

2 A「生活の自立と衣食住」における食生活の基礎基本

| 項 | 指導内容 | 基礎基本として押さえる事項 | |
|------------------------|------|--|--|
| (1) 中学生の栄養と食事 | ア | <ul style="list-style-type: none"> 生活の中で食事が果たす役割を知らせる。 健康と食事とのかかわりについて知らせる。 | <p>栄養素は毎日の食事から摂取することが必要であることが理解できるようにする。</p> <p>健康によい食習慣を身に付けることの重要性について気付かせる。</p> |
| | イ | <ul style="list-style-type: none"> 栄養素の種類と働きを知らせる。 中学生の時期の栄養の特徴について考えさせる。 | <p>炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミンを五大栄養素と呼び、それらは相互に関連を持ちながら健康の保持増進や成長のために役立っていることを理解させる。</p> <p>水の働きについて、人の体の約60%は水分で構成されており、生命維持のために必要な成分であることを理解させる。</p> <p>中学生の時期は、身体の成長が盛んで活動が活発なため、エネルギー及びたんぱく質やカルシウムをはじめとする様々な栄養素を多く摂取することが必要であることを理解させる。</p> <p>日常生活で栄養的に過不足のない食事をとる必要があることを理解させる。</p> |
| | ウ | <ul style="list-style-type: none"> 食品の栄養的特質を知らせる。 中学生に必要な栄養を満たす一日分の献立を考えさせる。 | <p>食品は、その栄養的な特徴によって食品群に分類できることを知らせる。</p> <p>献立を考える際は、一日でバランスよく六つの基礎食品群を満たす食事を考えることができるようにする。</p> |
| (2) 食品の選択と日常食の調理の基礎 | ア | <ul style="list-style-type: none"> 食品の品質を見分け、用途に応じて適切に選択することができるようにさせる。 | <p>生鮮食品の選択については、調理実習で用いる魚、肉、野菜などを取り上げ、鮮度、品質、衛生などの観点から良否を見分けることができるようにする。</p> <p>加工食品の選択については、調理実習で用いる加工食品の表示を扱い、その原料や食品添加物、栄養成分、消費期限又は品質保持期限などの表示を理解させ、適切に選ぶことができるようにする。</p> |
| | イ | <ul style="list-style-type: none"> 簡単な日常食の調理ができるようにさせる。 | <p>中学生に必要な栄養を満たす一日分の献立を踏まえ、魚や肉、野菜などを中心に日常よく用いられる食品を取り上げて、簡単な日常食の調理ができるようにする。</p> <p>魚や肉、野菜を用いた調理を通して、調理の基礎的な技術を習得できるようにする。</p> <p>調理操作に関して、適切な洗い方、安全な包丁の使い方を理解し、排水などの問題に目を向けさせる。</p> <p>「調味」については、食塩、みそ、しょうゆ、さとう、食酢、油脂などを用いて、調理の目的に合った調味ができるようにする。その際、計量器の使い方も知らせる。</p> |
| | ウ | <ul style="list-style-type: none"> 食生活の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ようにさせる。 | <p>食品の保存方法を知らせる。</p> <p>油の処理、リサイクルできるものの再利用、燃えるゴミ・燃えないゴミの分別ができるようにする。</p> <p>調理用具の正しい使い方を知り、安全に取扱うことができるようにする（ふきんやまな板の衛生的な取扱い、包丁などの安全な取扱い、調理用の熱源である電気やガスの効率的で安全な取扱い）。</p> |