

時間	指導項目	指導要領	学習活動・内容	学校の授業以外の場において行うことが考えられる教材・学習活動	指導上の留意点	評価の観点	
2	家庭分野 ガイダンス	A (1) ア	・中学生になるまでの自分を振り返り、ワークシートにまとめ、自分の成長に関わってきた人・ものを記入し、生徒同士で話し合う。 ・小学校の学習を振り返り、3学年間の見通しをもって学習に取り組む。		・自分の成長を振り返ることで、自分を成長させてきたものに気づかせる。 ・子どもの成長に家族・家庭の大きな役割があることに気づかせる。 ・3学年間の家庭分野でつきたい力を明らかにし、学習の見通しをもてるようにする。 ・家庭分野の学習では、生徒のプライバシーに特に気をつけていくと伝える。	・自分の成長や生活は家族やそれに関わる人びとに支えられてきたことに気づいている。(関) ・小学校の学習を振り返り、3学年間の見通しをもって学習に取り組もうとしている。(ガイダンス) (関)	
	1わたしたちと家族・家庭と地域 ①家庭のはたらき		・家庭での活動を考え、家庭には様々なはたらきがあることを理解する。 ・家庭の活動の適切な分担と、家庭を支えるために現在の自分が行える活動を考える。		・現在の自分の家庭だけでなく、さまざまな世代が家庭生活を送るために必要な活動について考えさせる。 ・家庭のはたらきを支えるためにどのようなことが大切かも考えさせる。 ・家庭の仕事はだれが行っているかに注目し、性別役割分業のあり方について考えさせる。	・家庭の活動に関心をもって話し合いに参加し、家庭生活にはさまざまな活動があることに気づいている。(関) ・中学生が家族の一員として行える家庭の活動について考え、工夫している。(工) ・家庭や家族の基本的なはたらきについて理解している。(知)	
2	A 家族・家庭生活	A(1)ア、(3)ア(イ)、(3)イ	・小学生の時と中学生になった今の家族との関係を考える。 ・それぞれの家族の気持ちを理解し、気持ちよく生活できる方法を考える。		・人権の関係からも、十分な配慮をして指導を進める。 ・ありふれた方法ではなく、中学生としての考えを大切にすること。	・家族との関わりに関心をもつことができる。(関) ・家族関係をよくする方法を考えることができる。(工)	
	4 これからのわたしと家族 ①中学生と家族とのかかわり 1わたしたちと家族・家庭と地域 ③わたしたちの家庭生活と地域		・地域の中でのわたしたち中学生の役割やできることを話し合う。	・教科書 p 18, 19やワークシートを使い、家庭や地域での自分の役割やできることを考えてまとめる。【0.5時間】	・地域で暮らしているさまざまな人びとの関わりについて話し合わせる。(子ども・高齢者・障がいのある人・外国人など)	・家庭生活と地域の関わりについて関心をもっている。(関) ・家庭生活が地域の人びととのつながり中で成り立っていることを理解している。(知)	
5	1 健康と食生活	B (1) ア (ア)、(1) ア (イ)、(1) イ、(2) ア	・食事の役割について理解する。 ・毎日の食生活に関心をもつ。		・食事の役割には、生命や健康の維持、活動、成長、生活のリズム、人と人のつながり、食文化の伝承などがあることを知らせる。 ・自分の毎日の食生活と関連しながら、考えさせる。	・食事の役割について理解している。(知) ・毎日の食生活に関心をもとうとしている。(関)	
			①食事の役割について考える	・自分の昨日の過ごし方を記入する。 ・食事を規則正しくとることの重要性を知る。 ・生活習慣と食事についてまとめる。	・教科書 p 64, 65やワークシートを使い、自分の食生活を振り返ったり、食事を規則正しくとる理由をまとめたりする。【0.5時間】	・自分の生活習慣と食事を振り返らせる。 ・1日の食生活場面がイメージできる視聴覚教材などを活用して、話し合う学習活動も考えられる。	・食事を規則正しくとることの重要性がわかる。(知) ・自分の食生活などに関心を持ち、学習活動に取り組んでいる。(関)
			②生活習慣と食事	・食品に含まれる栄養素の種類と、はたらきについてまとめる。 ・自分と身近な大人の食事摂取基準の値を書き出し、比較をする。 ・中学生に必要な栄養について考える。	・教科書 p 66, 67やワークシートを使い、食品に含まれる栄養素の種類やはたらき、大人と中学生の違い、中学生に必要な栄養の特徴についての要点をまとめる。【0.5時間】	・「食べたものは体の中でどうなるのか？」を考えさせる。 ・1つの栄養素に複数のはたらきがあることに気づかせる。 ・中学生が他の年齢より多く必要な栄養素を見つけ、その理由をその栄養素のはたらきから考えさせるようにする。	・栄養素とそのはたらきについて考えようとしている。(関) ・栄養素の種類とはたらきを理解している。(知) ・中学生に必要な栄養の特徴について理解している。(知)

時間	指導項目	指導要領	学習活動・内容	学校の授業以外の場において行うことが考えられる教材・学習活動	指導上の留意点	評価の観点
	食生活	(ア), (2) ア (イ), (2) イ	・食品に含まれる栄養素と、食品成分表の見かたを理解する。 ・五大栄養素と6つの基礎食品群の関係について理解する。 ・食事をとるとき、「食品群別摂取量のめやす」を参考に、いろいろな食品を組み合わせることが大切なることを理解する。	・教科書p 68, 69やワークシートを使い、食品成分表の見かた (P 142～P 145) や、五大栄養素と6つの基礎食品群の関係 (P 72～73) を確認しまとめる。【0.5時間】	・1回に食べる食品の量についても考えさせる。 ・五大栄養素とその栄養素を多く含む食品を思い出させる。 ・どの食品群をどれだけ食べればよいか、実物や実物大写真を使って、具体的に考えさせる。 ・1日分の量も確認させる。 ・自分の食事や食生活と比較し、自分の食生活の課題を考えさせる。	・中学生に必要な栄養と食品群別摂取量のめやすについて理解している。(知) ・五大栄養素と6つの食品群の関係について理解している。(知) ・食品の栄養的特徴を理解し、6つの基礎食品群に分類できる。(知)
			・献立を立てるときの手順とポイントを確認する。 ・献立を立てる際の、栄養のバランス以外で考慮することについても考えながら、1日分の献立を考える。	・教科書p 78, 79やワークシートを使い、献立を立てるときの手順とポイントを確認し、中学生に必要な栄養量を満たす1日分の献立を作成する。【1時間】	・主食、主菜、副菜、汁物を分類する際、主な食品が何群に含まれるかで主食、主菜、副菜、汁物の分類が決まってくることを理解させる。 ・栄養のバランス以外にも、嗜好、調理法、季節、費用などに考慮することを理解させる。	・中学生に必要な栄養量を満たす1日分の献立の立て方について理解している。(知) ・必要な栄養量を満たすための料理や食品の組み合わせについて考え、工夫している。(工)
5	食品が食卓にのぼるまで	B (3) ア (ア), C (2) ア, (2) イ	・食品の生産・加工、貯蔵、流通について理解する。 ・購入、保存、調理について理解する。	・教科書p 82, 83やワークシートを使い、食品の流通についての要点や食品を消費する上で大切なことをまとめる。【0.5時間】	・給食(朝食)の献立で使われた食品から、食品がどのように食卓まできたかを考えさせる。 ・既習事項や体験をもとに考えさせる。	・献立に使われた食品から、どのように食卓まできたかを考え、発表している。(関) ・食品の購入、保存、調理について、小学校で学習したことや体験したことを活用して考えようとしている。(関)
			・生鮮食品と加工食品のちがいを考える。 ・旬・出盛り期の特徴を栄養、価格から考え、理解する。 ・1年中出回っている生鮮食品について考える。 ・加工食品の目的と保存の原理を理解する。 ・加工食品のメリット、デメリットを理解する。 ・伝統的な加工食品を考える。	・教科書p 84, 85やワークシートを使って、生鮮食品と加工食品の違いや特徴をまとめる。【0.5時間】	・教科書p.84「考えてみよう」の生鮮食品と加工食品のちがいで考える。 ・教科書P84の13図、入荷量と価格のグラフなどから考えさせる。 ・加工食品を分類し、目的と保存原理を理解させる。 ・昔から受け継いできた加工食品があることを理解させる。	・生鮮食品と加工食品のちがいを考え、発表できる。(関) ・生鮮食品の特徴について理解している。(知) ・加工食品の目的と保存の原理、特徴について理解している。(知)
			・生鮮食品、加工食品の表示について理解する。 ・その他の表示とマークについて知る。 ・食品添加物について理解する。	・教科書p 86～89やワークシートを使って、食品の表示や食品添加物の要点をまとめる。【0.5時間】	・教科書p.89を参考に加工食品の表示について理解させる。 ・教科書p.87の2表、食品添加物の目的と主な例を参考に理解させる。	・食品表示を読み取ることができる。(技) ・食品表示について理解している。(知) ・食品添加物について理解している。(知)
			・班ごとに分担された食品について、選択・購入時の注意点について話し合い、発表する。 ・様々な食品の保存方法を知る。 ・食品の期限表示も確認し、使い切ることが大切であることに気づく。	・教科書p 90, 91やワークシートを使って、食品購入の考え方、食品の保存方法をまとめる。家族や周囲の大人に食品の選択や保存方法について気をつけていることや工夫を聞き、まとめる。【1時間】	・家庭での食品の保存方法に着目し、いろいろな方法があることに気づかせる。 ・食品の保存には、完璧な方法はないことを知らせ、計画的な購入と保存を考える重要性を理解させる。 ・環境への負荷も考えて、食品を適切に保存し使い切ることの重要性を知らせる。	・家庭での食品の保存方法に着目し、いろいろな方法があることに気づく。(関) ・食品の保存には、完璧な方法はないことを知り、計画的な購入と保存を考える重要性を理解する。(知) ・環境への負荷も考えて、食品の計画的な購入と適切な保存をすることの重要性を理解できる。(知)
			・食の情報の収集、判断について考える。 ・食品の安全を守る仕組みを知る。		・教科書p.93「食の情報をどのように判断していますか?」を読んで、情報が十分に伝わらない時や、正確な事実を知らないと起きる問題を知らせる。 ・教科書p.93 22図や動画を見て、食品の安全を守る仕組みについて知らせる。	・情報が十分に伝わらないときや、正確な事実を知らないと起きる問題を知る。(知) ・今後の生活で食の情報の収集と判断をどのようにしてあげればよいかをまとめる。(工)
①調理の計画		・調理の目的を考える。 ・調理の手順と流れを確認する。 ・安全、衛生や環境に配慮した調理の手順と流れを発表し、クラスでまとめる。	・計画、準備→調理・配膳→後かたづけ→反省、評価という調理の流れをおさえる。 ・安全面、衛生面を色分けして簡潔にまとめる。	・調理の流れと手順を理解している。(知) ・食品や調理器具の安全と衛生に留意した取り扱いを理解している。(知)		

時間	指導項目	指導要領	学習活動・内容	学校の授業以外の場において行うことが考えられる教材・学習活動	指導上の留意点	評価の観点
13	B 食生活  3 調理をしよう	②調理の基本	<ul style="list-style-type: none"> <li>・材料や用具を衛生的で安全に扱い準備する。</li> <li>・きゅうり一本を7種類の切り方で切る。</li> <li>・ドレッシングをつくる。</li> <li>・マナーを意識しながら試食する。</li> <li>・環境に配慮した方法で後かたづけをする。</li> <li>・本時の評価と反省をする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・教科書P97の7種類の切り方や、P98の配膳（和食と洋食）の違い、食卓のマナーについて要点をまとめる。【0.5時間】</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・きゅうりを使って、野菜の切り方をおぼえることをおさえる。</li> <li>・計量スプーンなど調理器具を使ってドレッシングをつくることを理解させる。</li> <li>・点検表を活用し、調理室をきちんとかたづけるようにさせる。</li> <li>・調理の流れや野菜の切り方について気づいたこと、評価と反省をワークシートに書かせる。</li> <li>〔感染症対策のために実習が困難な場合〕</li> <li>・教科書p96, 97やワークシートを使って、立てた計画に沿って家庭で実行し、レポートにまとめる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜の切り方に関心をもち、調理技術を習得しようとしている。（関）</li> <li>・きゅうり1本を7種類の切り方で切ることができる。（技）</li> <li>・計量スプーンを正しく扱いドレッシングをつくることができる。（技）</li> <li>・食事のマナーについて理解している。（知）</li> </ul>
		③肉の調理	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肉の特徴と選び方を理解する。</li> <li>・肉の調理上の性質を理解し、その特性を生かした調理の計画を立てる。</li> <li>・肉の調理上の性質を理解し、肉料理をつくる。</li> <li>・材料の適切な取り扱いができ、協力して安全や衛生、環境に配慮した調理実習をする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・教科書P102～109やワークシートを用いて、肉の特徴、調理上の性質をまとめる。【0.5時間】</li> <li>・調理実習で工夫したこと、気づいたことなどをレポートにまとめる。【0.5時間】</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・教科書の5つの性質を肉の加熱による変化（実験）と関連させながら説明する。</li> <li>・つくり方が短時間でわかるように、調理手順をまとめたビジュアルカードなどを準備する。</li> <li>・実習のねらいを掲示カードで掲示し、各自の学習課題を意識して学習するよう促す。</li> <li>・本時の学習の情報交換や反省をし、各自の課題の解決や達成の状況などを学習計画表にまとめ、自己評価するように声をかける。</li> <li>〔感染症対策のために実習が困難な場合〕</li> <li>・教科書P102～109やワークシートを使って、立てた計画に沿って家庭で実行し、材料の準備の仕方や切り方、火加減付け、盛り付け、手順について振り返り、レポートにまとめる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肉の調理に関心をもち、調理技術を習得しようとしている。（関）</li> <li>・安全、衛生、環境に気を配り、作業を進めることができる。（技）</li> <li>・洗う、切る、加熱する、調味するなどの基本的な調理操作や、調理器具の扱いを適切にすることができる。（技）</li> <li>・肉の調理上の性質を理解して、調理ができる。（技）</li> </ul>
		④魚の調理	<ul style="list-style-type: none"> <li>・魚の特徴と選び方を理解する。</li> <li>・魚の調理上の性質を理解し、その特性を生かした調理の計画を立てる。</li> <li>・魚の調理上の性質を理解し、魚料理をつくる。</li> <li>・材料の適切な取り扱いができ、協力して安全や衛生、環境に配慮した調理実習をする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・教科書P110～117やワークシートを用いて、魚の特徴、調理上の性質をまとめる。【0.5時間】</li> <li>・調理実習で工夫したこと、気づいたことなどをレポートにまとめる。【0.5時間】</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日本の食生活と魚の関係や、魚が健康によいとされている理由を説明する。</li> <li>・教科書の2つの性質を魚の加熱による変化と関連させながら説明する。</li> <li>・実習のねらいを掲示カードで掲示し、各自の学習課題を意識して学習するよう促す。</li> <li>・本時の学習の情報交換や反省をし、各自の課題の解決や達成の状況などを学習計画表にまとめ、自己評価するように声をかける。</li> <li>〔感染症対策のために実習が困難な場合〕</li> <li>・教科書p110～117やワークシートを使って、立てた計画に沿って家庭で実行し、材料の準備の仕方や切り方、火加減、味付け、盛り付け、手順について振り返り、レポートにまとめる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・魚の調理に関心をもち、調理技術を習得しようとしている。（関）</li> <li>・安全、衛生、環境に気を配り、作業を進めることができる。（技）</li> <li>・洗う、切る、加熱する、調味するなどの基本的な調理操作や、調理器具の扱いを適切にすることができる。（技）</li> <li>③魚の調理上の性質を理解して調理ができる</li> </ul>

時間	指導項目		指導要領	学習活動・内容	学校の授業以外の場において行うことが考えられる教材・学習活動	指導上の留意点	評価の観点
		⑤野菜の調理		<ul style="list-style-type: none"> <li>野菜の特徴や新鮮な野菜の選び方を理解する。</li> <li>野菜の調理上の性質を知り、その性質を生かした調理をする。</li> <li>野菜の適切な取り扱いができ、安全と衛生に留意しながら、協力して能率よく調理実習する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>教科書P118～123やワークシートを用いて、野菜の特徴、調理上の性質をまとめる。【0.5時間】</li> <li>調理実習で工夫したこと、気付いたことなどをレポートにまとめる。【0.5時間】</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>現代の食生活と野菜の関係や、野菜が健康によいとされているが、なぜなのか説明する。</li> <li>授業のはじめに出された野菜や野菜料理を例にあげながら、調理上の性質や野菜の特徴を説明する。</li> <li>つくり方が短時間でわかるように、手順をまとめたビジュアルカードなどを準備しておくことよい。調理・使用する道具は、できるだけ実物を持ち込んで、名称、使い方や洗い方の注意点を伝える。</li> <li>1時間で行う調理実習では、時間短縮のために作業のスタートも大切なので、誰がどの作業からスタートするのか確認させておくことよい。</li> <li>〔感染症対策のために実習が困難な場合〕</li> <li>教科書p118～123やワークシートを使って、立てた計画に沿って家庭で実行し、材料の準備の仕方や切り方、火加減、味付け、盛り付け、手順についてふり返り、レポートにまとめる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>野菜の新鮮な選び方と特徴を理解している。(知)</li> <li>野菜の調理について調理に必要な手順や時間を考えて計画することができる。(技)</li> <li>野菜の調理に関心をもち、調理実習の計画を立て、調理技術を習得しようとしている。(関)</li> <li>食品や調理用具等の安全と衛生に配慮し、調理実習で実践しようとしている。(関)</li> <li>加熱調理と調味の要点について理解している。(知)</li> <li>調理の目的や食材に合った基本的な調理操作ができる。(技)</li> <li>安全と衛生に留意し、食品や調理用具等の適切な管理ができる。(技)</li> </ul>
5	4 地域の食材と食文化	①地域の食材と郷土料理	B (3) ア (エ)	<ul style="list-style-type: none"> <li>地域で生産されている食品にはどんなものがあり、その食品がどのような料理に使われているのか考えることができる。</li> <li>地域の食材を使用した調理実習を行う。</li> <li>地域の食品を調理に用いることの利点に気づく。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>教科書P130～133やワークシートを用いて、地域の食文化や郷土料理について調べ、レポートにまとめる。【0.5時間】</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>地域の食材を使用した郷土料理をあげる。ここでわからない生徒に対する支援として教科書を参考にさせると良い。(教科書p.132・133)</li> <li>地域の食材を調理実習に利用するための工夫として、手づくりのうどんなどをメインにして、具として地域の産物を使用すると扱いやすい。炊き込みご飯などでも多くの食品を入れることができる。</li> <li>〔感染症対策のために実習が困難な場合〕</li> <li>教科書P130～133やワークシートを使って、地域の食材や郷土料理について調べる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>地域で生産されている食品にはどのようなものがあり、その食品がどのような料理に使われているのか考えることができる。(知)</li> <li>これまでに学習した基本的な調理操作を生かし、調理実習を行うことができる。(技)</li> <li>地域の食材を利用することに意義に気づき、日常の食生活に取り入れようとする意識がある。(関)</li> <li>郷土料理はその地域の気候と風土に合った物であることに気づく。(知)</li> </ul>
		②受け継がれる食文化		<ul style="list-style-type: none"> <li>日本の食文化にかかわる行事食の意義がわかり、日常生活に生かす工夫をする。</li> <li>地域によって行事食が異なることを理解する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>伝統的な行事には特別な食事をしていることに気づかせる。</li> <li>給食の献立表やカレンダーなどから年中行事とそれに関係した行事食を調べる。</li> <li>行事食や郷土料理は、生活から生まれた豊かな食文化であることを理解させ、自分の食生活に取り入れ、実践しようとする意欲につなげる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>行事食に関心をもち、行事食のいわれや意義を理解しようとしている。(関)</li> <li>食文化が受け継がれることの意義を理解している。(知)</li> </ul>	
	食生活と環境とのかわり	<ul style="list-style-type: none"> <li>日々の食料がどこで生産されているのか、その現状と問題点を理解する。</li> <li>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をする。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>フードマイレージやパーチャルウォーターについて知識を深めることにより、地産地消(地域の食材の利用)が食料資源の有効利用に結びつくことに気づかせる。</li> <li>食料を無駄にしない食品の購入や調理方法の工夫を考え、環境に配慮した食生活の工夫ができるようにする。</li> <li>*生活の課題と実践として実施することもできる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>日本の食料事情を理解し、食料を大切にしながら食生活を送ろうとする意識をもつことができる。(関)</li> <li>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を考えることができる。(工)</li> </ul>		

時間	指導項目	指導要領	学習活動・内容	学校の授業以外の場において行うことが考えられる教材・学習活動	指導上の留意点	評価の観点
3	生活の課題と実践		<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分や家族の衣生活を見つめ、課題を見つけ出し、課題解決の計画を立てる。</li> <li>・計画に従って、実践する。</li> <li>・実践したことをまとめて提出物をつくる。</li> <li>・提出物をもとに発表する。</li> <li>・友人からの意見を聞き、家庭生活に生かしていく。</li> <li>(例) 食品ロスをなくす取組を調べ、実践しよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・計画を作成した後、家庭で実践し、レポート等にまとめる。【1時間】</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・今までの学習をふり返ると同時に、自分や家族の生活について考え、課題を設定させる。</li> <li>・課題解決の計画を立てることは、生活の見通しをもつ力につながると伝える。</li> <li>・課題を解決するためにどのような工夫が必要か、学習したことをもとに考えさせる。</li> <li>・実践したことをふり返り、論理的に考察したことを発表させる。</li> <li>・発表後に友人等からの意見を聞き、改善策を検討するなど、評価・改善する力をつけることも伝える。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分や家族の生活をふり返ることができ、課題を見つけようとしている。(関)</li> <li>・自分や家族の生活の課題を見つけ、その解決を目指した計画について工夫をすることができ。(工)</li> <li>・自分が実践した成果と課題についてまとめ、発表している。(工)</li> <li>・学習した内容を家庭で活用し、実践することの意義について気づいている。(関)</li> </ul>