

<表1 「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>

		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 共食		食事の役割、日常の食事の大切さ 食事を楽しむ工夫	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
		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)	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
健康で安全な食事		必要な材料の分量や手順を考えた調理計画 ・調理に用いる食品(米、野菜、いも類、卵など)(生の魚や肉は扱わない) 材料の洗い方、切り方、味のつけ方、盛り付け、配膳及び後片付け ・目的に合った切り方 ・食塩、しょうゆなどの塩味を中心に扱う ・料理の分量や色どり、食べやすさを考えた盛り付け ・我が国の伝統的な配膳の仕方 ・計画的、衛生的な後片付け ゆでる、いためる、ゆでることによる調理の特性 ・調理の目的による炒める時間や火力の違い 米飯及びみそ汁の調理 ・炊飯に関する基礎的・基本的な知識及び技能(米の洗い方、水加減、浸水時間、加熱の仕方、蒸らしなど) ・だしのととり方、中に入れる実の切り方や入れ方、みその香りを損なわない扱い方	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 ・食品の適切な洗い方 ・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	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
		調理に必要な用具や食器の安全で衛生的な取扱い、こんろの安全な取扱い ・包丁の安全な取扱い ・食器やまな板、ふきんの衛生的な取扱い ・こんろの安全な取扱い	・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	
食糧感謝		・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)	

健康で安全な食事

食糧感謝

食文化