

令和8年度
シラバス

教科・科目	家庭・フードデザイン	単位数	3
-------	------------	-----	---

学年・クラス	3学年（必修・ 選択 ）	担当者	神 蘭 岳 志
使用教科書	フードデザイン Food Changes LIFE（教育図書）		
使用副教材	フードデザイン ワークノート（教育図書）		

目 標

<p>家庭の生活に関わる産業の見方・考え方を働かせ、実践的・体験的な学習活動を行うことなどを通して、食生活を総合的にデザインするとともに食育を推進し、食生活の充実向上を担う職業人として必要な資質・能力を次の通り育成することを旨とする。</p> <p>(1)栄養、食品、献立、調理、テーブルコーディネートなどについて体系的・系統的に理解するとともに、関連する技術を身に付けるようにする。</p> <p>(2)食生活の現状から食生活全般に関する課題を発見し、食生活の充実向上を担う職業人として合理的かつ創造的に解決する力を養う。</p> <p>(3)食生活の充実向上を目指して自ら学び、食生活の総合的なデザインと食育の推進に主体的かつ協働的に取り組む態度を養う。</p>

授業の内容・進め方

<p>授業内容：(1)健康と食生活、(2)フードデザインの構成要素、(3)フードデザイン実習、(4)食育と食育推進活動</p> <p>進め方：教科書を中心としながら、調理実習も並行して実施する。また、必要に応じて実技実習やレポート小テストを実施。</p> <p>考查：授業で学習した内容を中心に、知識や思考・判断を問う問題を出題する。また、技能を問う問題として、実技も評価する。</p>

評価規準（観点別達成目標・評価項目）

評価の観点	① 知識・技能	② 思考・判断・表現	③主体的に学習に取り組む態度
観点別達成目標	栄養、食品、献立、調理、テーブルコーディネートなどについて体系的・系統的に理解するとともに、関連する技術を身に付けるようにする。	食生活の現状から食生活全般に関する課題を発見し、食生活の充実向上を担う職業人として合理的かつ創造的に解決する力を養う。	食生活の充実向上を目指して自ら学び、食生活の総合的なデザインと食育の推進に主体的かつ協働的に取り組む態度を養う。
評価の割合	1	1	1

	評価の観点	①知識・技能	②思考・判断・表現	③主体的に学習に取り組む態度
評価項目	定期考査（年2回）	◎	○	△
	小テスト・実技テスト（いずれかを単元ごとに実施）	◎	○	△
	実技実習	○	◎	◎
	課題提出（適宜実施）	○	△	◎
	授業への参加（通年）	△	△	◎

・ 観点別評価 3つの 観点別に各評価項目の達成率でA・B・Cを決定する。

A：十分満足できる B：おおむね満足できる C：努力を要する

・ 評価・評定 観点別評価から総合的に成績（評価・評定）を決定する。

年間指導計画及び中単元別評価基準

学期	月	単元	学習内容	評価基準			
				知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度	
前期	4	第1章 健康と食生活	① 食事の意義と役割	・毎日の食事にどのような役割があるか理解している。	・食事の役割をふまえて、自らの食生活を正しく評価している。	・食事の役割を自分ごととしてとらえ、自分の食生活を見直そうとしている。	
			②食を取り巻く現状	・日本の食生活の現状と、青年期の食生活の課題を理解している。 ・よくない食生活と、それによって引き起こされる生活習慣病について理解している。 ・栄養素の摂取量や比率は時代によって変化していることを理解している。	・日本の食生活の課題を把握し、自身の食生活について考察している。 ・生活習慣病の原因や症状を調べ、話し合ったり発表したりすることができている。 ・栄養素の摂取量や比率が変わることで、私達にどのような影響があるか考察している。	・青年期の食生活の特徴を自らの生活と比較し、食生活を改善しようとしている。 ・生活習慣病を自分ごととして捉えようとしている。 ・栄養素の適正な摂取量や比率について考えようとしている。	
	5	第2章 栄養素・食品の特徴	① 栄養素と消化・吸収	・からだの構成成分と栄養素について基礎的な知識を身に付けている。 ・食品の消化と吸収のしくみについて理解している。	・からだの構成成分と栄養素の働きから、食事の大切さについて考察している。	・からだの構成成分と栄養素の学習を、自らの健康と関連づけて考えようとしている。	
			② 各栄養素のはたらき	・栄養素の種類と役割について、科学的に理解している。 ・水も体を維持するために大切な要素であることを理解している。	・からだの中で、それぞれの栄養素がどのような働きをしているのかについてまとめたリ、発表したりすることができている。	・炭水化物、脂質、たんぱく質、ビタミン、無機質等の種類、役割について食生活と関連づけて関心を持つようとしている。	
			前期中間考査				
			③ 食品とその特徴	・食品の特徴、調理上の性質、調理の特徴や加工などについて理解している。 ・身の回りの加工食品と、加工の目的を理解している。 ・健康食品の種類と気をつけるべき情報を取集、整理している。	・栄養素と食品の学習を結びつけ、日常の食事の改善点について考えている。 ・食品の加工について身近な事例と結びつけて考察している。 ・健康食品の情報や表示を正しく判断できている。	・食品の種類と特徴についての知識を、自分や家族の健康のために活用しようとしている。	
	6		④ 何をどれだけ食べる？	・食事摂取基準が、健康維持・増進、また生活習慣病の予防を目的としていることを理解している。 ・各ライフステージの栄養について理解している。 ・「日本人の食事摂取基準」や「4つの食品群による摂取量のめやす」などを活用し、ライフステージに応じた食事計画を立てる力を身に付けている。	・食事バランスガイドと自分の食生活を結びつけて考察している。 ・ライフステージによってなぜ必要とされる食事が異なるのかを考えている。 ・からだの中で栄養素がどのような働きをするのかを考え、各ライフステージにおける食事の課題を発見し、その解決に向けて工夫している。	・食品の調理性などについて、実験などを通して科学的に取り組もうとしている。 ・各ライフステージにおける栄養素の特徴を知り、それぞれのライフステージに応じた食事計画を活用しようとしている。	
			7				
	8						
	9						

学期	月	単元	学習内容	評価規準		
				知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
後期	10	第3章 食品の選択と取り扱い	① 食品選択のコツ	<ul style="list-style-type: none"> ・生鮮食品の選び方のコツを身に付けている。 ・加工食品の表示を読み解く技術を身に付けている。 ・食物アレルギーと表示について理解している。 ・食中毒の特徴を知り、リスクを減らす技術を身に付けている。 ・食品の安全を守るためにさまざまな制度があることを理解している。 	<ul style="list-style-type: none"> ・食品を選ぶ際に、安全や衛生に配慮して適切に判断している。 ・食中毒が起こりうる状況を理解し、注意しなければならない場面について考えている。 ・食品の安全を守る制度について考察している。 	<ul style="list-style-type: none"> ・日常生活で食品の表示をチェックし、食生活をより良くするために活用しようとしている。 ・食品の衛生に関心を持ち、生活に活かそうとしている。 ・身近な食品の表示について調べたり、インターネットを利用したりして、食に関するキーワードを調べようとしている。
			② 食品の衛生と安全			
	後期中間考査					
	11	第4章 調理してみよう	① なぜ調理するのか ② 調理操作と調理器具	<ul style="list-style-type: none"> ・安全性、栄養性、おいしさなどの面から、調理の目的を理解している。 ・食べ物の味が影響を受けている要素を理解している。 ・非加熱調理と加熱操作の種類とそれぞれの特徴を理解している。 	<ul style="list-style-type: none"> ・食べ物のおいしさに関わる要因について考察している。 ・調理操作が料理の出来上がりに与える影響を、具体的に考え、工夫している。 	<ul style="list-style-type: none"> ・実際にさまざまな調理操作を試して、取り組もうとしている。 ・調理器具の特徴としくみを理解し、具体的に使ってみようとしている。
	12	第5章 各国料理とコーディネート	① 料理の様式 ② テーブルコーディネート	<ul style="list-style-type: none"> ・各様式別料理の特徴や献立構成について理解している。 ・各様式別料理の作法に関するマナーやサービスを身に付けている。 ・目的に応じたテーブルコーディネート技術を身に付けている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・食べる人に配慮した献立やサービスの方法について判断することができる。 ・食事のテーマに応じた色彩や照明、小物、食卓花など、食事空間の演出を判断し、工夫している。 	<ul style="list-style-type: none"> ・各様式別料理の献立や作法について興味を持ち、具体的に取組もうとしている。 ・季節や食事の目的をふまえて、食卓を意欲的に演出しようとしている。
		1	第6章 食育と食育推進活動	① 食育推進の取り組み ② 食文化を見つめる ③ 食と環境について考えよう	<ul style="list-style-type: none"> ・食育基本法、食育推進計画等の目的や概要を理解している。 ・家庭、学校、地域等の食育活動に関連する情報を収集・整理している。 ・日本の食料自給率の現状と課題について理解している。 ・食品ロスの原因を理解しているとともに、食品ロス削減に関する取り組みの情報を収集・整理している。 	<ul style="list-style-type: none"> ・食と生活の関わりを、郷土料理や季節などを意識しながら考察している。 ・和食の特徴や食文化の伝承について考え、課題を見出している。 ・食品ロスに関する課題を考察し、問題点をまとめたり発表したりすることができる。

【調理実習（通年）】

学期	月	単元	学習内容	評価規準		
				知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
前後期	通年	実習編 調理実習 （防災学校に合わせて実施） 災害時の食事	① 献立を立ててみよう ② 調理実習 災害時の食事の検討	<ul style="list-style-type: none"> ・献立の構成や栄養、嗜好、費用、食品、調理法、季節感などの要素を理解している。 ・食事のテーマに応じた献立作成、食材の選択と調理、テーブルコーディネートと各料理のサービス方法について理解している。 ・衛生面と安全に配慮した食品の取り扱いと、調理操作を身に付けている。 ・調理方法や工程などを理解し、効率よく環境面に配慮した調理ができる。 ・災害時の条件に合わせた食材と調理方法の選択が適切に行える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・食事テーマを具体的に設定し、それに適した献立を考え、適切に食材の選択することができている。 ・環境に配慮した食材の選択や調理方法を考え、工夫している。 ・調理実習で経験をもとに、自身や家族等の食生活を向上するための工夫・アイデアを考えることができる。 ・災害時の条件に合わせた献立の考え、より良い食事がとれるよう工夫することができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・食事のテーマに応じた献立作成、食材の選択と調理、テーブルコーディネートと各料理のサービス方法に意欲、関心を持って取り組もうとしている。 ・災害時の食事がより良くなるように、食材や調理方法の吟味を行っている。