

教科 家庭 科

科目	フードデザイン	学年・コース	3 学年	コース	単位数	2 単位	区分	選択
学習の目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食生活に関する知識や技術をより深く習得する。</li> <li>・食育の大切さを知り、先人の知恵に学ぶ。</li> <li>・食を取り巻く現状について学び、「食」について自ら改善し実行していこうとする実践的な力を育てる。</li> </ul>							
教科書	「フードデザイン」 実教出版							
補助教材等	「最新 生活ハンドブック 食品&成分表 2022」 第一学習社							
学期	月	学習内容			学習のねらい			時間
1 学期	4	食事の意義と役割			健康維持のために食事がどのように大切かを理解する。			6
	5	食をとりまく現状			現代の食に関する問題点を考える。			8
	6	からだのしくみと食べ物			食物が体内でどのように消化・吸収され、活用されていくかを知る。  ・各種栄養素の特徴と体内での働き、代謝について理解する。 ・アミノ酸評価パターン、アミノ酸スコアについて理解する。			8
		炭水化物						
		脂質						
	7	たんぱく質			調理上の基本的事項を習得し、調理実習や家庭生活の向上に生かせる。 水とその他の物質について役割や働きを理解する。			8
ビタミン・ミネラル								
8	献立作成			各栄養素の体内での消化・吸収の過程を理解する。			2	
2 学期	9	消化と吸収			調理の目的、おいしさに関わる条件を知り、調理に生かせる。 ・おいしさに関わる要素を理解し、調理に生かせる。 ・計量の方法、切り方、調理方法の基礎、調味に関する具体的な知識と技術を身につける。 栄養バランス、年齢、性別、目的に合わせた献立が作成できる。			8
		調理とおいしさ						
		調理操作						
		調味操作						
	10	献立作成・調理実習			「食品群別摂取量のめやす」を利用できるようにする。 各ライフステージの栄養上の注意点を把握する。 特徴と調理上の性質や加工品を理解し、食事計画や調理に生かせる。			8
食事摂取基準と食事計画								
ライフステージと栄養計画								
11	食品の特徴と性質			基礎的な題材から品数、工程の多いものに移行して技術の向上をはかる。 輸入食材と日本の食料事情の現状と将来を考える。 食品の表示を理解し、適切な選択ができる。			8	
	献立作成・調理実習							
12	食品の生産と流通			・食中毒や衛生の知識を深め、衛生と安全に配慮した調理ができる。 ・食品添加物の定義や種類について理解する。			8	
	食品の選択と表示							
3 学期	1	食品の衛生と安全			それぞれの様式に応じた食卓構成と作法について理解する。			6
		料理様式と献立						
		テーブルコーディネート			様式ごとのテーブルコーディネートの特徴を知り、状況に応じたコーディネートを考える。 地域の管理栄養士や食育活動の団体と交流し、食育が生活とのかかわりを考える。			
		食育の意義と推進活動						

評価の観点	知識・技能	食事の意義と役割について理解するとともに、豊かな食事を構成する要素として栄養、食品、料理様式と献立、調理、テーブルコーディネートなどに関する知識を習得し、実践することができる
	思考・判断・表現	自分自身の食生活や、食環境が大きく変化している現状に課題を見つけ、思考を深める。また、考えをまとめて判断ができる。
	主体的に学習に取り組む態度	食の役割に関心を持ち、作ることから食べるところまでを総合的にとらえて計画する意欲と実践的な態度を身につけている。