

# 令和 8 年度 学習の手引き

教科( 家庭 )学年( 3 )

教科名	家庭	年次	3	使用 教材	フードデザイン 実教出版
科目名	フードデザイン	選択			
		単位	2		

6

## 科目の目標

- ・栄養、食品、献立、調理、テーブルコーディネートなど、フードデザインに必要な要素を相互に関連付けて理解し、実践でき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。

#

## 学習方法

- ・授業での学びをもとに実際に食事を調える。
- ・授業で学んだことをもとに、学校や地域の課題に気が付き、課題を解決する。
- ・日常のニュースに目を向け、解決策を考えたり自分にできることを考えたりする。

## 評価の観点

次の観点に基づき、単元または内容のまとまりごとに評価を行います。前期末にはそれらを総括して評価を行います。学年末は1年間を総括して評定を出します。

6		評価の観点の趣旨
①	知識・技能	食品、栄養、献立、調理、テーブルコーディネートなど、フードデザインに必要な要素を相互に関連付けて理解し、実践できる技術を取得している。
②	思考・判断・表現	多面的に食生活の現状を捉えて思考を深め、食生活の充実向上を目指して自ら課題を発見すると共に、家庭や地域の実情に合わせてより豊かな食生活を創造することによって課題を解決できる。
③	主体的に学習に取り組む態度	人々の健康の保持増進と健全な食生活の実現を図るために進んで学ぶ姿勢を持ちつつ、食材を適切に選択し作るところから食べるところまでを総合的に捉えて、主体的に計画・実践することができる。

## 評定への総括

評語	評価	評定
A A A	10	5
A A B	9	
A B B	8	4
A A C	7	
A B C	6	3
B B B	5	
B B C	4	2
A C C	3	
B C C	2	
C C C	1	1

## 評価方法

評価方法\観点	①	②	③	備考
定期考査				
実技実習	○	○	◎	
宿題	○		◎	
授業プリント	◎	○	○	
行動観察	○	○	◎	
レポートの記述	○	○	○	
授業の取り組み			◎	

◎特に重視する点

# 内容のまとめりごとの評価規準

# フードデザイン

評価の観点 内容のまとめり		知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
1	食生活と健康	食事は、栄養を供給し、生命の維持や健康の保持増進を図ると同時に、精神的な役割や文化的な役割を果たしていることを理解できる。 日本の食生活の現状について、問題点を理解できる。	心身ともに健康で豊かな食生活を営むための食事のあり方について思考を深め、自分の食生活の現状を判断することができる。	自分自身の食生活や日本の食生活の現状に関心を持ち、改善しようとする意欲的に取り組んでいる。
2	栄養素のはたらきと食事計画	たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラルなどの種類と働きについての知識を理解している。消化吸収について理解している。	たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラルなどの種類と働きについての知識を生かして食事計画を立てることができる。	たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラルなどの種類と働きについての知識を生かして食事計画を立てようと意欲的に取り組んでいる。
3	食品の特徴・表示・安全	穀類、いも類、砂糖、大豆・大豆製品、野菜、果物、海藻類、魚介類、肉類、卵、乳、乳製品、油脂、調味料、香辛料等様々な食品について、それぞれの特徴を理解する。	穀類、いも類、砂糖、大豆・大豆製品、野菜、果物、海藻類、魚介類、肉類、卵、乳、乳製品、油脂、調味料、香辛料等様々な食品について、それぞれの特徴を理解し、日常の食生活に生かすために思考を深めている。	穀類、いも類、砂糖、大豆・大豆製品、野菜、果物、海藻類、魚介類、肉類、卵、乳、乳製品、油脂、調味料、香辛料等様々な食品について、それぞれの特徴を理解しようと意欲的に取り組んでいる。
4	調理の基本	だしや、味覚の効果、料理の触感や温度、素材の持ち味等おいしさに関わる要素を理解している。計量の方法、食品の切り方、調理方法の基礎、加熱器具ごとの特徴などについて理解している。	だしや、味覚の効果、料理の触感や温度、素材の持ち味等おいしさに関わる要素を理解して調理に生かしている。計量の方法、食品の切り方、調理方法の基礎、加熱器具ごとの特徴などについて理解し調理に生かしている。	だしや、味覚の効果、料理の触感や温度、素材の持ち味等おいしさに関わる要素を理解しようとしている。計量の方法、食品の切り方、調理方法の基礎、加熱器具ごとの特徴などについて理解しようと意欲的に取り組んでいる。
5	料理様式とテーブルコーディネート	様式別の食卓構成や食卓作法、供応に伴うマナーを身につけることができる。食器・盛り付けなど適切な取扱いができる。目的に応じたテーブルコーディネートができる。	食器・盛り付けなど、目的に応じた適切な選択ができる。	料理様式について、それぞれの特徴に関心を持とうとしている。季節や行事、食事の目的などに応じて食卓を演出しようとする意欲的に取り組んでいる。
5	フードデザイン実習	栄養バランス、年齢、性別、目的を考慮した食事の献立について、要点を理解し、日常食、行事食など用途に適した献立を作成できる。	栄養バランス、年齢、性別、目的を考慮した食事の献立について、要点を理解し、日常食、行事食など用途に適した献立を作成し、調理することができる。	栄養バランス、年齢、性別、目的を考慮した食事の献立について、要点を理解し、日常食、行事食など用途に適した献立を作成し、調理しようと意欲的に取り組んでいる。
6	食育	食育基本法の内容を理解することができる。	食育基本法の内容を理解し、食育が生活とどのように関わっているか考えることができる。	食育基本法の内容を理解し、食育が生活とどのように関わっているか、意欲的に考え取り組んでいる。
7				

# 年間学習計画

教科( 家庭 )学年( 3 )  
履修形態( 選択 )

科目( フードデザイン )  
単位( 2 )

## 1 栄養素のはたらきと食事計画

学期	単元名 (内容のまとめ)	教材 題材	主な学習内容	育成する 資質・能力	主な評価方法	評価の 観点		
						①	②	③
前	4 食生活と健康 (栄養素) 1 食事の意義と役割 2 食を取り巻く現状	教科書 授業プリント	・食事の意義と役割を理解し、その大切さを学ぶ。 ・食を取り巻く現状を理解し、好ましくない食生活について考える。	・発見力 学ぶ力 探究力 ・思考力	定期考査 実技実習 宿題 授業プリント 行動観察 レポートの記述 授業の取り組み			
	10 栄養素のはたらきと食事計画(栄養素) 1 栄養素のはたらき 2 ライフステージと健康 3 食事摂取基準と栄養計画	教科書 授業プリント	・各栄養素の特徴と体内ではたらきなどを学ぶ。 ・各ライフステージの栄養上の注意点を把握し、食生活の視点から健康について学ぶ。 ・食事摂取基準について学ぶ。	・発見力 学ぶ力 探究力 ・グローカル力 思考力	定期考査 実技実習 宿題 授業プリント 行動観察 レポートの記述 授業の取り組み			
	8 食品の特徴・表示・安全(食品の特徴) 1 食品の特徴と性質 2 食品の生産と流通 3 食品の選択と表示 4 食品の衛生と安全	教科書 授業プリント	・食品の特徴や調理上の性質及び調理による成分変化について学ぶ。 ・食品の特性について図表などから科学的に考える。	・発見力 思考力 ・コミュニケーション力	定期考査 実技実習 宿題 授業プリント 行動観察 レポートの記述 授業の取り組み			
後	8 調理の基本(調理) 1 調理とおいしさ 2 調理操作 3 調味操作	教科書 授業プリント	・おいしさに関わる条件を学ぶ。 ・だしや味覚効果など、おいしさに関わる要素について学ぶ。 ・計量の方法、食品の切り方、調理方法の基礎等を学ぶ。 -	・発見力 学ぶ力 思考力	定期考査 実技実習 宿題 授業プリント 行動観察 レポートの記述 授業の取り組み			
	4 料理様式とテーブルコーディネート(料理様式) 1 料理様式と献立 2 テーブルコーディネート	教科書 授業プリント	・日本料理や西洋料理などの食卓構成と作法を学ぶ。 ・日本料理の献立の違いを知り、手順やサービス、マナーを学ぶ。 ・テーブルコーディネートについて知り、実践する。 -	・発見力 思考力 ・コミュニケーション力	定期考査 実技実習 宿題 授業プリント 行動観察 レポートの記述 授業の取り組み			
	6 食育(食育) 1 食育の意義と推進運動	教科書 授業プリント	・食育基本法について学ぶ。 ・食育と生活との関わりについて学ぶ。 -	・学ぶ力 探究力 思考力 寛容力 ・コミュニケーション力	定期考査 実技実習 宿題 授業プリント 行動観察 レポートの記述 授業の取り組み			
	20 フードデザイン実習(調理)	教科書 授業プリント	・献立を作成し献立に合う調理方法を学び、調理を行う。 ・行事食の献立を立て、調理を行う。 -	・表現力 自己指導力	定期考査 実技実習 宿題 授業プリント 行動観察 レポートの記述 授業の取り組み			

## 単元の計画

教科名	家庭	対象学年・生徒	教科(家庭)学年(3)	
科目名	フードデザイン		教科書	・発見力 ・学ぶ力 ・探究力  ・思考力
単位数	2		授業プリント	
単元名	食生活と健康			
内容	1 食事の意義と役割 2 食を取り巻く現状		育成する 資質・能力	
単元の目標	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度	
	食事の意義とその役割を知り、現代の食を取り巻く状況を理解する。	食事の意義とその役割を知り、現代の食を取り巻く状況を理解し、問題点の解決策を考えることができる。	食事の意義とその役割を知り、現代の食を取り巻く状況を理解し、問題点を解決しようと意欲的に取り組む。	
単元の学習内容	・食事の意義と役割を理解し、その大切さを学ぶ。			
	・食を取り巻く現状を理解し、好ましくない食生活について考える。			
単元の評価規準	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度	
	食事の意義とその役割を知り、現代の食を取り巻く状況を理解できる。	食事の意義とその役割を知り、現代の食を取り巻く状況を理解し、問題点の解決策を考えることができる。	食事の意義とその役割を知り、現代の食を取り巻く状況を理解し、問題点を解決しようと意欲的に取り組んでいる。	
主な評価方法	定期考査			
	実技実習	○		○
	宿題	○		○
	6	○	○	○
	行動観察		○	○
	レポートの記述			
	授業の取り組み			○
配当時間	4時間			
補足等				

## 単元の計画

		家庭	対象学年・生徒	3学年 選択	
科目名		フードデザイン	教材 題材	教科書	育成する 資質・能力
単位数		2		授業プリント	
単元名		栄養素のはたらきと食事計画			
内容		1栄養素のはたらき 2ライフステージのはたらき 3食料摂取基準と栄養計画			
単元の目標		知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度	
		人間が食品の摂取により栄養をどのように取り入れていくか、食物が体内でどのように消化・吸収され、活用されているか理解する。	人間が食品の摂取により栄養をどのように取り入れていくか、食物が体内でどのように消化・吸収され、活用されているか理解し、食事計画に生かすことができる。	人間が食品の摂取により栄養をどのように取り入れていくか、食物が体内でどのように消化・吸収され、活用されているか理解し、食事計画に生かすために意欲的に取り組む。	
単元の学習内容		・食事摂取基準について学ぶ。			
		・各ライフステージの栄養上の注意点を把握し、食生活の視点から健康について学ぶ。			
単元の評価規準		知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度	
		人間が食品の摂取により栄養をどのように取り入れていくか、食物が体内でどのように消化・吸収され、活用されているか理解している。	人間が食品の摂取により栄養をどのように取り入れていくか、食物が体内でどのように消化・吸収され、活用されているか理解し、食事計画に生かすことができる。	人間が食品の摂取により栄養をどのように取り入れていくか、食物が体内でどのように消化・吸収され、活用されているか理解し、食事計画に生かすために意欲的に取り組んでいる。	
主な評価方法	定期考査				
	実技実習				
	宿題				
	授業プリント	○	○		
	行動観察		○		○
	レポートの記述				
	授業の取り組み				○
6					
配当時間	10時間				
補足等					

## 単元の計画

教科名	家庭	対象学年・生徒	3学年 選択	
科目名	フードデザイン	教材 題材	教科書 ワーク 授業プリント	育成する 資質・能力  ・発見力  ・思考力  ・コミュニケーション力
単位数	2			
単元名	食品の特徴			
内容	1食品の特徴と性質 2食品の生産と流通 3食品の選択と表示 4食品の衛生と安全			
単元の目標	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度	
	だし、味覚効果、料理の触感や温度、素材の持ち味などおいしさに関わる要素を理解している。	だし、味覚効果、料理の触感や温度、素材の持ち味などおいしさに関わる要素を理解し、調理に生かす。	だし、味覚効果、料理の触感や温度、素材の持ち味などおいしさに関わる要素を理解し、調理に生かそうと意欲的に取り組む。	
単元の学習内容	・食品の特徴や調理上の性質及び調理による成分変化について学ぶ。			
	・調理の特性について図表などから科学的に考える。			
単元の評価規準	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度	
	だし、味覚効果、料理の触感や温度、素材の持ち味などおいしさに関わる要素を理解できる。	だし、味覚効果、料理の触感や温度、素材の持ち味などおいしさに関わる要素を理解し、調理に生かすことができる。	だし、味覚効果、料理の触感や温度、素材の持ち味などおいしさに関わる要素を理解し、調理に生かそうと意欲的に取り組んでいる。	
主な評価方法	定期考査			
	実技実習	○	○	
	宿題			
	授業プリント	○	○	○
	行動観察			○
	レポートの記述			
	授業の取り組み	○		○
配当時間	8時間			
補足等				

## 単元の計画

教科名	家庭	対象学年・生徒	3学年 選択		
科目名	フードデザイン	教材 題材	教科書	育成する 資質・能力	・発見力 ・学ぶ力  ・思考力
単位数	2		ワーク		
単元名	調理の基本		授業プリント		
内容	1調理とおいしさ 2調味操作 3調理操作				
単元の目標	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度		
	・計量の方法、食品の切り方、調理方法の基礎、加熱調理ごとの特徴などについて、知識を身に付ける。	・計量の方法、食品の切り方、調理方法の基礎、加熱調理ごとの特徴などについて知識を身に付け、献立作成に生かす。	・計量の方法、食品の切り方、調理方法の基礎、加熱調理ごとの特徴などについて知識を身に付け、献立作成に生かすために意欲的に取り組む。		
単元の学習内容	・おいしさに関わる条件を学ぶ。				
	・だしや味覚効果など、おいしさに関わる要素を学ぶ。				
	・計量の方法、食品の切り方、調理方法の基礎等を学ぶ。				
	-				
単元の評価規準	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度		
	・計量の方法、食品の切り方、調理方法の基礎、加熱調理ごとの特徴などについて、知識を身に付けている。	・計量の方法、食品の切り方、調理方法の基礎、加熱調理ごとの特徴などについて知識を身に付け、献立作成に生かしている。	・計量の方法、食品の切り方、調理方法の基礎、加熱調理ごとの特徴などについて知識を身に付け、献立作成に生かすために意欲的に取り組んでいる。		
主な評価方法	定期考査				
	実技実習				
	宿題	○			
	授業プリント	○	○		○
	行動観察		○		○
	レポートの記述				
	授業の取り組み		○		○
配当時間	8時間				
補足等					

## 単元の計画

教科名	家庭	対象学年・生徒	3学年・選択		
科目名	フードデザイン	教材 題材	教科書	育成する 資質・能力	・発見力 ・思考力 ・コミュニケーション力
単位数	2		ワーク		
単元名	料理様式とテーブルコーディネート		授業プリント		
内容のまとめ	1料理様式と献立 2テーブルコーディネート				
単元の目標	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度		
	・日本料理、西洋料理、中国料理などそれぞれの様式に応じた食卓構成と作法について理解する。	・日本料理、西洋料理、中国料理などそれぞれの様式に応じた食卓構成と作法について理解し、テーブルコーディネートの実践に生かす。	・日本料理、西洋料理、中国料理などそれぞれの様式に応じた食卓構成と作法について理解し、テーブルコーディネートの実践に生かすため意欲的に取り組む。		
単元の学習内容	・日本料理、西洋料理などそれぞれの様式に応じた食卓構成と作法を学ぶ。				
	・日本料理の献立の違いを知り、手順やサービス、マナーについて学ぶ。				
単元の評価規準	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度		
	・日本料理、西洋料理、中国料理などそれぞれの様式に応じた食卓構成と作法について理解している。	・日本料理、西洋料理、中国料理などそれぞれの様式に応じた食卓構成と作法について理解し、テーブルコーディネートの実践に生かしている。	・日本料理、西洋料理、中国料理などそれぞれの様式に応じた食卓構成と作法について理解し、テーブルコーディネートの実践に生かすため意欲的に取り組んでいる。		
主な評価方法	定期考査				
	実技実習				
	宿題				○
	授業プリント	○	○		○
	行動観察				○
	レポートの記述	○	○		○
	授業の取り組み				○
配当時間	4時間				
補足等					

## 単元の計画

教科名	家庭	対象学年・生徒	3学年 選択	
科目名	フードデザイン	教材 題材	教科書	育成する 資質・能力  ・学ぶ力 ・探究力  ・思考力  ・寛容力  ・コミュニケーション力
単位数	2		ワーク	
単元名	食育		プリント	
内容のまとめ	1食育の意義と推進運動			
単元の目標	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度	
	食育基本法の内容について理解し、食育に関する様々な活動が行われていることを理解する。	食育基本法の内容について理解し、食育に関する様々な活動について調べ、食育と生活について自分の考えをまとめる。	食育基本法の内容について理解し、食育に関する様々な活動について調べ、食育と生活について自分の考えをまとめ、意欲的に取り組む。	
単元の学習内容	・食育基本法について学ぶ。			
	・食育と生活との関わりについて学ぶ。			
	-			
単元の評価規準	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度	
	食育基本法の内容について理解し、食育に関する様々な活動が行われていることを理解している。	食育基本法の内容について理解し、食育に関する様々な活動について調べ、食育と生活について自分の考えをまとめている。	食育基本法の内容について理解し、食育に関する様々な活動について調べ、食育と生活について自分の考えをまとめ、意欲的に取り組んでいる。	
主な評価方法	定期考査			
	実技実習			
	宿題			
	授業プリント	○	○	○
	行動観察			○
	レポートの記述	○		○
	授業の取り組み	○		○
配当時間	6時間			
補足等				

## 単元の計画

教科名	家庭	対象学年・生徒	3学年 選択		
科目名	フードデザイン	教材 題材	教科書 授業プリント	育成する 資質・能力	・表現力 ・自己指導力
単位数	2				
単元名	フードデザイン実習(調理)				
内容のまとめ					
単元の目標	<p>知識・技能</p> <p>これまで身に付けた知識を調理に生かすことができる。</p>	<p>思考・判断・表現</p> <p>これまで身に付けた知識を調理に生かし、手際よく作ることができる。</p>	<p>主体的に学習に取り組む態度</p> <p>これまで身に付けた知識を調理に生かし、手際よく作ろうと意欲的に取り組んでいる。</p>		
単元の学習内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・献立を作成し献立に合う調理方法を学び、調理を行う。</li> <li>・行事食の献立を立て、調理を行う。</li> <li>-</li> </ul>				
単元の評価規準	<p>知識・技能</p> <p>これまで身に付けた知識を調理に生かすことができる。</p>	<p>思考・判断・表現</p> <p>これまで身に付けた知識を調理に生かし、手際よく作ろうとしている。</p>	<p>主体的に学習に取り組む態度</p> <p>これまで身に付けた知識を調理に生かし、手際よく作ろうと意欲的に取り組んでいる。</p>		
主な評価方法	定期考査				
	実技実習	○	○		
	宿題				
	授業プリント				
	行動観察	○	○		
	レポートの記述				
	授業の取り組み	○		○	
配当時間	20時間				
補足等					