

＜「食べる力」と小・中・高家庭科の学習指導要領解説における「食に関する指導内容」系統表＞

緑・・・前段階で取り扱うが、より専門的に詳しく取り扱う学習内容

橙・・・中学校で新たに学習する内容で、高等学校で更に専門的に詳しく取り扱う学習内容

※新たに学習する内容は、黒字のままにしています。

	小学校家庭科	中学校技術・家庭科(家庭分野)	高等学校家庭科(家庭基礎)
マナー・食生活	○食事の役割、日常の食事の大切さ ○食事を楽しくする工夫	○食事の役割 ○健康によい食習慣	・食事の役割 ・楽しく食事をする工夫 ・配膳や食事マナー
健康で安全な食事	○体に必要な栄養素の種類と働き ・五大栄養素 ○食品の栄養的な特徴、食品の組み合わせ ・栄養、色どり、味 ・3つのグループ ○1食分の献立 ・米飯とみそ汁を中心に扱う	○栄養素の種類と働き、中学生に必要な栄養の特徴 ・炭水化物、脂質、たんぱく質、カルシウム、鉄、ビタミンA・B1・B2・C・D・食物繊維・水 ○食品の栄養的特質や中学生の1日に必要な食品の種類と概量 ・日本食品標準成分表 ・食品群別摂取量の目安 ○中学生の1日分の献立 ・主に栄養を考えた食品の組合せ ・主食、主菜、副菜、汁物などの料理の組み合わせ ○食品の品質の見分け方、用途に応じた食品の選択・生鮮食品の良否(鮮度、品質、衛生)や表示(原産地) ・加工食品の良否や表示(原材料、食品添加物、栄養成分、期限表示、保存方法など) ・食品の保存方法と保存期間(食品の腐敗や食中毒) ○基礎的な日常食の調理、食品や調理用具等の適切な管理 ・魚、肉、野菜を中心に扱う ・その他の食品として卵やいも類などの身近なものを取り上げる ・食品の適切な洗いや ・目的に合った調味(食塩、みそ、しょうゆ、さとう、食酢、油脂) ・盛りつけや配膳 ・食品の適切な取扱い ・ごみの適切な処理 ・煮る、焼く、炒めるなどの加熱調理 ・安全な包丁の使い方、適切な切り方 ・加熱器具の適切な操作 ・調理用具の正しい使い方 ・ふきんやまな板の衛生的な取扱い ・熱源(電気、ガス)の安全な取扱い	○家族の栄養と食事 ・現代の食生活の問題 ・栄養的にバランスの取れた食事 ・栄養素の種類と機能 ・ライフステージごとの栄養的な特徴 ・食品群別摂取量の目安 ・家族の献立作成 ○食品と調理 ・食品の栄養的特質と調理上の特質 ・調理法の要点・基礎的な調理技術 ・さまざまな様式、調理食品を用いた題材 ○食生活の安全と衛生 ・食品の腐敗や変敗、食中毒、食品添加物 ・安全と衛生に配慮した調理実習
食感謝	・食事に対する感謝する気持ち	・環境に配慮した消費生活	・ライフスタイルと環境
食文化		・地域の食材を生かした日常食の調理、地域の食文化 ・地域又は季節の食材を用いることの意義(調理実習を中心として扱う)・地域の伝統的な行事食や郷土料理(地域の実態に応じて)	