

「フードデザイン」シラバス 2単位 3年総合選択

校長 金城 正巳

教頭 桃原 健次

担当教諭 比嘉 千春

| | |
|-------------|---|
| 目標 | 人の一生と食に関する知識と技術を総合的に習得させ、生活課題を主体的に解決するとともに、家庭生活の充実向上を図る能力と実践的な態度を育てる。 |
| 使用教科書・副教材など | 教科書「052 新版 フードデザイン（教育図書）」 副教材「家庭052準拠 新版 フードデザインワークノート（教育図書）」 |

| 学期 | 月 | 章・項目 | 学習内容 | 学習のねらい・目標 |
|---------|------------------|---------------------------|--|--|
| 1 学期 | 4 | 第2章 食べる (コンビニ弁当に見る食生活) | | 手軽に手に入る「コンビニ弁当」を例にあげ、さまざまな視点から分析してみることで食生活に関心を持つ。 |
| | | 1 どんなふうに使っている？ | 1. 高校生の食生活 | 朝食調査を通して、自分の食生活の問題点について考え、食生活の基本はバランスの良い食事にあることを理解する。 |
| | 5 6 7 9 | 2 食べ物と栄養素を知る | 1. どうして食べるの？ 2. 炭水化物 3. たんぱく質 4. 脂質 5. 無機質 6. ビタミン 7. その他の食品 | 栄養素の種類とはたらきについて知り、それらの栄養素を多く含む食品の特徴などを理解する。その他、嗜好食品や調味料・香辛料について理解する。 |
| 2 学期 | 10 | 3 どれだけ食べればよいのか | 1. 栄養素は、どれだけ必要？ 2. 献立をたてる | 食事摂取基準、食品群別摂取量のめやすなどを用いて、バランスのとれた献立作成ができる。また、「日本食品標準成分表」を活用して栄養診断をすることができる。 |
| | 11 | 4 食品を買う | 1. 食品の選び方を知ろう 2. 買い物上手になろう 3. 買い物したあと、どうする？ | 食生活の多様化や食環境の変化を知り、食生活と健康について理解する。生鮮食品の選択方法や加工食品、食品添加物、食中毒などの問題点について各自の食生活とむすびつけて考える。 |
| | 12 | 5 食べ物をつくる | 1. レシピを理解する ●調理実習 | レシピ（料理のつくり方）を理解し、調理に関する基礎的な知識・技術を身につけ、実習する。 |
| 3 学期 | 1 2 | 6 どう食べたらよいか | 1. おいしく食べる 2. 食文化をみつめる 3. 食べ物の背景にあるものを見つめる 4. テーブルマナー | 食生活の歴史や地域の食文化（郷土食）を知り、これからの楽しい食事の工夫をする。配膳や食事マナー、環境への配慮について理解する。 |
| 評価方法 | | | 定期考査、提出物、授業態度を総合的に判断し、評価する。 | |