

広島市立安佐中学校
平成25年度1年必修教科<家庭>年間学習指導計画(シラバス)

生活の技術を身につけよう

目標		簡単な日常食の調理ができるようになる。自分の食生活の課題を見つけ改善している。									
期	月	週	活動内容	時数	主な目標	重要観点	学習ポイント	指導形態 準備物	評価方法	他との関連	
前期	4	1	わたしたちの食生活	5	自分の食生活の課題を見つけよくする手だてを考える	① ② ③ ④	食事点検をして、自分の食生活をふり返り、改善しよう 食品の分類をして、どの食品にどの栄養素が多く含まれているかを知らう	一斉指導 プリント 個人グループ 自己評価表	前期テスト 提出物 ・ノート ・自己評価 ・プリント 授業態度 発表 忘れ物 作業への取り組み 実技テスト 夏休み課題	3年保健体育 食生活と健康 2年理科 植物の体のしくみ 小5理科 動物と栄養素 小5家庭 食物	
		2	1 食事のとり方を考えよう								
		3	2 食品と栄養素のかかわりを知らう。								
		4	2 食品と栄養素のかかわりを知らう。								
	5	5	3 栄養素のはたらきを知らう	6	安全で能率的な作業をするにはどのようにしたらよいかを考える 調理の流れと手順を知る 安全で衛生的に作業をすすめることができる 基本的な調理用具や調理用熱源などの正しい扱い方および手入れができる	① ② ③ ④	調理室に入ってからの自分の動きを頭に入れよう 食中毒予防の方法を知らう 電気やガス、包丁などの安全な取り扱いを知らう ゴミの処理を工夫しよう	エプロン 三角巾 を忘れない ようにしよう			
		6									調理実習1 簡単にできる 昼食を作らう
	7	7	4 何をどのくらい食べたらいいたらう	4	中学生に必要な栄養をみたく一日分の献立を考える	① ② ③ ④	中学生の時期の栄養の特徴を知らう 食品群別摂取量のめやすを用いて一日分の献立をつくらう 自分や家族が喜ぶ夕食の献立を作り、夏休みに実践しよう		家庭でもできるだけ練習し、包丁の扱いに慣れておこう		
		8									17
		9									18
	後期	10	10	実技テスト	1	安全で衛生的に作業をすすめる	① ② ③ ④	食品の切り方を覚えて練習してみよう		後期テスト 提出物 ・ノート ・自己評価 ・プリント 忘れ物 実技テスト 実習態度 授業態度 発表 冬休み課題	
			11	5 バランスのとれた食生活を考えよう							
		11	11	わたしたちの食品の選択と調理	1	食品の栄養のバランスを考え家族の献立を立てる 食品の品質を見分け、適切に選択することができる	① ② ③ ④	食品の旬、加工食品、用途に応じた食品の選択を知らう 季節の食品に関心を 持とう			
			12	1 食品の選び方を考えよう 2 食事作りに挑戦しよう							
		12	12	調理実習2 めん料理を作らう	1	乾めんの調理法を知る 目的に合った調味をすることができる 生鮮食品や加工食品の品質を見分け、用途に応じて適切に選択できる	① ② ③ ④	乾めんのゆで方を知らう 扱いやすいひき肉料理を考えてみよう 料理に合ったいろいろな調味料をあげてみよう			
			13	実習は安全第一							
		1	1	3 よりよい食生活をめざして	1	食糧資源の大切さを知り、環境と食生活について考える	① ② ③ ④	食品ごみを減らす方法を考えよう 輸入食品について考えよう 自分のこれからの食生活について考えてみよう			3年社会 環境問題 2年保健体育 健康と環境
			2	実技テスト							
2		2	調理実習3 和食に挑戦!	1	和食の良さを知る 加熱器具を適切に操作することを知る 加熱により野菜を多く食べやすくなることを知る 現代の日本の食生活の問題点に気づき、自らの食生活を見直すことができる	① ② ③ ④	和食を見直し、旬の素材を取り入れた食生活を考えよう				
		3	わたしたちのより豊かな食生活								
計		44		35	①生活や技術への関心・意欲・態度 ②生活を工夫し創造する能力 ③生活の技能 ④生活や技術についての知識・理解						