

令和8年度 福島中学校 シラバス

学年	1 学年	教科	家庭科	担当	早川 三重子	時数	35
----	------	----	-----	----	--------	----	----

◆教科の目標

生活の営みに係る見方・考え方を働かせ、衣食住などに関する実践的・体験的な活動を通して、よりよい生活の実現に向けて、生活を工夫し創造する資質・能力を育成する。

◆評価の観点及びその趣旨

観 点	知識・技能 【知】	思考・判断・表現 【思】	主体的に取り組む態度 【主】
趣 旨	<p>&lt;衣食住の生活・食生活&gt;</p> <p>食事の役割と中学生の栄養の特徴について理解している。</p> <p>中学生に必要な栄養を満たす食事について理解している。</p> <p>食品や調理用具等の、安全と衛生に留意した管理について理解し、基礎的な日常食の調理が適切にできる。</p> <p>地域の食文化について理解し、地域の食材を用いた和食の調理が適切にできる。</p>	<p>&lt;衣食住の生活・食生活&gt;</p> <p>家族・家庭や地域における生活の中から、食生活について問題を見だし、課題をもって考え、解決しようとしている。</p>	<p>&lt;衣食住の生活・食生活&gt;</p> <p>食生活を工夫し創造しようとする実践的な態度を養う。</p> <p>食生活における日本の生活文化を継承しようとする態度を養う。</p>

◆年間指導計画

月	領域	単元名	「到達目標」 学習活動	観点別評価の規準	評価方法
				<p>【知】(知識・理解)「何を理解しているか、何ができるか」</p> <p>【思】(思考・判断・表現)「理解していること・できることをどう使うか」</p> <p>【主】(主体的に学習に取り組む態度)「粘り強い取組を行おうとしている」</p> <p>「自らの学びを調整しようとする態度」</p>	
4	衣食住の生活・食生活	ガイダンス 1 時間	<p>○小学校家庭科の学習を振り返り、中学校3学年間の学習内容の見直しをもつ。</p> <p>○自立と共生について考え、教科書の図から学習内容をイメージする。</p>	<p>【知】自分の成長と衣食住の生活との関わり方について理解している。</p> <p>【知】中学校の家庭科の学習目標を知り、中学校の家庭科の学習内容を理解している。</p>	<p>【知】ワークシート</p> <p>【思】ワークシート・観察</p> <p>【主】ワークシート・観察・発言</p> <p>定期テスト</p>
		食事の役割 1 時間	<p>○食事の役割について理解し、毎日の食事に関心をもつ。</p> <p>・自分の食生活を振り返り、食に関する考えを深める。</p>	<p>【知】生活の中で食事が果たす役割について理解している。</p> <p>【思】自分の食生活について問題を見だし、課題を設定できる。</p> <p>【主】自分の食生活の課題に主体的に取り組もうとしている。</p>	<p>【知】ワークシート</p> <p>【思】ワークシート・観察</p> <p>【主】ワークシート・観察・発言</p> <p>定期テスト</p>
		健康によい食生活 1 時間	<p>○健康によい食事について学び、規則正しく食事をとることの重要性を理解する。</p> <p>○食事チェックをしてみよう。</p>	<p>【知】健康によい食生活について理解している。</p> <p>【主】よりよい食生活の実現に向けて、一日の生活や食生活を振り返り、どのように改善したらよいかを工夫し、実践しようとしている。</p>	<p>【知】ワークシート</p> <p>【思】ワークシート・観察</p> <p>【主】ワークシート・観察・発言</p> <p>定期テスト</p> <p>食事チェック表</p>
5	中学生に必要な栄養を満たす食事	中学生の発達と必要な栄養 1 時間	<p>○中学生の時期の身体的特徴を理解し、中学生に必要な栄養の特徴がわかる。</p> <p>・食事摂取基準から、中学生に多く必要な栄養素を見つけ出し、その理由を考える。</p>	<p>【知】中学生の一日に必要な食品の種類について理解している。</p> <p>【思】食事チェックの結果から、自分が摂取した一日分の食品について問題を見だし、課題を設定している。</p> <p>【主】中学生に必要な栄養を満たす食事について、自分の食事の課題の具体的な策を考え実践しようとしている。</p>	<p>食事チェック表</p> <p>【知】ワークシート</p> <p>【思】ワークシート・観察</p> <p>定期テスト</p> <p>【主】ワークシート・観察・発言</p> <p>定期テスト</p>
6		栄養素の働きと基礎食品群 5 時間	<p>○五大栄養素の種類とはたらきについて理解する。</p> <p>○栄養素のはたらきと食品群の関係を理解する。</p> <p>○食品成分表の見方を理解する。</p>	<p>【知】栄養素の種類とはたらきがわかり、食品の栄養的特質について理解している。</p> <p>【知】栄養素と食品群の関係を理解している。</p> <p>【思】食品成分表から、緑黄色野菜とその他の野菜の分類ができる。</p>	<p>【思】シール教材</p> <p>【知】ワークシート</p> <p>【思】ワークシート・観察</p> <p>【主】ワークシート・観察・発言</p> <p>定期テスト</p>

7  9		献立作成 4時間	○学校給食の献立の作成時の注意点を 知り、給食の献立を作成する。 ○中学生が必要な食品の一日分の量 を知る。 ○朝と昼の献立に不足している食品を 考えて夕食の献立を作成する。	【知】中学校の給食について理解する。 【知】中学生の一日に必要な食品の種 類と概量について理解している。 【知】中学生の一日分の食品に過不 足がない献立を作ることができる。 【思】【主】学校給食の注意点に気 を付けて、献立を作成することができる。 【思】【主】中学生に必要な食品の 量を正しく理解し、栄養バランスの よい献立をすることにより、よりよ い食生活について、工夫し、実践し ようとしている。	【知】ワークシート 【思】ワークシート・観 察 【主】ワークシート・観 察・発言 定期テスト
	10	日常食の調理	調理の基礎と実践 4時間	○安全な調理実習を行うために、調 理器具や用具、熱源の扱い方、約 束事を理解する。 ○いろいろな切り方とその名称を知 り、実践する。 ○いろいろな食品の調理法を知る。	【知】食品や調理用具等の安全と衛 生に留意した管理について理解し ている。 【知】いろいろな食品の調理方法を 理解している。 【思】【主】野菜の切り方を実習し 、調理実習や日常生活にいかそう としている。 【思】【主】いろいろな食品の調理 方法を、日常生活にいかそうとし ている。
11			調理の計画と実践 2時間	○調理に必要な手順や時間を考え 、調理計画を工夫する。 ○班員で協力して実習できるように 話し合う。 ○調理実習に必要な切り方や調理 方法を知り、実践する。	【知】食品や調理用具等の安全と衛 生に留意した管理を適切にでき る。 【知】適切な調理方法を実践でき る。 【思】【主】野菜の調理を班員で 協力して実習することができ、日 常の生活にいかそうとしている。
12	日本の食文化と伝統食	日本の食文化と 伝統食を知る。 2時間	○日本の食文化と和食について知 る。 ○日本の伝統文化について知り、 意味を理解する。	【知】和食の特徴について理解し ている。 【知】日本の伝統文化について理 解している。 【思】【主】和食と伝統文化の知 識をもとに、日常生活に生かさ そうとしている。	【知】ワークシート 【思】ワークシート・観 察 【主】ワークシート・観 察 定期テスト
	1 2	被服実習	刺し子のお弁当 包み制作 10時間	○今まで習得した、手縫い（並み 縫いまつり縫い、半返し縫い） の実践 ○ボタン付けの習得、実践 ○自分で色彩・配色を考え、オリ ジナリティのある作品を作る。 ○実生活にて活用する。	【知】手縫いが正しくできている。 【知】ボタンが使えるようにつけ ることができる。 【思】【主】生活を豊かにするよ うに、作品を役立てようとして いる。
3	食品の選択	① 生鮮食品の 選択 2時間	○生鮮食品の特徴がわかる。 ・生鮮食品の表示の意味を知る。 ・目的に応じて生鮮食品の選択 と保存方法を知る。	【知】【思】生鮮食品の特徴を知 り、旬の時期や新鮮なもの、そ うでないもの見分け方を理解 する。 【主】生鮮食品の表示の意味を知 り、消費者の一員として、正し い食品選択ができ、実践しよう としている。	【知】ワークシート 【思】ワークシート・観 察 【主】ワークシート・観 察 定期テスト
		② 加工食品の 選択 2時間	○加工食品の特徴がわかる。 ○加工食品の表示を理解する。 ○食品添加物しらべ ○目的に応じて加工食品を選 択できる。	【知】加工食品の目的、加工方 法の種類と食品を理解している。 【知】さまざまな表示の意味を 読み取ることができる。 【知】用途に応じた加工食品の 選択が適切にできる。 【思】【主】食品添加物の調べ 学習を通し、食の安全について 考え、食生活にいかそうとし ている。	【知】ワークシート 【思】ワークシート・観 察 【主】ワークシート・観 察・発言 定期テスト