

家庭科における食生活学習の指導モデル

栄養

五大栄養素と3つの働き (P. 50)
食品に含まれている栄養素

食品

お茶 (P. 15)
野菜 (P. 17)
緑黄色野菜、その他の野菜
どの部分を食べているか
葉、花、実、根、くき
卵 (P. 20)
だし (P. 45)
煮干し、(かつおぶし、こんぶ)
米 (P. 44)
みそ (P. 45)

調理

調理器具の使い方 (P. 16)
包丁の持ち方・切り方・まな板の使い方
こんろの使い方 (P. 14-15)
火加減・安全に注意する
調理器具の使い方 (P. 16)
包丁の持ち方・切り方・まな板の使い方
お茶の入れ方 (P. 14-15)
湯の沸かし方
茹でる調理の特徴を知る (P. 17-21)
野菜の洗い方・切り方・茹で方 (P. 17-19)
沸騰の状態を知る (P. 20)・卵の調理 (P. 20)
はかり・計量スプーンの使い方 (P. 19)
主食米の洗い方と炊き方 (P. 46-47)
汁物みそ汁の作り方 (P. 48-49)
だしの取り方・野菜の切り方・火の通し方
盛り付け・配膳の仕方

食品衛生

洗う目的 (P. 18)
泥、汚れ、農薬、病原体を取り除く
加熱調理の目的 (P. 51)
病原体などから体を守る
後片付け (P. 13, 16, 47, 49)
用具、食器、包丁、まな板、ふきん、ガスこんろ、ごみ

食文化

みそ (P. 45)
配膳の仕方 (P. 49)

規則正しい食生活 (P. 68-69)
生活リズムを整える
朝食の大切さ (P. 70)
栄養のバランス (P. 74)
3つのグループ→6つの食品群
☆栄養のバランスがよい献立
(P. 94-97)
主食、汁物、主なおかず、足りないものを補うおかず

食品の選び方 (P. 99)
生鮮食品、加工食品
じゃが芋(P.100)
※5年生で扱った食品を発展的に使用する

炒める調理の特徴(野菜と卵) (P. 71-73)
切り方・炒め方・火加減
おかずを工夫して調理する (P. 98-101)
じゃがいもの皮のむき方・芽の取り方
切り方

品質表示 (P. 98)
賞味期限、消費期限、食品添加物
お弁当づくりの衛生ポイント (P. 103)
腐りやすい食品を避ける
お弁当箱や箸はきれいに洗ったものを使う

※小学校では生肉、生魚は使用しない

食事の役割 (P. 22-23)
健康によい食生活 (P. 24-25)
栄養素の種類と働き (P. 26-27)
自分の食生活(点検・課題解決) (P. 28-29)
一日に必要な食品の種類と概量 (P. 34-36)
1日分の献立(一汁三菜) (P. 36-38)

食品の栄養的特質 (P. 30-31)
食品に含まれる栄養素の量
主な栄養素を多く含む食品
食品群や食品群別摂取量の目安 (P. 32-35)
食品の選び方 (P. 40-41)
生鮮食品(肉(P. 55-60)・魚(P. 61-66)・野菜(P. 67-70)、加工食品(P. 42-44)

基本的な調理技術 (P. 46-53)
計量・洗う・切る・加熱・盛り付け・片付け
主菜・副菜肉・魚・野菜 (P. 54-75)
地域の食材を使った調理 (P. 39, 76-79)

表示 (P. 42-44)
食品添加物、賞味・消費期限、保存方法、アレルギー物質を含む食品の表示
食品の保存 (P. 45)
安全と衛生に配慮した料理 (P. 47)
魚(P. 65)・肉(P. 57, 59)・じゃがいも(P. 69)などの生の料理
ふきん・まな板(P. 53)・包丁(P. 49)などの

一汁三菜 (P. 39)
地域の食文化を知ろう (P. 76-79)

5年生

6年生

中学生