

旭川龍谷高等学校 授業シラバス

教科名	科目名	単位数	学年	必／選	コース／フィールド
家庭科	フードデザイン	2	3	選	キャリアデザインコース
科目の目標	栄養・食品・献立・調理・テーブルコーディネートなどに関する知識と技術を習得し、食事を総合的にデザインする能力と実践力を身につける。				
教科書	フードデザイン（実教出版）	副教材等	作成プリント		

1. 学習の到達目標

- ・栄養素の種類とはたらきについて理解し、それらの消化吸收過程を把握する。
- ・栄養バランスのよい食事計画が作成でき、それらを調理するための知識と技術を養う。
- ・年齢別、性別での食事摂取基準の違いを理解して、家族の食事計画が作成できる。
- ・年中行事における食事を理解し、日本の伝統食についての知識と技術を習得し、後世へ伝承できるようにする。
- ・日本の食生活の現状と課題を把握し、食事作りの喜びや集団での食事の楽しみを知る。
- ・輸入食品によって支えられている食糧事情を理解し、食物を大切にする心を養う。

2. 学習計画及び評価の観点

※評価の観点：X(知識・技能)，Y(思考・判断・表現)，Z(主体的に学習に取り組む態度)

学習内容	時数	月	学習のねらい	評価の観点		
				X	Y	Z
第1章 食生活と健康		4	家族・友人等集団での食事を共にすることの意義を再確認し、実践する。市場にあふれる食材の背景にあるものに気づき、食料の価値を考える地球環境の保全、生物連鎖と食生活との関わりについて理解し、環境保全、資源の有効活用の意識を高め、日常の生活行為を見直す。健康維持のために食事がどのように大切かを理解する。			
1節 食事の意義と役割	1				○	○
2節 食を取り巻く現状	1				○	○
第2章 栄養素の働きと食事計画		4・5	人間が食品の摂取により栄養をどのように取り入れていくか、食物が体内でどのように消化吸收され、活用されていくかを把握させる。各種栄養素の特徴と体内でのはたらきについて理解させる。各種栄養素の体内での消化・吸収の過程を理解させる。			
1節 体のしくみと食べ物	2			○	○	○
2節 炭水化物	2			○	○	○
3節 脂質	2			○	○	○
4節 タンパク質	2			○	○	○
5節 ビタミン	2			○	○	○
6節 ミネラル	2			○	○	○
7節 水とその他の物質	2			○	○	○
8節 消化と吸収	2			○	○	○
9節 食事摂取基準と食事計画	2			○	○	○
10節 ライフステージと栄養計画	3			○	○	○
第4章 調理の基本		6	だし、味覚効果、料理の触感や温度、素材の持ち味等おいしさに関わる要素を理解し、調理に生かせる。			
第1節 調理とおいしさ	2			○	○	○
第2節 調理操作	2			○	○	○

学習内容	時数	月	学習のねらい	評価の観点		
				X	Y	Z
第3節 調味操作	2			○	○	○
第3章 食品の特徴・表示・安全		7 8 9	さまざまな食品の栄養的な特徴、調理上の性質や加工品を理解し、食事計画や調理に生かせる。			
第1節 食品の特徴と性質	11		乳・乳製品、卵、魚介類、肉類、大豆・豆製品、	○	○	○
第2節 食品の生産と流通	2		緑黄色・淡色野菜、海藻類、果物、穀類、砂糖、	○	○	○
第3節 食品の選択と表示	2		油脂、調味料、香辛料等様々な食品について、	○	○	○
第4節 食品の衛生と安全	2		それぞれの特徴を把握し、おいしい料理をつくる	○	○	○
第5章 料理様式とテーブルコーディネート		10	ることができる。	○	○	○
第1節 料理様式と献立	2		多様で多量の輸入食材と日本の食糧事情の現状と将来について考える。	○	○	○
第2節 テーブルコーディネート	2		食糧自給率の低下と日本の気候風土を生かした特色ある食材の生産、生産者と消費者が直接繋がる流通経路等、食糧供給と消費について考える。	○	○	○
			食中毒や衛生についての知識を深め、衛生と安全に配慮した調理ができる。冷凍食品、レトルト食品、調理済惣菜等様々な食品の現状を知り、それらをどのように各自の食生活にとり入れていくかを考える。			
			和風、洋風、中国風等それぞれの様式に応じた食卓構成と作法について理解する			
第6章 フードデザイン実習		11 12 1				
第1節 献立作成	10		栄養バランス、年齢、性、目的を考慮した食事の献立について、要点が理解でき、用途に適した献立が作成できる。	○	○	○