

# 「食育の推進」を意識した専門性を深める指導の在り方

## —専門教科「家庭」食物分野における研究実践—

愛知県立古知野高等学校 坪井 敦子

### 1 はじめに

本校は、江南市南西部に位置し、商業科・情報処理科・生活文化科・福祉科の4学科からなる専門高校である。昭和24年に小牧高等学校古知野分校として開設され、今年創立60周年を迎える。「向学」、「礼節」、「健康」を校訓としている。

本校生活文化科は、家庭科に関する専門的な知識と技術を習得させるとともに、日本の生活文化を尊重し、社会で幅広く活躍できる能力と、豊かで潤いのある家庭生活を創造する態度を育てることを目標としている。また、より専門性を高めるために家庭に関する資格取得を目指している。更に、地場産業であるカーテン生地を利用した洋服や小物作りをし、地域の市民祭りでファッションショーに参加したり、出店をして、生徒が校外においても活躍できる場を設けたりしていることは、本校本学科の特色として挙げることができる。生徒は純朴な気風である。真面目に何事にも取り組む姿勢がみられる。

「食育」という言葉が浸透した現在、新学習指導要領の趣旨を踏まえて、専門教科「家庭」の学習の視点から考えると、「食育」の目標は、生きる上での基本である「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることと言える。平成25年度より学年進行で実施される学習指導要領の改訂に向けて、「食育」の専門性を深める指導の在り方を構築したいと考え、本校生活文化科の生徒が時代の変化に対応して「食」のスペシャリストになっていけるようにこのテーマを設定し、食物コースを中心に研究実践を進めた。

### 2 研究の目的

#### (1) 研究の構想

本研究では、主題に向けて健全な食生活の実践ができるようにするために「食」に関する学びが「体の栄養」となり「心の栄養」にもなるという二つの柱を立てる。

「体の栄養」では、健康と食生活の関わり、人体と栄養との関係、食料事情、食の安全及び環境との関わりなどを扱い、生涯を通して健康的な生活ができる実践力を身に付けさせる。

「心の栄養」では、食事の意義や食習慣の形成や食文化を扱うことで、味わう喜びと食べる楽しみを実感させ、自然の恩恵や食に携わる人へ感謝する心や、もてなしの心を育てる。また、食事を通じた人間関係づくりがあることにも気付かせたい。

「体の栄養」と「心の栄養」の両方に関連する探究の段階として、学科の行事などを通して、食育を推進する活動に広げることができると考えた。

心身の健康を増進することで、豊かな感性をも育み、健全な食生活を実践できるようにすることを研究の目的とする。

## (2) 目指す生徒像

健康で安全な食生活を営むことのできる人間性豊かな将来のスペシャリストとなる生徒

### 【目指す生徒像に迫るための手だて】

- ア 「食」に関する専門知識と技術の深化のための工夫
- ・基礎・基本の定着…資格取得への取組，栄養学指導の充実，科学的視点に立った教科指導，食環境と食の安全教育のための教材資料収集
  - ・他教科との関連を図った指導計画…「保健」の学習計画・内容の把握
- イ 問題解決の能力や自発的，創造的な学習態度の育成のための工夫
- ・地域連携…聾学校との交流会，外部講師の招へい，就業体験の実施
  - ・学習の成果を発表…卒業パーティーの開催
  - ・創意工夫ができる授業…テーブルコーディネート実習
- ウ 支援と評価の工夫
- ・個に応じた支援…「実習ノート」の活用
  - ・成就感・達成感を育む評価…自己・他者評価の活用，実技テストの実施

## 3 学習内容の把握

### (1) 生活文化科の3年間の家庭科目

本校生活文化科は，コース選択制を設けており，2年生から被服コースと食物コースに分かれる。家庭に関する学習は，資料1のように行っている。表内の数字は，単位数を表している。

【資料1 「家庭」に関する教育課程】 ○は食物コース，△は被服コースの選択科目である

	1年	2年	3年
家 庭	家庭総合 4		
専門科目	生活産業基礎 1	生活産業基礎 1	課題研究 3
	ファッションデザイン 4	家庭情報処理 2	家庭情報処理 2
	フードデザイン 3	ファッションデザイン 2	発達と保育 2
		被服製作 △ 3	被服製作 △ 5
		フードデザイン 3	家庭看護・福祉 ○ 2
		選択調理 ○ 3	調理 3
	生活文化 2	選択調理 ○ 3	

### (2) 食物分野のシラバス

「食育」で必要とされる学習は，3年間を通しての実践のため，本学科食物分野のシラバスを作成した。(別添資料)シラバスから「食育に関する学び」である食文化・栄養・食品・調理の学習は，おおむね網羅していることが把握できる。

科目「フードデザイン」には，平成25年度から食育・食育推進活動の単元が入るようになっている。

## 4 研究実践

### (1) 「食」に関する専門知識と技術の深化のための工夫

- ア 基礎・基本の定着
- (ア) 資格取得への取組

社会に対応できる職業人となるスペシャリストを目指して、文部科学省後援である全国高等学校家庭科食物調理技術検定に挑戦している。知識や技術の基礎・基本の定着を図ることを狙いとし、専門科目「フードデザイン」では1年生の1学期に4級を、2学期に3級を受験する。「選択調理」で2年生の1学期に2級を、3年生の1学期に1級を受験する。



4級検定実技試験の様子  
きゅうりの輪切り



3級検定実技例  
魚のムニエル



3級検定実技例  
鶏肉と野菜の煮物



2級検定実技例  
17歳女子高校生の通学用弁当



1級検定実技例  
45歳母の誕生祝い

① 検定の内容について

1～4級までの食物調理検定の内容を資料2に示す。検定に向けて、計画的に学習を進めることができるように生徒に提示するプリントを資料3に示す。

【資料2 食物調理検定の内容】

級	検定の程度・内容	実施時間	合格点	指導上の留意点等
4級	程度…調理の基礎である切り方・計量ができる。基本的な調理法の要点が分かる。 内容…切り方・計量・基礎知識	切り方 30秒 計量 2分 基礎知識 8分	35/50	・包丁の扱い方(包丁の使い方や食品の押さえ方)の基本を習得させる。 切り方練習 5回(計測 5/5回)
3級	程度…食品の調理上の性質等を理解し、日常食の調理ができる。献立作成の基礎となる事柄や各種調理法の特徴・要点が分かる。 内容…指定調理, 4つの食品群の年齢別・性別・身体活動レベル別食品構成の目測, 調理および食生活に関する筆記試験	調理 40分 筆記試験 30分	実技 60/80 筆記 10/20	実技例 ・さつまいも汁…野菜の切り方を押さえる。 ・牛奶豆腐…寒天の扱い方を押さえる。 実技練習 4回(計測 2/4回)
2級	程度…食品の栄養的特徴等を理解して、課題に応じた日常食の献立作成及び調理ができる。 内容…指定材料を使用した日常食の献立作成及び調理, 調理・栄養・食品等に関する筆記試験	献立作成 30分 調理 50分 筆記試験 30分	実技 60/80 筆記 10/20	・一人一人の生徒と向き合うことで、効率性を上げる。料理の基本を押さえ、廃棄量に気を付けさせること、彩りよく盛り付ける工夫、段取り力を特に強調して指導する。 実技練習 5回(計測 3/5回)

1級	程度…高度な技術が調理に応用でき、課題に応じた供応食・行事食等の献立作成及び調理ができる。 内容…指定調理（2品）を含めた供応食・行事食等の献立作成及び調理、調理・食品衛生等に関する筆記試験	献立作成 30分 調理 90分 筆記試験 30分	実技 60/80 筆記 10/20	・日頃、食べ慣れていない料理の献立を作成するため、過去の作品例や写真を多く提示する。段取り力を強化できるように指導する。 ・栄養摂取量を、細かく点検し、家族の好みも確認しながら献立作成を進める。 実技練習 11回（計測 2/11回）
----	--	--------------------------------	----------------------------	--

### 【資料3 生徒配付用プリント】

#### 3年 選択調理 ～検定までのスケジュール～

7月の本番に向けて、積極的に取り組みましょう。

月・日	学習内容
4月 13日 (水)	2限授業 シラバス説明後、座学、献立作成
14日 (木)	実習説明
20日 (水)	実習（ホワイトソースの作り方と応用調理、オレンジババロア）
21日 (木)	座学、小テスト①
27日 (水)	実習（ホワイトソースの作り方と応用調理、オレンジババロア）
28日 (木)	座学、小テスト②
5月 11日 (水)	部分練習（1）
12日 (木)	座学、小テスト③
18日 (水)	中間考査
19日 (木)	調理専門学校講師を迎えて特別講習会
25日 (水)	部分練習（2）
26日 (木)	座学、小テスト④
6月 1日 (水)	部分練習（3）
2日 (木)	献立修正、小テスト⑤
8日 (水)	部分練習（4）
9日 (木)	献立修正、小テスト⑥
15日 (水)	フルコース第1回練習（前半） 後半は第2調理室で実習又は筆記の勉強
16日 (木)	献立修正、小テスト⑦
22日 (水)	フルコース第1回練習（後半） 前半は第2調理室で実習又は筆記の勉強
23日 (木)	献立修正、筆記過去問題
28日 (火) 29日 (水)	期末考査
7月 6日 (水)	フルコース第2回練習（前半）
7日 (木)	筆記過去問題
8日 (金)	業後1級 筆記試験本番
13日 (水)	フルコース第2回練習（後半）
14日 (木)	献立筆記テスト
20日 (水)	終業式

☆授業の毎時間、下記の日程で筆記試験対策の小テストを行う。(10分程度)

平成22年度家庭科問題集 食物編 (問題集目次\*のマークが1級の範囲)

日 程	範 囲
4月21日(木)	第1回 p32~34, 44~57
28日(木)	第2回 p58~67
5月12日(木)	第3回 p97~103
26日(木)	第4回 p123~128
6月2日(木)	第5回 p129~133, 145~147
9日(木)	第6回 p147~156
16日(木)	第7回 p157~163

☆普段から気を付けていて欲しいこと☆

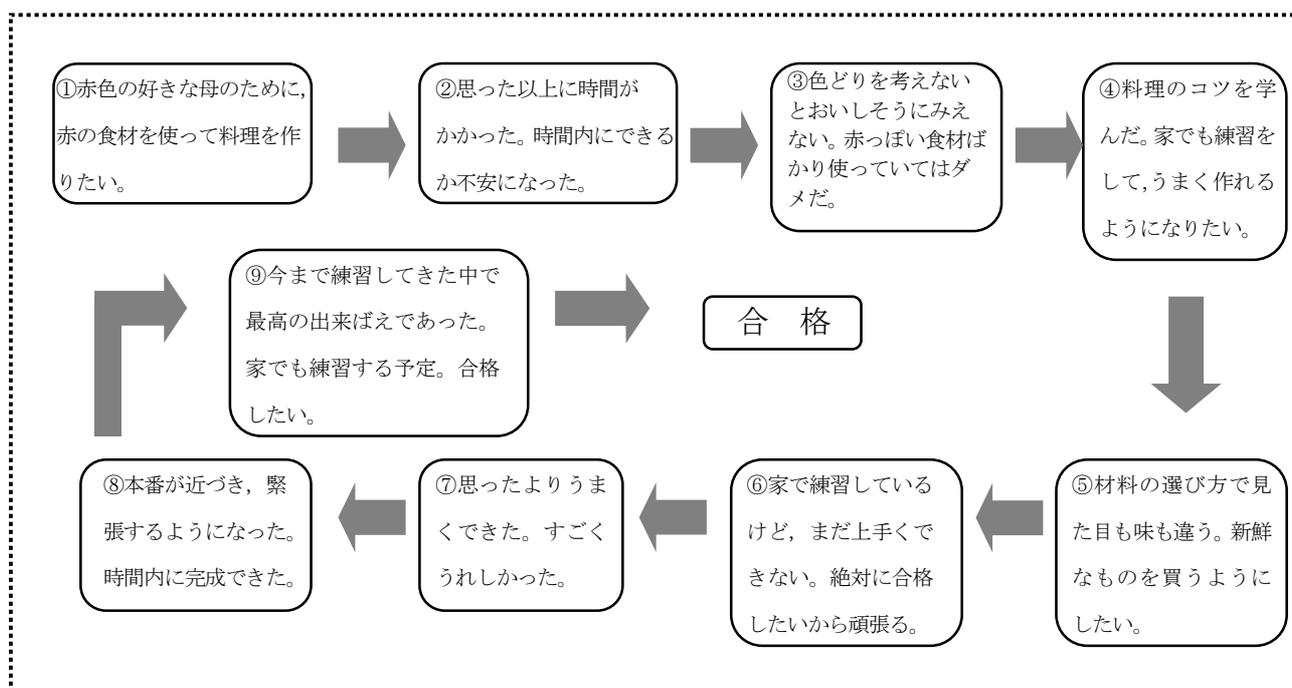
- ① 1級は日常食ではない。
- ② 見た目の色, 盛り付け方が重要視されるので, 付け合わせやソースなどもバランスを考えて, カラフルな献立を作る。
- ③ 多くの料理専門書を参考にする。

② 食物調理検定を終えて

技術検定は、食に関する知識と技術の定着に役立った。包丁を持つ手もおぼつかない生徒が3年間で高度なかつらむきや飾り切りまでを習得できた。各級の合格を目指して、学習に対する意欲は高かった。合格できた達成感は、本人・家族・教員も大きい。生徒との会話から、家庭で練習を行うことで更に、家族に見守られて、家族の絆もより深まっていると感じられた。生徒は、健康のために食べることで、人のために作る楽しさを体感できたようである。生徒Aの実習記録の変容は、資料4の通りである。

母の好きな色を料理に取り入れるが、色の偏りがあるのは、おいしそうに見えないことに気付く。その後、プロの料理人から料理のコツを学び、食材選びにも気を遣うようになる。家庭でも練習を繰り返しながら、合格に向けて練習を積む。不安と精神的圧力と戦いながら実技試験に臨んだ。検定への挑戦から精神的な成長もみられた。「食」に関する専門知識と技術の深化のために、基礎・基本の定着を目指して技術検定に挑戦するための学習を充実させているが、人を思いやる心や精神力、クラス全員で団結して目標に向かい努力する等の人間としての成長も顕著である。

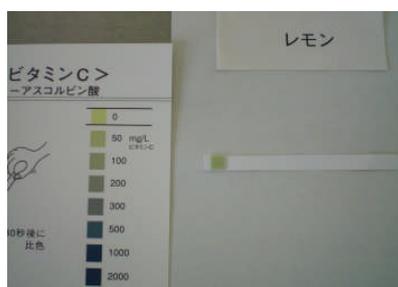
【資料4 抽出生徒の変容】



(1) 栄養学指導の充実

本研究のアンケート調査から、「家庭科の学習で、もう少し学びたいと感じられた学習内容は何か」と

いう問いに対して、「栄養についても深く学びたい」という結果が出ている。栄養に関する学習は、小・中学校でも行われているが、高校生になっても授業の導入段階で5大栄養素を問う質問にも答えられないことがあり、あまり定着できていない。高等学校においても定期考査の結果を見ると、他の学習内容と比較して栄養についての理解は不十分であり、学習到達度が低い。現在、取り入れている実験は、砂糖の加熱による変化、米粉のでんぷんとたんぱく質グルテンの特徴を知るものである。これらは、印象深く実験結果を覚えており、洋菓子や和菓子、パンや麺の調理実習時にも身に付いた知識が生かされていることから、栄養に関する実験を更に加えていく必要性を感じた。そこで、生徒と共に授業後に「ビタミンCの抽出実験」を実施してみた。身近な野菜や果物・いも類やビタミンC添加の清涼飲料水を使い、予想を立てながら実験を進めた。この実験を行う生徒の様子を見ると、未知のものに出会う感動を得て、知的好奇心を高める段階までもっていったのではないかと感じられた。それぞれの食材に含まれる主な栄養素は何かということをも十分認識した上で、人体と栄養との関係について理解を深めさせていきたい。



レモン



清涼飲料水

(ウ) 科学的視点に立った教科指導

料理は、感覚的に「おいしそう」から興味をもつ。「おいしそう」から発展して、論理的に追究することも食事と調理の楽しみを高める魅力につながる。料理を食べて「おいしい」と満足して終わらずに、なぜおいしいのかを科学的に答えることができるようにその根拠やデータを踏まえて、理屈で覚えさせる指導が大切である。生徒にはレシピ通りに作るだけでなく、行間の読み取りができて、なぜこうするのかを理解して食材そのものの味を生かす技能を身に付けさせていくべきである。資料5の作り方の吹き出し部分はレシピを見て、なぜそうするのか等が記入されていなくても生徒に理屈で覚えさせたい部分を示している。

【資料5 献立例 帆立貝ときのこのソテー 生野菜添え】

2人分

ホタテ貝柱 (生食用)	2個	<サラダ用野菜>	
<きのこ>		ベビーリーフ	1袋
生しいたけ	2枚	サニーレタス	2枚
マッシュルーム	4個	サラダ用ほうれん草	1束
エリンギ	1本		
にんにく	大2片	白ワインビネガー	適量
<飾り用>		E X. V. オリーブオイル	大きじ1
ピーナッツまたはカシューナッツ	適量	塩	適量

作り方

- ① ホタテ貝柱は片側に細かな包丁目を入れて3%の塩水につけて30分位おく

脱水ができ塩味も入るから。

- ② きのご類は石突きを取り，汚れを拭き取り，食べやすい大きさに切っておく。
- ③ にんにくは，皮をむき，芽を取り縦半分に切る。

火にかけると芽からこげるから。

- ④ フライパンにE X. V. オリーブオイルとにんにくを入れて火にかけ，充分にうま味を出し，取り出す。

オリーブオイルは沸点が低いため，高温になるのが早い。にんにくは焦がさないようにして香りを出したい。

- ⑤ 余分な水分を拭き取ったホタテ貝柱に E X. V. オリーブオイルをまぶし，4のフライパンに入れて焼く。7分目位まで火が通ったら取り出す。

酸化臭がつかないように油を少なめにするため。

ホタテのおいしい要素である生の甘みを残すためと，メイラード反応をおこさせ，うま味とこうばしさを出すため。汁も出てこなくてうま味を逃がさないから。

- ⑥ 更にきのご類を加え，分量外の E X. V. オリーブオイルを少し加えて炒める。きのご類が炒まったら，塩を入れて，白ワインビネガーを加える。

塩を先に入れると水分が出てしまう。塩を先にふらないと，焦げ色もしっかりついて炒めることができるため，塩は後で入れる方がよい。

- ⑦ ボウルにサラダ用野菜を入れて，炒めたきのご類と炒めた時に出た汁を加える。
- ⑧ ホタテ貝柱とサラダを盛り付け，少量の E X. V. オリーブオイルとナッツを振る。

ほうれん草などの青菜に含まれるβカロテンは脂溶性ビタミンなので，脂質を含む種実類と組み合わせるとβカロテンの吸収率を高めることができる。種実類は抗酸化物質なので，βカロテンの抗酸化力をいっそう高めることができる。組み合わせにより，栄養価を高め合うことになる。また薬物野菜と一緒に盛り付けると色どりがよくなり，おいしそうに見える。更に食感もよくなり，よりおいしさを増すように感じられる。

(エ) 食環境と食の安全教育のための教材資料収集

現在，飽食の時代と言われ食品も多様化した。食料品の小売り・卸売りや飲食店での商品提供において，生産地の偽装（2001年，2003年），豚肉・鶏肉等の混入ひき肉販売で問題になった原材料偽装（2007年），消費期限（2007年）・賞味期限（2007年）偽装，食べ残しの再提供（2007年）や事故米食用偽装転売といった食用の適否（偽装米流通）（2008年）等，本来とは異なった状態で流通・市販がなされた。消費者は安価で調理が安易なものを最優先に商品を選択している傾向にあり，生産者や業者はコストを下げないと利益がでないのが現状である。倫理観が問われるところでもあるが，食の安全よりも利益を上げることが優先せざるを得ない背景も読み取れる。

食の安全と環境は，グローバル化に対応させるために，日本国内だけでなく世界に視点を据えて指導していくことは言うまでもない。日本の食卓は外国からの輸入に大きく依存しており，現在の食生活を今後も維持し続けることができるとは言えない。

このような状況下では，食の安全と環境を守るためには，教科指導で食品選択能力を伸ばす指導を重要視すべきであると考え。ここで品質表示に着目して，生鮮食品や加工食品の表示について押さえ，原材

料や生産地だけでなく、食品添加物や遺伝子組み換え食品、アレルギー物質を含む食品などの情報について学習し、食品選択の仕方を考えさせる。関連して、フェアトレードやオーガニック・植物油（とうもろこし、パーム椰子油）、バーチャルウォーターについて理解させ、学びを深め、プロシューマー（どういうものを作ってほしいか言える人）を育てていきたい。生徒が理解しやすい視聴覚教材を含む食環境と食の安全教育のための教材収集を充実させたい。

#### イ 他教科との関連を図った指導計画

保健の学習内容には、「現代社会と健康」「社会生活と健康」の単元があり、食物分野の内容と関連のある部分がある。保健の年間指導計画を事前に把握する。保健で健康を考えた食品表示等を既習した後に、フードデザインで「健康と食生活」の単元について学習することから、品質表示等について復習をしながら、調理にかかる費用との関連づけやライフステージごとに必要な栄養の変化について理解させていく授業展開になる。

その他、社会や理科の関連教科との連携を図り、食に関する指導を適切に行うとよいのではないかと考えられる。

### (2) 問題解決の能力や自発的、創造的な学習態度の育成のための工夫

#### ア 地域との連携

##### (ア) 特別支援学校との交流会

本校では、学科行事を通して、県立名古屋聾学校との交流会を行っている。食に関する活動では、一緒にお菓子作りをしている。食物コースの2年生が話し合いをし、お菓子の候補を考えて試作をし、よりよい内容にしたいと意欲的である。生徒たちは、特別支援学校の生徒と一緒に作ることを楽しみに、事前準備に余念がない。交流会に参加した生徒たちは、作り方を説明し、一緒にお菓子作りができたことに満足していた。積極的にふれあい交流ができた。これは食事を通して人間関係づくりができた一例と言える。生徒からは、次に交流会をする時は、こういうお菓子にしたらどうかとか、ラッピングに工夫したい等の前向きな感想の記述がみられ、次回の課題も見付けることができた。



～名古屋聾学校の生徒からの手紙より～

「実際に友達（古知野高校生）から教えてもらいながら作ったのがとても楽しかったです。話し掛けられて、とても嬉しく思いました。私も家族に作って、食べてもらおうと思いました」

#### 名古屋聾学校の生徒と一緒にお菓子作り

##### (イ) 外部講師の招へい

3年生の科目「調理」では、外部講師による「調理講習会」の講義・実習を実施している。調理士専門学校先生を招き、生徒はプロの技を身近に見ることができ、料理のコツを押さえることができる。講師の先生から、生徒がメモを取り質問する前向きな姿勢に高評をいただいた。

また、同様に3年生の科目「調理」では、外部講師による「テーブルコーディネート」の講義・実習を実施している。プロのコーディネートの斬新さは吸収することばかりで、この講習後は一品、一品の盛付けに心をこめ、更には全体の調和も考えたテーブルコーディネートができるようになった。この講義で学んだことが卒業パーティーの盛りつけ方に生かされており、確実に受講前よりテーブルコーディネートの力が付いていると実感できる。

本学科にとって外部講師による講義・実習は、生徒のみならず教員にとっても学ぶ機会になり、有意義な授業としてとらえており、今後も継続していきたいと考えている。



調理講習会

～生徒の感想より～

- ・「プロの技術を近くで見ることができてうれしかった」
- ・「少しでも技を盗んで身に付けたい」
- ・「ソースのかけ方が勉強になった」
- ・「これからの調理にいかしていきたい」

(ウ) 就業体験の実施

本学科2年生を対象に夏休みに2日間就業体験を実施している。この体験は、食を通じた地域との交流であり、キャリア教育を充実するための社会や職業に関わる体験的な学習の機会でもある。生徒に自己と社会の双方についての多様な気付きや発見をさせていると実感できる。また、地域企業との関わり合いをもつことにより、生産者と消費者との交流の促進にもなると考える。



ラッピングの説明を受ける



技術指導を受ける①



技術指導を受ける②

イ 学習成果の発表

(ア) 卒業パーティーの開催

3年間の学習の集大成として、3年生の2月に卒業パーティーを行っている。普段お世話になっている教員などを招待する。招待状、献立、当日の運営にいたるまで、すべて生徒の企画によるものである。身に付けた技能を披露する場でもあり、日本料理・中華料理・西洋料理を食べながら、和やかな時間を過ごす。各種料理を作ることで日本の旬に気付き、自然の恵みに感謝する言葉を聞くことができる。卒業前に、お世話になった教員とのコミュニケーションをとる最後の交流会になる。招待者の立場に立って料理を考え、おいしく笑顔で食べてもらえるように、調理に全力を注ぐ姿に成長を感じることができる。



中華料理



西洋料理



日本料理



デザート各種

(3) 支援と評価の工夫

ア 個に応じた支援

予習カードを配布して、事前に提出させている。実習中はデモンストレーションを見せ、作り方のポイントを記録させている。事後は感想や自己評価を記入させて、翌日までに提出することになっている。実験や実習を行った際のまとめを、毎回「実習ノート」に記入させている。ノートへの記録には、日頃食事の支度をしてくれる家族への感謝の気持ちを表す記述がみられる。毎回、教員は点検をして個別に対応することになっている。ここには、実習の疑問点や反省点、今後の注意事項等の記入がある。これを受けて一人一人に朱書きで回答し、助言をしている。

## イ 成就感・達成感を育む評価

授業や課題のまとめをするレポートに自己評価を記入させて、自分を見つめる機会にしている。生徒が向上心を持ち、実践する喜びを味わうことにつなげている。また、生徒同士や家族からのコメント欄を設けており、客観的な評価を知ることができる。他者から高く評価された時、学ぶ楽しさと技能を身に付けた達成感を味わうことができる。

技術検定の事前に、きゅうりの切り方やかつらむきなどの実技の小テストを実施することで、段階的に技術を高めていくことができる。例えば、食物調理検定4級きゅうりの輪切りは、所定時間30秒以内に条件である0.2cm以内の厚み50枚以上の小口切りを切ることが合格ラインであるが、始めから50枚を目標にせず、検定試験本番までに、徐々に合格ラインをあげ、30枚を目標とするテストの場合、目標達成できたらA、25～29枚切れたらB、15～24枚をC、1～14枚をDとして、C以下は再テストを授業後に行うようにしている。目標を生徒の実状に合わせて設定することで、「やればできる」という気持ちにつなげることができた。



きゅうりの輪切り実技テスト

## 5 実践の成果と今後の課題

技術検定合格に向けての指導は、知識の習得のみならず、そこに付随する生徒一人一人の豊かな人間性を育む上で教育効果大きい。初めはなかなか前向きに取り組むことができなかった生徒が、繰り返し練習することによって自信をもつことができ、そこから家族の好みなども考えて献立作成をし、料理をするようになった。「食」の学びは、技術検定に向けての指導のみならず、3年間の学習を通して、心と体をつくり豊かな感性を育てることにつながっていくと感じられた。

今後の高等学校家庭科における「食育」の課題は、栄養指導の充実とレシピ通りにつくる料理ではなく、科学的視点に立った指導を心掛けることであると考えられる。更に、食品の価値については、食の安全、フェアトレードにみられる人権問題、食品の原料と自然環境との関連、多文化理解など、ESD（持続可能な発展のための教育）の視点に立った家庭科教育を進めていくことが不可欠である。

「食育」を率先して担当する教員として、安全な「食」は生命を保障し、おいしい「食」は幸せを保障することを生徒に実感させて、将来に希望をもって生きる人間に育てていきたい。

### 〈参考・引用資料〉

『食育基本法』 内閣府 2005年

『第2次愛知県食育推進計画「あいちの食育いきいきプラン2015」』 2011年5月発表

『カラダと健康の疑問に答える栄養「こつ」の科学』 佐藤秀美 著 柴田書店 2010年3月

『基礎からわかる・授業に活かせる食育指導ガイドブック』 中村丁次 田中延子監修 成瀬宇平 中丸ちづ子 久野仁 日毛清文 編 丸善出版 2007年

『キャリアガイダンス』 リクルート 2011年10月

『平成23年度 全国高等学校家庭科 被服製作技術検定・食物調理技術検定 指導要項』 財団法人 全国高等学校家庭科教育振興会 2011年4月

## フードデザイン(1年) 年間学習指導計画(シラバス)

科目	学科	学年	単位数	教科書	副教材
フードデザイン	生活文化	1	3	フードデザイン (実教出版)	ビジュアルワイド家庭科 食品成分表 高等学校家庭科実験実習の手引き [食物・入門][食物・上]
学習目標	食生活に関する基本的な知識と技術を身に付け、食事を総合的にデザインできる力を養う。				
学習の仕方	<ul style="list-style-type: none"> <li>授業形態は、2時間連続の実習と1時間の座学である。</li> <li>実習ノートは事前に記入し、実習に望む。実習内容、実習後は反省、感想を記入し、実習翌日に提出する。</li> </ul>				
評価の方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>定期考査、課題考査、作品点、平常点(授業態度、実習の取組、実習ノートの提出状況、忘れ物、遅刻等)についてすべてを総合評価する。</li> <li>実習ノート、夏休み及び冬休みの課題は、完成したものを評価の対象とする。</li> </ul>				

## 年間指導計画

学期	月	学習内容	学習目標	評価の観点	備考 (持ち物)
1	4	<b>【実習】</b> 1：ごはん・みそ汁・厚焼き卵 2：折松葉のすまし汁・親子どんぶりなど <b>【座学】</b> ・食育 ・食育推進活動 ・調理の基本 ・栄養計算	以下のことを習得する。 ・だしの取り方 ・食育について ・調理の基本について ・栄養計算	実習に意欲的に取り組むことができたか。 <b>【積極性、質問の数、忘れ物の有無など】</b> 実習内容を理解し、正しい調理方法で行えたか。 <b>【調理技術や出来上がった作品など】</b>	<b>【実習】</b> ・エプロン ・三角巾 ・実習ノート <b>【座学】</b> ・教科書 ・食品成分表 ・手引き ・実習ノート
	5	<b>【実習】</b> 3：家庭科食物調理技術検定4級実技練習 4：スパゲティナポリタン・レモンスカッシュ <b>【座学】</b> ・家庭科食物調理技術検定4級問題演習	以下のことを習得する。 ・パスタのゆで方について ・家庭科食物調理技術検定4級の技術取得を目指す	グループで役割分担をし、効率よく実習できたか。 <b>【調理、実験の所用時間】</b> 身だしなみを整	
	6	<b>【実習】</b> 5：コンソメスープ・オムライスなど 6：ポタージュスープ・ハンバーグステーキ 7：卵白の起泡性(実験) <b>【座学】</b> ・魚介類、肉類の特徴と性質 ・卵の特徴と性質	以下のことを習得する。 ・肉類の取り扱いや加熱について ・魚介類の取り扱いについて ・卵の取り扱いや凝固について ・卵の起泡性について		

	7	<p><b>【実習】</b></p> <p>8：あじのムニエル・野菜サラダ</p> <p>9：寒天・ゼラチン（実験）</p> <p><b>【座学】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・豆類，野菜類の特徴と性質</li> <li>・寒天，ゼラチンの特徴と性質</li> </ul>	<p>以下のことを習得する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・あじの三枚おろし</li> <li>・寒天・ゼラチンの違いや特徴について</li> <li>・豆類の特徴について</li> <li>・野菜類の特徴について</li> </ul>	<p>え，正しい服装で実習に取り組めたか。</p> <p><b>【髪の毛，爪など】</b></p> <p>後片付けや掃除を適切に行うことができたか。</p> <p>実習内容を整理してまとめることができたか。</p> <p><b>【ノートの提出期限，結果，まとめ，考察，疑問など】</b></p>
2	9	<p><b>【実習】</b></p> <p>10：涼麺・炒菜・奶豆腐</p> <p>11：いも類の加熱（実験）</p> <p>12：肉じゃが・ほうれん草のごまあえ</p> <p><b>【座学】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・いも類，くだもの特徴と性質</li> </ul>	<p>以下のことを習得する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・いも類の加熱について</li> <li>・煮物について</li> <li>・くだもの特徴について</li> </ul>	<p>学習内容を理解することができたか。</p> <p><b>【定期考査，小テストの結果など】</b></p>
	10	<p><b>【実習】</b></p> <p>13：家庭科食物調理技術検定3級実技練習</p> <p><b>【座学】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・家庭科食物調理技術検定3級問題演習</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家庭科食物調理技術検定3級の技術取得を目指す</li> </ul>	<p>食について理解し，自らの食生活を改善したり，見つめ直す機会をもつことができたか。</p>
	11	<p><b>【実習】</b></p> <p>14：ミルクレシピ（実習）</p> <p>15：砂糖の変化・カスタードプディング（実験）</p> <p>16：米粉・みたらし団子（実験）</p> <p><b>【座学】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳，穀類，砂糖の特徴と性質</li> </ul>	<p>以下のことを習得する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳の特徴について</li> <li>・穀類の特徴について</li> <li>・砂糖の加熱による変化について</li> <li>・カスタードプディングについて</li> </ul>	
	12	<p><b>【実習】</b></p> <p>17：小麦粉・グルテン（実験）</p> <p>18：清湯三鮮・饅頭</p> <p>19：クリスマスケーキ</p> <p><b>【座学】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・種実類，油の特徴と性質</li> </ul>	<p>以下のことを習得する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・小麦粉の性質について</li> <li>・ドレッシングについて</li> <li>・クリスマスケーキのデコレーションについて</li> <li>・種実類・油の特徴について</li> </ul>	
3	1	<p><b>【実習】</b></p> <p>20：茶碗蒸し・天ぷら</p> <p>21：こんにやく（加工食品）</p> <p><b>【座学】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・海藻類，きのこの特徴と性質</li> <li>・寒天の特徴と性質</li> <li>・調味料・香辛料について</li> </ul>	<p>以下のことを習得する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・海藻類の特徴について</li> <li>・きのこの特徴について</li> <li>・加工食品について</li> <li>・調味料について</li> <li>・香辛料について</li> </ul>	<p>日常的に実習を活用する機会を作ることができたか。</p>
	2	<p><b>【座学】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・嗜好食品について</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・嗜好食品について</li> </ul>	
	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>・その他の食品について</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・その他の食品について</li> </ul>	

フードデザイン(2年) 年間学習指導計画 (シラバス)

科目	学科	学年	単位数	教科書	副教材
フードデザイン	生活文化	2	3	フードデザイン ( 実教出版 )	ビジュアルワイド家庭科 食品成分表 高等学校家庭科実験実習の手引き [食物・上]

学 習 目 標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 栄養, 食品, 献立, 料理などに関する内容について食物に必要な知識と技術を習得させる為に調理実習を取り入れ, 体験的な学習を通して理解を深める。</li> <li>・ 栄養を満たすという視点のみでなく, 食の文化的な意味を踏まえて精神的な満足を得るため, 食事を作ることから食べるところまでを総合的にとらえて計画・実践できる能力を身に付ける。</li> </ul>
学 習 の 仕 方	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 毎回の授業内容を理解し, 指示通りの技法で作業を進める。分からないところは必ず質問をして確実に理解する。</li> <li>・ 実習ノートは事前に記入し, 実習に臨む。実習内容, 反省, 感想を記入し, 実習翌日に提出する。</li> </ul>
評 価 の 方 法	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 定期考査, 課題考査, 作品展, 平常点 (授業態度, 実習の取組, 実習ノートの提出状況, 忘れ物, 遅刻等) について総合評価する。</li> <li>・ 実習ノート, 夏休み及び冬休みの課題は, 完成したものを評価の対象とする。</li> </ul>

年間指導計画

学 期	月	学習内容	学習目標	評価の観点	備考 (持ち物)
1	4	<b>【実習】</b> 1: みそ汁・だし巻き卵・えのきとしらたきしぐれ煮・即席かくや漬け 2: あじのつみ入れのすまし汁・菜飯・田楽 <b>【座学】</b> ・ 食事摂取基準	以下のことを習得する。 ・ だしの取り方 ・ あじの三枚おろし ・ 食事摂取基準について	実習に意欲的に取り組むことができたか。 <b>【積極性, 質問の数, 忘れ物の有無など】</b> 実習内容を理解し, 正しい調理方法で行えたか。 <b>【調理技術や出来上がった作品など】</b> グループで役割分担をし, 効率よく実習できたか。 <b>【調理, 実験の</b>	<b>【実習】</b> ・ エプロン ・ 三角巾 ・ 実習ノート
	5	<b>【実習】</b> 3: ブッフェ (サンドイッチ・魚の冷製盛り合わせ・二色ゼリー) 4: しめ卵の吸い物・たきおこわ・煮魚・木の芽あえ <b>【座学】</b> ・ 炭水化物	以下のことを習得する。 ・ ブッフェについて ・ 煮魚の調理方法 ・ 炭水化物について		
	6	<b>【実習】</b> 5: 炒飯・白菜丸子湯・拌黄瓜 6: 紅焼茄子・桂花鶏・鶏蛋 <b>【座学】</b> ・ 脂質	以下のことを習得する。 ・ 中国料理について ・ 脂質について		

	7	<p><b>【実習】</b></p> <p>7：洋風朝食（トーストカップ・プレーンオムレツ・コールスローサラダ）</p> <p>8：幕の内弁当・せん茶</p> <p><b>【座学】</b></p> <p>・たんぱく質</p>	<p>以下のことを習得する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・卵の取扱い方や凝固について</li> <li>・弁当について</li> <li>・たんぱく質について</li> </ul>	<p><b>【所用時間】</b></p> <p>身だしなみを整え、正しい服装で実習に取り組めたか。</p> <p><b>【髪の毛、爪など】</b></p> <p>後片付けや掃除を適切に行うことができたか。</p> <p>実習内容を整理してまとめることができたか。</p> <p><b>【ノートの提出期限、結果、まとめ、考察、疑問など】</b></p>
2	9	<p><b>【実習】</b></p> <p>9：たい飯・菊花豆腐のすまし汁・野菜の煮物</p> <p>10：すし（巻きすし・いなりすし）・ほうぼうのすまし汁</p> <p><b>【座学】</b></p> <p>・ビタミン</p>	<p>以下のことを習得する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・飾り切りの方法</li> <li>・煮物の調理方法</li> <li>・すしの調理方法</li> <li>・ビタミンについて</li> </ul>	<p>学習内容を理解することができたか。</p> <p><b>【定期考査、小テストの結果など】</b></p> <p>食について理解し、自らの食生活を改善したり、見つめ直す機会をもつことができたか。</p> <p>日常的に実習を活用する機会を作ることができたか。</p>
	10	<p><b>【実習】</b></p> <p>11：易消化食（お粥・小田巻き蒸し・蒸魚ホワイトソースかけ）</p> <p>12：マカロニグラタン・カスタードブディング</p> <p><b>【座学】</b></p> <p>・無機質</p>	<p>以下のことを習得する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・易消化食について</li> <li>・ホワイトソースについて</li> <li>・無機質について</li> </ul>	
	11	<p><b>【実習】</b></p> <p>13：鍋貼餃子・糖醋全魚</p> <p>14：クラムチャウダー・パプリカチキン</p> <p>15：ロールキャベツ・クッキー・紅茶</p> <p><b>【座学】</b></p> <p>・水</p> <p>・食欲と食事</p> <p>・消化のしくみ</p>	<p>以下のことを習得する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・魚の取扱いについて</li> <li>・貝と鶏肉の取扱いについて</li> <li>・挽き肉の取扱いについて</li> <li>・水について</li> <li>・消化、栄養について</li> </ul>	
	12	<p><b>【実習】</b></p> <p>16：クリスマス料理（オードブル・ローストチキン・オレンジード）</p> <p>17：正月料理（口取り・柿なます）</p> <p><b>【座学】</b></p> <p>・健康と食生活</p> <p>・食料資源と貿易の現状</p> <p>・食品の流通</p> <p>・食品の加工</p>	<p>以下のことを習得する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・行事食について</li> <li>・食品の生産と流通について</li> </ul>	
3	1	<p><b>【実習】</b></p> <p>18：コーンスープ・きすのベニエ・ババロア</p> <p>19：芙蓉蟹・拌菜・焼売</p> <p>20：客膳料理（汁物・蒸し物・焼き物・酢の物）</p>	<p>以下のことを習得する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ゼラチンの取扱いについて</li> <li>・客膳料理について</li> </ul>	

	【座学】 ・ 献立作成	・ 献立作成について	
2	【座学】		
3	・ 献立作成	・ 献立作成について	

### 選択調理(2年) 年間学習指導計画 (シラバス)

科目	学科	学年	単位数	教科書	副教材
選択調理	生活文化	2	3	フードデザイン ( 実教出版 )	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ビジュアルワイド家庭科</li> <li>・ 資料+食品成分表 (東京書籍)</li> <li>・ 高等学校家庭科実験実習の手引き[食物・下]</li> <li>・ 調理1 (実教出版)</li> </ul>

学習目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食品の栄養的特徴を理解して、課題に応じた日常食の献立作成及び調理ができる。</li> <li>・ 食生活に関する基本的な知識と技術を身に付け、食事を総合的にデザインできる力を養う。</li> </ul>
学習の仕方	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 授業形態は、2時間連続の実習と1時間の座学である。</li> <li>・ 実習ノートは事前に記入し、実習に臨む。実習内容、反省、配膳図、感想を記入し、実習翌日の1限放課後に提出する。</li> </ul>
評価の方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 定期考査、課題考査、作品点、平常点 (授業態度、実習の取り組み、実習ノートの提出状況、忘れ物、遅刻等) について総合評価する。</li> <li>・ 実習ノート、夏休み及び冬休みの課題は、完成したものを評価の対象とする。</li> </ul>

### 年間学習計画

学期	月	学習内容	学習目標	評価の観点	備考 (持ち物)
1	4	<b>【実習】</b> 1：コンソメクネル・鶏のバスク風・えびと黄桃のサラダ 2：青豆蝦仁・珍珠丸子・棒棒鶏  <b>【座学】</b> ・ 調理とは ・ 家庭科食物調理技術検定2級筆記問題演習	以下のことを習得する。 ・ もち米の扱い方 ・ 肉団子の作り方 ・ あえ物の要領  ・ 調理の基本を理解する。 ・ 家庭科食物調理技術検定2級筆記合格を目指す。	実習に意欲的に取り組むことができたか。 <b>【積極性、質問の数、忘れ物の有無など】</b> 実習内容を理解し、正しい調理方法で行えたか。 <b>【調理技術や作品など】</b> グループで役割分担をし、効率よく実習できたか。 <b>【調理の所要】</b>	<b>【実習】</b> ・ エプロン ・ 三角巾 ・ 実習ノート  <b>【座学】</b> ・ 教科書 ・ 食品成分表 ・ 手引き ・ 実習ノート
	5	<b>【実習】</b> 3：家庭科食物調理技術検定2級実技試験の演習	・ 家庭科食物調理技術検定2級合格を目指す		
	6	<b>【座学】</b> ・ 家庭科食物調理技術検定			
	7	2級献立表の作成 2級筆記問題演習			
2	9	<b>【実習】</b>	以下のことを習得する。	【調理の所要】	

		<p>4：冷やしとろろ汁・とうがんとゆばの煮物・なすのしぎ焼き</p> <p>5：きすの吸い物・ごま豆腐・信濃蒸し</p> <p>【座学】 調理方法の特徴</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 山いもの扱い方ととろろの作り方</li> <li>・ 茄子の扱い方</li> <li>・ 白あえの作り方</li> <li>・ 松葉開きと結びきす</li> <li>・ ごま豆腐の作り方</li> <li>・ くず粉の性質と調理</li> <li>・ 霜降りの目的と方法</li> <li>・ 魚介類のすり身の性質と調理</li> </ul>	<p>【時間】</p> <p>身だしなみを整え、正しい服装で実習に取り組めたか。</p> <p>【髪の毛、爪など】</p> <p>後片づけや掃除を適切に行うことができたか。</p> <p>実習内容を整理してまとめることができたか。</p> <p>【ノートの提出期限、結果、まとめ、考察、疑問など】</p>
	10	<p>【実習】</p> <p>6：フラワーサンド・ミートローフ・ハワイアンサラダ</p> <p>7：野菜のポタージュ・きすのコールベール・フルーツサラダ</p> <p>8：パンプキンスープ・鮭のソテーバジリコ風味・グリーンサラダ</p> <p>【座学】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食品の調理上の性質</li> </ul>	<p>以下のことを習得する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ブッフェにふさわしい献立を作成できる。</li> <li>・ ゆで卵の切り方</li> <li>・ 洋風スープにおけるルウの役割と作り方</li> <li>・ 魚の背開き</li> </ul> <p>・ 料理に適した揚げ油の温度</p>	<p>学習内容を理解することができたか。</p> <p>【定期考査、小テストの結果など】</p>
	11	<p>【実習】</p> <p>9：涼拌茄子・百花蟹手・咖哩粽子</p> <p>10：干貝粉糸湯・高麗魚片・東坡肉</p> <p>【座学】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食品の調理上の性質</li> </ul>	<p>以下のことを習得する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 魚介類のすり身の性質と調理</li> <li>・ 野菜の飾り切り</li> <li>・ 中国料理のだしの取り方</li> <li>・ 中国料理の衣揚げの方法</li> <li>・ 中国料理の切り方</li> </ul>	<p>【定期考査、小テストの結果など】</p>
	12	<p>【実習】</p> <p>11：口取り五種・赤だし・柚しめじ</p> <p>12：クリスマス料理 シーフードカクテル・クリーンスープ・ローストチキン</p> <p>13：雑煮・だて巻き・煮しめ</p> <p>【座学】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食品の調理上の性質</li> </ul>	<p>以下のことを習得する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 口取りの意味</li> <li>・ 大根のかつらむき</li> <li>・ みそ汁のだしと作り方</li> <li>・ きこの扱い方と加熱方法</li> <li>・ スープにおけるルウの役割</li> <li>・ ローストチキンの焼き方</li> </ul>	<p>食について理解し、自らの食生活を改善したり、見つめ直す機会をもつことができたか。</p>
3	1	<p>【実習】</p> <p>14：さしみ・空也蒸し・魚の姿焼き・黄身しぐれ</p> <p>15：茶懐石 向付・わん盛り・焼き物</p> <p>【座学】</p>	<p>以下のことを習得する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 日本料理の特徴</li> <li>・ 煮物の加熱方法</li> <li>・ さしみの切り方と盛り付け</li> <li>・ 魚の下処理とうねり串の打ち方、盛り付け方</li> <li>・ わん盛りについて</li> </ul>	<p>日常的に実習を生かす機会を作ることが</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>調理の種類と献立</li> <li>日本料理</li> </ul>		できたか。	
2	<b>【実習】</b> 16：叉焼肉・如意捲・玻璃白菜 17：搾菜肉糸湯・乾焼蝦仁・春捲 <b>【座学】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>調理の種類と献立</li> <li>中国料理</li> </ul>	以下のことを習得する。 <ul style="list-style-type: none"> <li>中国料理の特徴</li> <li>中国料理のだしの取り方</li> <li>中国料理の衣揚げの方法</li> <li>中国料理の切り方</li> </ul>		
3	<b>【実習】</b> 18：オードブル・コンソメブルノワーズ・ビーフステーキ・ほうれん草とマッシュルームのサラダ 19：ひなずし・はまぐりの潮汁・菜の花のからしあえ <b>【座学】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>調理の種類と献立</li> <li>西洋料理</li> </ul>	以下のことを習得する。 <ul style="list-style-type: none"> <li>西洋料理のソースの種類と調理</li> <li>洋風スープだしの取り方</li> <li>ステーキの下処理と焼き方</li> <li>ドレッシングの種類と調理</li> <li>すし飯の炊き方と合わせ酢の混ぜ方</li> <li>潮汁の作り方</li> <li>桜餅の作り方</li> </ul>		

### 調理（3年） 年間指導計画（シラバス）

科目	学科	学年	単位数	教科書	副教材
調理	生活文化科	3年	3単位	フードデザイン (実教出版)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ビジュアルワイド家庭科 食品成分表</li> <li>高等学校家庭科実験実習の手引き</li> </ul> <b>【食物・上】</b>

学習目標	食事の意義・役割，栄養や食品，調理の手法，料理様式・テーブルコーディネートなど，食生活に関する基本的な知識と技術を身に付け，食事を総合的にデザインできる力を養う。
学習の仕方	<ul style="list-style-type: none"> <li>授業形態は，2時間連続の実習と1時間の座学である。</li> <li>実習ノートは事前に記入し，実習に臨む。実習内容，反省，感想，配膳図，栄養価計算表，食品群別摂取量を記入し，実習日翌日の1限放課までに提出する。</li> </ul>
評価の方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>定期考査，課題考査，作品点，平常点（授業態度，実習の取り組み，実習ノートの提出状況，忘れ物，遅刻等）について総合評価する。</li> <li>実習ノート，夏休み及び冬休みの課題は，完成したものを評価の対象とする。</li> </ul>

### 年間学習計画

学期	月	学習内容	学習目標	評価の観点	備考 (持ち物)
1	4	<b>【実習】</b> 1：スパゲティナポリタンなど	以下のことを習得する。 <ul style="list-style-type: none"> <li>パスタの種類，麺の太さとソース</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>実習に意欲的に取り組むこ</li> </ul>	<b>【実習】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>エプロ</li> </ul>

	2：涼拌豆腐など  【座学】 ・調理実習の調理上のポイント	の関係、ゆで方 ・クリームコロッケの作り方、揚げ方 ・炒め物の要領と中華鍋の扱い方 ・汁物におけるでんぷんの役割	とができたか。 【積極性、質問の数、忘れ物など】	ン ・三角巾 ・実習ノート
5	【座学】 ・ライフステージと栄養計画 ・中高年期の栄養計画 【実習】 3：老人食 4：易消化食	・各ライフステージの心身の特徴と必要な栄養を理解し、それに応じた献立作成や調理ができる。 以下のことを習得する。 ・汁物のとろみの付け方 ・病状に応じた流動食としてのお粥の種類と特徴 ・魚の塩焼きの塩の振り方と焼き方	・実習内容を理解し、正しい調理方法で行えたか。 【調理技術や作品など】	【座学】 ・教科書 ・食品成分表 ・手引き ・実習ノート
6	【実習】 5：貧血食 6：肥満食 7：糖尿病食 【座学】 ・病人栄養の特徴 ・貧血・肥満・糖尿病	・様々な疾病の特徴と予防のための食事計画を理解し、疾病に応じた献立作成や調理ができる。	・グループで役割分担をし、効率よく実習できたか。 【調理、実験の所要時間】	
7	【実習】 8：離乳食 9：幼児食 【座学】 ・ライフステージと栄養計画 乳児期の栄養計画	以下のことを習得する。 ・あえ物の要領 ・いり卵の作り方 ・寒天の性質と調理 ・各ライフステージの心身の特徴と必要な栄養を理解し、それに応じた献立作成、調理ができる。	・身だしなみを整え、正しい服装で実習に取り組めたか。	
9	【実習】 10：青年期の献立 11：妊娠後期の献立 【座学】 ・ライフステージと栄養計画 成人期の栄養計画	以下のことを習得する。 ・洋風炊き込み飯の炊飯の要領 ・お粥の種類と特徴 ・各ライフステージの心身の特徴と必要な栄養を理解し、それに応じた献立作成、調理ができる。	【髪の毛、爪など】 ・後片づけや掃除が適切に行うことができたか。	
10	【実習】 12：わん盛りなど 【座学】 ・料理様式と献立 ・日本料理の特徴	以下のことを習得する。 ・ホワイトソースの作り方 ・魚の下処理、ムニエルの焼き方 ・日本料理の歴史、特徴、食事作法を理解し、わが国の食文化を見つめ直す。	・実習内容を整理してまとめることができたか。 【ノートの提出	

11	<p><b>【実習】</b> 13：赤だしなど</p> <p>14：茶飯など</p> <p><b>【座学】</b> ・料理様式と献立 ・日本料理の献立，食卓構成と作法</p>	<p>以下のことを習得する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・照り焼き魚の焼き方</li> <li>・霜降りの目的と方法</li> <li>・野菜の飾り切り</li> <li>・みぞれあえの作り方</li> </ul> <p>以下のことを習得する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・いかの性質と扱い方</li> <li>・変わり揚げと天ぶらの作り方</li> <li>・黄身酢の作り方</li> <li>・飾り切りの技術</li> <li>・伝統的な日本料理の調理技術</li> </ul>	<p>期限，結果，まとめ，考察，疑問など】</p> <p>・学習内容を理解することができたか。 【定期考査，小テストの結果など】</p>	
12	<p><b>【実習】</b> 15：ビーフステーキなど 16：コンソメロワイヤルなど</p> <p><b>【座学】</b> ・料理様式と献立 ・西洋料理の特徴，献立，食卓構成と作法</p>	<p>以下のことを習得する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・煮込み料理に適した肉の選択と煮込み料理の方法</li> <li>・シュークリーム，パイの作り方</li> <li>・肉の筋切りの目的と方法</li> <li>・スープの種類と浮き実</li> <li>・西洋料理の特徴と食事作法</li> </ul>	<p>・食について理解し，自らの食生活を改善したり，見つめ直す機会をもつことができたか。</p>	
1	<p><b>【実習】</b> 17：冷葷・熱葷など 18：冬茹豆腐湯など</p> <p><b>【座学】</b> ・料理様式と献立 ・中国理の特徴，献立，食卓構成と作法</p>	<p>以下のことを習得する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・冷前菜と温前菜の特徴</li> <li>・二度揚げの目的と方法</li> <li>・あんかけ料理のとろみの付け方</li> <li>・中国スープの種類と特徴</li> <li>・中国料理の特徴と食事作法</li> </ul>	<p>・日常的に実習を活かす機会を作ることができたか。</p>	
2	<p><b>【実習】</b> 19：鶏茸粟米など</p> <p><b>【座学】</b> ・テーブルコーディネート の要素 20：卒業パーティーの準備 21：卒業パーティー 日本料理・中華料理・西洋料理</p>	<p>以下のことを習得する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・中国料理独特の特殊材料や下ごしらえの方法</li> <li>・中国名での切り方，調理法</li> <li>・パーティー料理の献立作成と調理</li> </ul>		
3				

### 選択調理（3年） 年間指導計画（シラバス）

科目	学科	学年	単位数	教科書	副教材
選択調理	生活文化	3	3	フードデザイン (実教出版)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ビジュアルワイド食品成分表</li> <li>・ 高等学校家庭科実験実習の手引き(食物下)</li> <li>・ 調理 1(実教出版)</li> </ul>
学習目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 高度な調理技術を応用し、課題に応じた供応食・行事食等の献立作成及び調理ができる。</li> </ul>				
学習の仕方	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 授業形態は、2時間連続の実習と1時間の座学である。</li> <li>・ 実習ノートは事前に記入し、実習に臨む。実習内容、反省、感想を記入し、実習翌日に提出する。</li> </ul>				
評価の方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 定期考査、課題考査、作品点、平常点（授業態度、実習の取り組み、実習ノートの提出状況、忘れ物、遅刻等）について総合評価する。</li> <li>・ 実習ノート、夏休み及び冬休みの課題は、完成したものを評価の対象とする。</li> </ul>				

### 年間学習計画

学期	月	学習内容	学習目標	評価の観点	備考 (持ち物)
1	4	<b>【実習】</b> ・ 家庭科食物調理検定 1 級献立の指定料理、前菜、汁物の練習  <b>【座学】</b> ・ 家庭科食物調理検定 1 級の筆記演習問題 ・ 家庭科食物調理検定 1 級の献立作成  <b>【実習】</b> ・ 家庭科食物調理検定 1 級献立の指定料理、主菜、副菜の練習	・ 日本料理の様式を通じ、供応食の献立を理解する。  ・ 家庭科食物調理検定 1 級合格を目指す。  ・ 西洋料理の様式を通じ、供応食の献立を理解する。	実習に意欲的に取り組むことができたか。  <b>【積極性、質問の数、忘れ物の有無など】</b>  実習内容を理解し、正しい調理法で行えたか。  <b>【調理技術や作品など】</b>  グループで役割分担をし、効率よく実習できたか。  <b>【調理の所要時間】</b>  身だしなみを整え、正しい服装で取り組めたか。	<b>【実習】</b> ・ エプロン ・ 三角巾 ・ 実習ノート  <b>【座学】</b> ・ 教科書 ・ 食品成分表 ・ 手引き ・ 実習ノート
	5	<b>【座学】</b> ・ 家庭科食物調理検定 1 級の筆記演習問題 ・ 家庭科食物調理検定 1 級の献立作成  <b>【実習】</b> ・ 家庭科食物調理検定 1 級献立料理の通し練習	・ 家庭科食物調理検定 1 級合格を目指す。  ・ 中国料理の様式を通じ、供応食の献立を理解する。		
	6	<b>【座学】</b> ・ 家庭科食物調理検定 1 級の筆記演習問題 ・ 家庭科食物調理検定 1 級の献立作成  <b>【実習】</b> ・ 家庭科食物調理検定 1 級献立料理の通し練習  <b>【座学】</b> ・ 家庭科食物調理検定 1 級の筆記演習問題 ・ 家庭科食物調理検定 1 級の献立作成	・ 家庭科食物調理検定 1 級合格を目指す。		
	7	<b>【実習】</b>	以下のことを習得する。	<b>【髪の毛、爪な</b>	

		<p>1：日本料理（前菜・向付・じぶ煮・えびしんじょわん）</p> <p>2：日本料理（口取り・幽庵焼き・かにときゅうりのしょうが酢あえ・なめこの赤だし）</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大根のかつらむき</li> <li>・飾り切り(菊花, 吸い口)</li> <li>・しんじょの作り方</li> <li>・まぐろの平作りと盛り付け</li> <li>・じぶ煮の作り方</li> <li>・日本料理の様式を通した供応食の献立</li> </ul>	<p>ど】</p> <p>後片づけや掃除を適切に行うことができたか。</p> <p>実習に意欲的に取り組むことができたか。</p> <p>【積極性, 質問の数, 忘れ物の有無など】</p> <p>実習内容を理解し, 正しい調理法で行えたか。</p> <p>【調理技術や作品など】</p>
2	9	<p>【座学】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・家庭科食物調理検定1級の筆記演習問題</li> </ul> <p>【実習】</p> <p>3：西洋料理（えびと野菜のテリーヌ・グリーンスープ・伊勢えびのテルミドール）</p>	<p>以下のことを習得する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・テリーヌの作り方</li> <li>・ゼラチンの性質と扱い方</li> <li>・ポタージュスープにおけるルウの役割と作り方</li> <li>・スープの浮き実と作り方</li> <li>・伊勢えびの下処理と焼き方</li> <li>・西洋料理の様式を通した供応食の献立</li> </ul>	<p>【調理技術や作品など】</p> <p>グループで役割分担をし, 効率よく実習できたか。</p> <p>【調理の所要時間】</p>
	10	<p>4：西洋料理（ビーフステーキ・チョコリとオレンジのサラダ・パバロア</p> <p>5：西洋料理（生鮭のムース・コンソメロワイヤル・ローストチキン・グレープフルーツサラダ）</p> <p>【座学】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・家庭科食物調理検定1級の筆記演習問題</li> </ul>	<p>以下のことを習得する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ステーキの下処理と焼き方</li> <li>・にんじんのシャトー切りとグラッセの煮方</li> <li>・パバロアの作り方</li> <li>・魚介のムースの作り方</li> <li>・ドレッシングの種類</li> </ul>	<p>【調理の所要時間】</p>
	11	<p>【実習】</p> <p>6：中国料理（四喜拼盤・彩椒牛肉糸・百花蟹手・東坡肉・家常魚塊）</p> <p>7：中国料理（乾焼明蝦・冬瓜連鍋湯・花巻・椰子西米露）</p> <p>【実習】</p> <p>8：日本料理（吉野鶏の吸い物・吹き寄せ飯・飛龍頭の含め煮・鯨の姿焼き・利休饅頭）</p>	<p>以下のことを習得する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・くらげの塩抜き</li> <li>・食べやすい肉の切り方</li> <li>・二度揚げの方法と目的</li> <li>・豚肉の油抜き</li> <li>・チリソースの作り方</li> <li>・中華スープの種類</li> <li>・イーストの扱い方</li> <li>・中国料理の様式を通した供応食の献立</li> </ul> <p>以下のことを習得する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・魚のうねり串と化粧塩の振り方, 焼き方</li> <li>・飛龍頭の作り方</li> </ul>	<p>身だしなみを整え, 正しい服装で取り組めたか。</p> <p>【髪の毛, 爪など】</p> <p>後片づけや掃除を適切に行うことができたか。</p> <p>実習内容を理解してまとめることができたか。</p> <p>【ノートの提出</p>
	12	<p>【座学】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・家庭科食物調理検定1級の筆記演習問題</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家庭科食物調理検定1級合格を目指す</li> </ul>	<p>期限, 結果, まとめ, 考察, 疑</p>

3	1	<b>【実習】</b> 9：日本料理（吸い物・小だいの糸つくり・すずきの有馬焼き・だしまき卵・酢れんこん・炊きあわせ・枝豆飯） <b>【座学】</b> ・家庭科食物調理検定1級の筆記演習問題	以下のことを習得する。 ・糸つくりの仕方 ・だしまき卵の作り方 ・日本料理の様式を通した供応食の献立	<b>問など】</b> 学習内容を理解することができたか。【定期考査、小テストの結果など】  食について理解し、自らの食生活を改善したり、見つめ直す機会をもつことができたか。  日常的に実習を生かす機会を作ることができたか。
	2	<b>【実習】</b> 10：西洋料理（まぐろのカルパッチョ・アボガドのスープ・マセドアンサラダ・パエリア・レアチーズケーキ） <b>【座学】</b> ・実習のポイント <b>【実習】</b> 11：行事食・桃の節句（花ずし・はまぐりの潮汁・たいの松皮作づくり・菜の花のからしあえ）	以下のことを習得する。 ・アボガドスープの作り方 ・洋風炊き込み飯の作り方 ・チーズケーキの種類と作り方  以下のことを習得する。 ・すし飯の作り方と合わせ酢の混ぜ方 ・かわりずしの作り方 ・潮汁の作り方 ・たいの松皮作りと、盛り付け方	
	3			

### 課題研究 年間学習計画（シラバス）

科目	学科	学年	単位数	教科書	副教材
課題研究	生活文化	3	3		

学習目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>技術革新の発展や経済社会の変化に対応できる職業人を育成するために、応用力のある知識と技術を身に付け、それらを将来の生活で生かすことができる能力を育てる。</li> </ul>
学習の仕方	<ul style="list-style-type: none"> <li>毎回の授業を大切にす。そのためには遅刻・忘れ物等をしない。</li> <li>計画的・意欲的に授業に臨む。</li> <li>記録ノートに活動内容や自己評価、感想や次回の授業の計画等を記入し、水曜日の昼放課までに提出する。次回の授業に必要なものを準備しておく。</li> </ul>
評価の方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>授業態度、意欲、記録ノート、レポート等を総合的に評価する。</li> <li>プレゼンテーションソフトを使った研究発表の評価する。</li> </ul>

### 年間学習計画

学期	月	学習内容	学習目標	評価の観点	備考 (持ち物)
1	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>オリエンテーション</li> <li>テーマ設定、研究計画立案</li> <li>調査・研究</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>全体、講座別ガイダンスを聞き、各自の研究テーマを設定する。</li> <li>年間計画を作成し、研究実践の準備をする。</li> </ul>	研究テーマを設定し年間計画を立てることができたか。	毎週1回ファイル提出 (水：昼放課まで)

	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>・調査, 研究</li> <li>・実習</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 毎回, 記録ノートを記入し, 反省や助言などにより, 目的に沿った研究に取り組む。</li> </ul>	<p>意欲的に調査・研究や実習ができたか。</p> <p>記録ノートは丁寧に記入できたか。</p> <p>1 学期分のまとめができたか。</p>	
	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 実習</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 研究テーマや目的に沿って, 調査・研究を進める。</li> </ul>		
	7	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 考察・整理</li> <li>・ 夏休み課題 (レポート 10 枚)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 1 学期分のまとめをする。</li> </ul>		
2	9	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 調査・研究</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 研究テーマや目的に沿って, 調査・研究を進める。</li> </ul>	<p>研究結果をまとめることができたか。</p> <p>意欲的にレポート作成ができたか。</p>	<p>レポート 10 枚提出</p> <p>レポート 20 枚提出</p>
	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 実習</li> <li>・ 考察・整理</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 研究の考察や整理をする。</li> </ul>		
	11	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 研究結果のまとめ</li> <li>・ 研究レポート作成</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 研究結果をまとめ, レポート作成に取り組む。</li> </ul>		
	12		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 研究テーマに沿って, レポートを作成する。</li> </ul>		
3	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 研究発表のプレゼンテーション資料の作成</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 研究発表に向けて, スライドや原稿を作成する。</li> </ul>	<p>意欲的にスライドや原稿の作成ができたか。</p> <p>1 年間の研究成果を発表することができたか。</p>	<p>スライド 10 枚作成</p> <p>プレゼンテーションソフトによる発表</p>
	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 研究発表</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 研究内容がよく分かるように発表する。</li> </ul>		
	3				