
5	10/27	代休			
6	10/28	代休			
7	10/29				

1週間お疲れ様でした！成果はありましたか？

◇1週間取り組んだ感想を書きましょう。

◇これからさらにがんばりたいことを書きましょう。

◇お家の方から、一言感想をお願いします。

1週間の取組で、気持ちや行動が少しでも変わってくれたらうれしいです。毎日の食事を大切に思っています。毎日、食生活を大切にしましょう。



「食生活に関するアンケート」

花巻市立湯本中学校 3年 _____ 組 _____ 番 名前 _____

この調査はあなたの日常の食生活の様子を把握するためのものです。それぞれの質問に答えてください。記号で選ぶ質問には、あてはまるものの記号に○をつけてください。

- 1 朝ごはんを食べていますか。
 ア 毎日食べる イ 食べないときがある ウ 食べない方が多い エ 食べない

- 2 普段の朝ごはんの内容を書いてください。(例：ごはん、みそ汁、おかず2品くらい)

- 3 好き嫌いがありますか。
 ア はい イ 少しある ウ いいえ

- 4 3でア、イと答えた人は嫌いな食品を書いてください。

- 5 家で食事を作るときはありますか。
 ア ある イ ない

- 6 食事を作る人は、どんなときに、どんな調理をしますか。詳しく教えてください。

- 7 夕食前や後におやつを食べますか。(清涼飲料を含む)
 ア はい イ ときどき ウ いいえ

- 8 どんなおやつを、どれくらい食べますか。詳しく教えてください。

- 9 好きな給食の献立と、苦手な給食の献立を教えてください。

好き	苦手

- 10 自分の食生活を振り返って改善したいことがある人は書いてください。また、食生活のことで疑問に思っていることがあれば書いてください。

改善：
疑問：

ご協力ありがとうございました

4 食品の選択の授業

(1)学習指導展開案

- 日時, 対象 11/7 (金) 3・4校時, 宮野目中学校1年A, B組 (研究協力員所属校)
- 題材名 「生鮮食品と加工食品の特徴を知ろう」
- 本時の目標 ①生鮮食品と加工食品の特徴を理解する。(知識・理解)
②食品の特徴を考慮して適切に選択する。(技能)
- 本時の食育の視点 ①正しい知識・情報の基づいて, 自ら判断できる能力を身に付ける。
(食品を選択する能力)

	◇学 習 活 動	指導上の留意点	○教材・教具 □評価 (具体的評価規準・方法等)
導入 5	1 学習課題の把握	- 野菜と漬け物を比較し, その違いに気付かせる。 - 学習課題を記入させる。	○野菜と漬け物 (実物) ○ワークシート
	学習課題 生鮮食品と加工食品の特徴を知り, 選び方を考えよう	本時の評価を説明する。	
展開 40	2 生鮮食品と加工食品の特徴 3 生鮮食品の入荷量と価格の関係 4 加工食品の種類	- ワークシートに生鮮食品と加工食品のよいところと気になるところを入れさせる。 - 野菜の入荷量と価格のグラフから, その関係を知らせる。 - 旬に価格が高いものの例も知らせる。 - 加工食品は, 微生物の繁殖をおさえることで保存性を高めていることを知らせる。 <加工食品の種類> ①乾燥食品 ②冷凍食品 ③缶づめ・びんづめ・レトルト食品 ④発酵食品 ⑤塩づけ・砂糖づけ ⑥調理済み食品	○野菜の入荷量と価格のグラフ ○生鮮食品の旬の表 □評価② 【生活の技能】 食品の特徴と購入の留意点を考え, 食品選択できる。
	5 食品の選び方	- 生鮮食品を選ぶ場合と加工食品を選ぶ場合それぞれの留意点をまとめる。 ◇生鮮食品～鮮度, 季節, 原産地, 季節, 表示・マーク ◇加工食品～目的, 価格, 保存期間, 表示・マーク - 自分が夕食でハンバーグを作る場合, 「手作り」「冷凍食品」「レトルト食品」から食品を選択し, その留意点を書かせるシミュレーションを行い意思決定させる。	具体規準 A 選択した食品の特徴に合った留意点を, 自分の考えも入れて書いている。 B 選択した食品の特徴に合った留意点を書いている。 方法 ワークシート6の記述 支援 次時の始めに補説する □評価① 【知識・理解】 生鮮食品と加工食品の特徴を理解している。
まとめ 5	6 授業の振り返り	授業を振り返り, 生鮮食品と加工食品の特徴をまとめる。	具体規準 A 生鮮食品と加工食品の特徴について, 自分の考えも加え, よさところをそれぞれ記述している。 B 生鮮食品と加工食品の特徴について, よさところを記述している。 方法 ワークシート7の記述 支援 次時の始めに補説する
	7 次時の予告	食品の表示やマークの見方について学習することを知らせる。	

1 年技術・家庭科ワークシート (11月7日)「食品の選択と調理①」

1 年 組 番

氏名

1 今日の学習課題

今日は食品の選択について学習します。指導は教育センターの高橋です。よろしくお願いします。

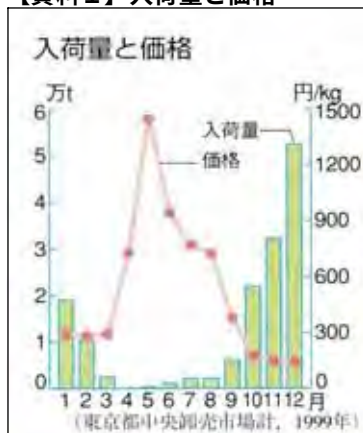


2 生鮮食品と加工食品の特徴

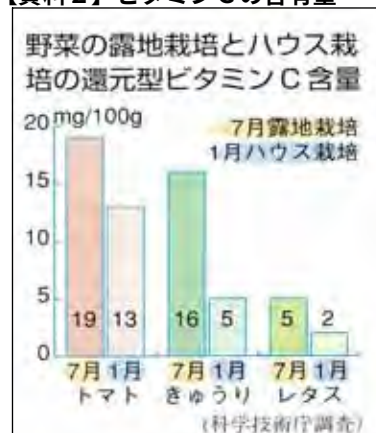
	生鮮食品とは → () や (), (), () のように、生産地でとれたままの鮮度を保ち、生(なま)の状態のもの	加工食品とは →食品の () を向上させたり, () をよくして食べやすくしたり, 調理を () にするための加工をおこなったもの
よいところ (長所)		
気になるところ (短所)		

3 生鮮食品の入荷量と価格の関係

【資料1】入荷量と価格



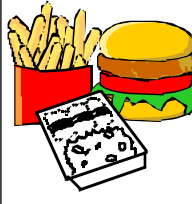
【資料2】ビタミンCの含有量



【資料3】生鮮食品の旬の例

	春 (3・4・5月)	夏 (6・7・8月)	秋 (9・10・11月)	冬 (12・1・2月)
野菜				
果物				
魚				

4 加工食品の種類

()食品	()食品	缶づめ・びんづめ ・レトルト食品	()食品	塩づけ・砂糖づけ	調理済み食品
					

5 食品の選び方

生鮮食品・・・

加工食品・・・

【資料4】微生物の繁殖条件

- ①栄養分があること
- ②適度な温度があること
- ③水分があること

6 【演習】自分が夕食にハンバーグを作る(用意する)ことになりました。あなたは次のどの食品を選択しますか。また選択するときの留意点は何ですか。(複数選択可、付合せを工夫してよい)

食品例	生鮮食品（手作り）	冷凍食品を利用	レトルト食品を利用
選択したものに○			
選んだ理由はなんですか			
選ぶときの留意点を教えてください			

【資料5】ハンバーグの材料

あいびき肉(牛・豚)、たまねぎ、パン粉、牛乳、卵、サラダ油、塩、こしょう

7 今日のまとめ

◇生鮮食品と加工食品の特徴についてわかったことを書きましょう。

◇今日の授業の感想を書きましょう。

--

【引用文献】

岩手県技術・家庭科教育研究会（2006），『中学校技術・家庭科用 技・家ハンドブック家庭分野』，開隆堂，p. 14

【参考文献】

佐藤文子ほか（2005），『新編 新しい技術・家庭 家庭分野』，東京書籍

『技術・家庭学習指導書〔家庭分野〕実践編』（2006），開隆堂

『技術・家庭学習指導書〔家庭分野〕生活の自立と衣食住編¹食生活を自分の手で・豊かに，楽しく食べる』（2006），開隆堂