

令和8年度 福島中学校 シラバス

学年	I 学年	教科	家庭科	担当	早川 三重子	時数	35
----	------	----	-----	----	--------	----	----

◆教科の目標

生活の営みに係る見方・考え方を働かせ、衣食住などに関する実践的・体験的な活動を通して、よりよい生活の実現に向けて、生活を工夫し創造する資質・能力を育成する。

◆評価の観点及びその趣旨

観 点	知識・技能 【知】	思考・判断・表現 【思】	主体的に取り組む態度 【主】
趣 旨	<衣食住の生活・食生活> 食事の役割と中学生の栄養の特徴について理解している。 中学生に必要な栄養を満たす食事について理解している。 食品や調理用具等の、安全と衛生に留意した管理について理解し、基礎的な日常食の調理が適切にできる。 地域の食文化について理解し、地域の食材を用いた和食の調理が適切にできる。	<衣食住の生活・食生活> 家族・家庭や地域における生活の中から、食生活について問題を見だし、課題をもって考え、解決しようとしている。	<衣食住の生活・食生活> 食生活を工夫し創造しようとする実践的な態度を養う。 食生活における日本の生活文化を継承しようとする態度を養う。

◆年間指導計画

月	領域	単元名	「到達目標」 学習活動	観点別評価の規準	評価方法
				【知】(知識・理解)「何を理解しているか、何ができるか」 【思】(思考・判断・表現)「理解していること・できることをどう使うか」 【主】(主体的に学習に取り組む態度)「粘り強い取組を行おうとしている」 「自らの学びを調整しようとする態度」	
4		ガイダンス I 時間	○小学校家庭科の学習を振り返り、中学校3学年間の学習内容の見通しをもつ。 ○自立と共生について考え、教科書の図から学習内容をイメージする。	【知】自分の成長と衣食住の生活との関わり方について理解している。 【知】中学校の家庭科の学習目標を知り、中学校の家庭科の学習内容を理解している。	【知】ワークシート 【思】ワークシート・観察 【主】ワークシート・観察・発言 定期テスト
	衣食住の生活・食生活	食事の役割 I 時間	○食事の役割について理解し、毎日の食事に関心をもつ。 ・自分の食生活を振り返り、食に関する考えを深める。	【知】生活の中で食事が果たす役割について理解している。 【思】自分の食生活について問題を見だし、課題を設定できる。 【主】自分の食生活の課題に主体的に取り組もうとしている。	【知】ワークシート 【思】ワークシート・観察 【主】ワークシート・観察・発言 定期テスト
		健康によい食生活 I 時間	○健康によい食事について学び、規則正しく食事をとることの重要性を理解する。 ○食事チェックをしてみよう。	【知】健康によい食生活について理解している。 【主】よりよい食生活の実現に向けて、一日の生活や食生活を振り返り、どのように改善したらよいかを工夫し、実践しようとしている。	【知】ワークシート 【思】ワークシート・観察 【主】ワークシート・観察・発言 定期テスト 食事チェック表
5		中学生の発達と必要な栄養 I 時間	○中学生の時期の身体的特徴を理解し、中学生に必要な栄養の特徴がわかる。 ・食事摂取基準から、中学生に多く必要な栄養素を見つけ出し、その理由を考える。	【知】中学生の一日に必要な食品の種類について理解している。 【思】食事チェックの結果から、自分が摂取した一日分の食品について問題を見だし、課題を設定している。 【主】中学生に必要な栄養を満たす食事について、自分の食事の課題の具体的な策を考え実践しようとしている。	食事チェック表 【知】ワークシート 【思】ワークシート・観察 定期テスト 【主】ワークシート・観察・発言 定期テスト
6	中学生に必要な栄養を満たす食事	栄養素の働きと基礎食品群 5 時間	○五大栄養素の種類とはたらきについて理解する。 ○栄養素のはたらきと食品群の関係を理解する。 ○食品成分表の見方を理解する。	【知】栄養素の種類とはたらきがわかり、食品の栄養的特質について理解している。 【知】栄養素と食品群の関係を理解している。 【思】食品成分表から、緑黄色野菜とその他の野菜の分類ができる。	【思】シール教材 【知】ワークシート 【思】ワークシート・観察 【主】ワークシート・観察・発言 定期テスト

7		献立作成 4 時間	○学校給食の献立の作成時の注意点を 知り、給食の献立を作成する。 ○中学生が必要な食品の一日分の量を知 る。 ○朝と昼の献立に不足している食品を考 えて夕食の献立を作成する。	【知】中学校の給食について理解する。 【知】中学生の一日に必要な食品の種類と概量について理解している。 【知】中学生の一日分の食品に過不足がない献立を作ることができる。 【思】【主】学校給食の注意点に気を付けて、献立を作成することができる。 【思】【主】中学生に必要な食品の量を正しく理解し、栄養バランスのよい献立をすることにより、よりよい食生活について、工夫し、実践しようとしている。	【知】ワークシート 【思】ワークシート・観察 【主】ワークシート・観察・発言 定期テスト
9					
10	日常食の調理	調理の基礎と実践 4 時間	○安全な調理実習を行うために、調理器具や用具、熱源の扱い方、約束事を理解する。 ○いろいろな切り方とその名称を知り、実践する。 ○いろいろな食品の調理法を知る。	【知】食品や調理用具等の安全と衛生に留意した管理について理解している。 【知】いろいろな食品の調理方法を理解している。 【思】【主】野菜の切り方を実習し、調理実習や日常生活にいかそうとしている。 【思】【主】いろいろな食品の調理方法を、日常生活にいかそうとしている。	【知】ワークシート 【思】ワークシート・観察 【主】ワークシート・観察・発言 【知】実習のテスト 定期テスト
11		調理の計画と実践 2時間	○調理に必要な手順や時間を考え、調理計画を工夫する。 ○班員で協力して実習できるように話し合う。 ○調理実習に必要な切り方や調理方法を知り、実践する。	【知】食品や調理用具等の安全と衛生に留意した管理を適切にできる。 【知】適切な調理方法を実践できる。 【思】【主】野菜の調理を班員で協力して実習することができ、日常生活にいかそうとしている。	【知】ワークシート 【思】ワークシート・観察 【主】ワークシート・観察・発言 定期テスト
12	日本の食文化と伝統食	日本の食文化と伝統食を知る。 2時間	○日本の食文化と和食について知る。 ○日本の伝統文化について知り、意味を理解する。	【知】和食の特徴について理解している。 【知】日本の伝統文化について理解している。 【思】【主】和食と伝統文化の知識をもとに、日常生活に生かそうとしている。	【知】ワークシート 【思】ワークシート・観察 【主】ワークシート・観察 定期テスト
1	被服実習	刺し子のお弁当包み制作 10 時間	○今まで習得した、手縫い(並み縫いまつり縫い、半返し縫い)の実践 ○ボタン付けの習得、実践 ○自分で色彩・配色を考え、オリジナリティのある作品を作る。 ○実生活にて活用する。	【知】手縫いが正しくできている。 【知】ボタンが使えるようにつけることができる。 【思】【主】生活を豊かにするように、作品を役立てようとしている。	【知】振り返りシート 【思】振り返りシート・観察 【主】振り返りシート・観察・集中 定期テスト
2					
3	食品の選択	① 生鮮食品の選択 2時間	○生鮮食品の特徴がわかる。 ・生鮮食品の表示の意味を知る。 ・目的に応じて生鮮食品の選択と保存方法を知る。	【知】【思】生鮮食品の特徴を知り、旬の時期や新鮮なもの、そうでないものの見分け方を理解する。 【主】生鮮食品の表示の意味を知り、消費者の一員として、正しい食品選択ができ、実践しようとしている。	【知】ワークシート 【思】ワークシート・観察 【主】ワークシート・観察 定期テスト
		② 加工食品の選択 2 時間	○加工食品の特徴がわかる。 ○加工食品の表示を理解する。 ○食品添加物しらべ ○目的に応じて加工食品を選択できる。	【知】加工食品の目的、加工方法の種類と食品を理解している。 【知】さまざまな表示の意味を読み取ることができる。 【知】用途に応じた加工食品の選択が適切にできる。 【思】【主】食品添加物の調べ学習を通し、食の安全について考え、食生活にいかそうとしている。	【知】ワークシート 【思】ワークシート・観察 【主】ワークシート・観察・発言 定期テスト