１年　技術・家庭（家庭分野）　週１時間

## １　教科の目標（学習のねらい、身に付けたい力）

○家庭科のガイダンスでは、小学校家庭科の学習を踏まえて、中学校３年間の学習の見通しをもって取り組む態度を養います。

○「食生活と自立」では、日常食の調理や献立作成などに関する実践的・体験的な学習活動を通して、中学生の栄養と調理についての基礎的・基本的な知識及び技術を習得するとともに、地域の食材についての関心と理解を深め、これからの生活を展望して課題をもって食生活をよりよくしていこうとする能力と態度を育みます。

○衣生活の学習では、主に手入れの方法を学び、補修の技術を身に付けます。

## ２　年間学習計画と単元（題材）

| | 月 | 題材名・単元名 | 内容 | 達成目標（ねらい） |
|---|---|---|---|---|
| １学期 | ４ | ・自立をめざして | ・中学校の学習の説明 | ・３年間の学習の見通しをもつ。 |
| | | ・わたしの成長と家族 | ・自分の成長を振り返る<br>・食習慣と健康 | ・自分のこれまでの成長を振り返る。<br>・自分と家族とのかかわりを考える。 |
| | ５ | ・中学生に必要な栄養と食事 | ・５つの栄養素と水のはたらき<br>・中学生の栄養の特徴<br>・栄養素の働きと６つの基礎食品群 | ・食事の役割や食習慣の重要性が分かる。<br>・栄養素の種類と水のはたらきが分かる。<br>・中学生に必要な栄養の特徴が分かる。<br>・１～６群の種類と概量が分かる。 |
| | ６ | ・日常食の献立 | ・中学生の１日分の献立 | ・中学生に必要な栄養素を満たす一日分の献立をたてることができる。 |
| | ７ | ・日常着の手入れ | ・汚れと手入れの仕方<br>・手入れと表示<br>・衣服の洗濯 | ・衣服につく汚れやシミの種類と性質を理解して手入れや保管の方法を選択できる。<br>・素材や表示に合った洗剤とその量を選び、洗濯ができる。 |
| ２学期 | ９<br>10 | | ・衣類の補修とアイロンがけ | ・日常着の補修の仕方とアイロンがけの仕方が分かる。 |
| | | ・食品の選び方 | ・生鮮食品の特徴<br>・加工食品の種類と特徴 | ・生鮮食品の特徴と新古が分かる。<br>・加工食品の特徴が分かる。 |
| | 11 | | ・加工食品の調理実習<br>・食品の表示と選び方<br>・食に関する調べ学習 | ・食品の表示と選択の仕方が分かる。<br>・食に関する情報を収集整理することができる。 |
| | 12 | ・調理を始めよう | ・調理室の探検と簡単な調理実習<br>・食品や調理用具の安全と衛生に留意した取扱い | ・調理に必要な手順や時間を考えて計画したり調理を工夫したりしている。<br>・魚、野菜、肉の調理上の性質が分かる。<br>・１食分の献立について食品の組み合わせを考え工夫している。 |
| ３学期 | １ | ・魚の調理 | ・魚を主菜にした１食分の調理実習 | |
| | ２ | ・野菜の調理 | ・野菜の性質を生かした１品料理の調理 | |
| | ３ | ・肉の調理 | ・肉や野菜の調理上の性質を生かした調理を考える。<br>・肉や野菜を用いた調理実習をする。 | |
| | | ・よりよい食生活 | ・よりよい食生活の仕方 | ・自分や家族の食生活の課題を見つけ、改善策を考えられる。 |

## ３　評価方法

| 各観点 | 評価規準 | 評価方法 |
|---|---|---|
| 知識・技能 | ・実技テストにおいて安全と衛生に留意し、食品や調理用具の適切な取り扱いができる。<br>・自分で考え手際よく丁寧に実習や実技テストができる。<br>・食生活に関する資料を活用した調べ学習に対し適切にまとめることができる。<br>・定期テストの技能の問題に答えられる。 | ・定期テスト<br>（知識の問題）<br>・作業の進度<br>・作品の完成度<br>・技能テスト<br>・定期テスト |
| 思考・判断・表現 | ・ワークシートに学習したことを生かして生活の工夫を記述することができる。<br>・献立づくりや宿題（食事作り）に課題をもって取り組み、ワークシートに記入できる。<br>・定期テストの思考・判断・表現の問題に答えられる。 | ・ワークシートの意見記述<br>・献立作成<br>・宿題の内容<br>・定期テスト |
| 主体的に学習に取り組む態度 | ・ワークシートに学習した内容を記入している。<br>・教科書、エプロンなどの忘れ物が無い。<br>・宿題などの提出物を怠りなく出している。<br>・授業（実習）に意欲的に取り組んでいる。 | ・ワークシートの記入<br>・忘れ物、宿題等提出物<br>・授業への取組 |

## ４　授業の取り組みについてのアドバイス

・教科書、裁縫道具、エプロン、宿題の提出など忘れ物をしない。
・授業に集中して、ワークシートの記入をするとともに、必要なことはメモを取る。
・ワークシートは、順番通り指示された通りに台紙に貼って保管する。

## ５　家庭学習の進め方についてのアドバイス

・家庭において、特に“食”に関する仕事に積極的に取り組み、基礎的な技能や知識を身に付ける。
・実習や技能テストの前には、予習として家庭において練習してくるとよい。
・予習をしない場合は、復習として調理実習で作った料理等を家庭において実践する。
・学習した事柄や予習として、長期休業中に実践課題レポートの宿題を出すので、必ず取り組んで提出する。
・日頃から“食”について関心をもち、新聞やテレビなどで情報を得るように心掛ける。

## ６　定期テスト前の取り組みについてのアドバイス

・テスト範囲のワークシートを活用し、重要な言葉や数字を書き出したり、蛍光ペンなどでマークしたりして覚える。

## ７　苦手な人の取り組みについてのアドバイス

・成長期の中学生にとってバランスのよい食事を摂ることが健康で丈夫な体作りのためにはとても重要です。将来にわたって健康的な生活ができるように食事や自分の体に興味をもちましょう。また、食事は生活を豊かにします。自分で食事の準備ができると楽しいものです。そのためにも食材について関心をもちましょう。買い物や食事づくりのお手伝いを積極的に行い、家族の一員としての役割を果たしていきましょう。