

B 食生活における3学年間を見通した題材配列

学 年		第1学年		第2学年		第3学年
指導項目	題 材	健康によい食事	中学生の1日分の食事	よりよい食習慣	食文化の継承	これからの食生活
	時 間	8	7	7	8	2
	(1) 食事の役割 中学生の栄養	ア(ア)(イ)		ア(ア)	ア(ア)	
	(2) 中学生に必要な栄養素食事		ア(ア)(イ)	ア(ア) (イ)		
	(3) 日常食の調理 地域の食文化	ア(ア)生鮮 (イ)用具安全 (ウ)蒸す焼く	ア(ア)生鮮 (イ)食品衛生 (ウ)焼く蒸す	ア(ア)生鮮 (イ)安全衛生 (ウ)煮る焼く イ調理仕方	ア(ア)加工 (イ)安全衛生 (I)だし イ食品選択	
	(7) 生活の 課題と実践					ア
その他		C(2)ア		A (3)ア(イ)	C(2)ア	
献立作成		1食分	1日分	1日分	1食分	1食or 1日
主となる実習題材		野菜の 加熱調理	肉の 加熱調理	魚の 加熱調理	だし 煮物汁物	課題に応じた題材

学年		第1学年		第2学年	
題材		健康による食事	中学生の1日分の食事	よりよい食習慣	食文化の継承
時間		8	7	7	8
指導項目	(1)	食事が果たす役割	ア(ア)(イ)イ	ア(ア)	ア(ア)
	(2)	中学生に必要な栄養食事		ア(ア)(イ)イ	ア(ア)(イ)
	(3)	日常食の調理食文化	ア(ア)(イ)(ウ)	ア(ア)(イ)(ウ)	ア(ア)(イ)(I)イ
	その他関連する項目		C(2)ア	A(3)ア(イ)	A(3)ア(イ) C(2)ア
食生活に関する問題		生活習慣病の増加	誤った知識や過度の痩身願望による無理な食事制限	孤食個食→偏食日本型食生活、脂肪分塩分の過剰摂取	和食離れ、様々な食品、食料自給率、フードマイルージ
問題点		健康に関する問題		食生活に関する問題	
		栄養バランスの取れた食事ができない問題	中学生に必要な摂取量を満たしていない問題	食習慣が確立できていない食生活に関する問題	現代の食生活が及ぼす食文化についての問題
学習課題		健康による食事をするためにはどのように工夫すればよいのか。	中学生に必要な栄養を満たすための1日の献立はどのように工夫すればよいのか	家族が健康で生活するためにはどのような食習慣を身に付ければよいのか	和食文化を食生活にとりいれるためにはどうすればよいのか