

つくる生活技術 家庭分野

2024



愛知教育文化振興会
三河教育研究会

このノートの使い方

- どの内容も「基礎学習」がきちんとおさえられています。() にことばや記号を記入することによって、教科書の内容がわかるようになっていきますから、学習のまとめに使ってみましょう。
- 調べたことや気づいたこと、自分の考えを記入し、話し合いに活用しましょう。
- 実験、実習、製作、体験活動をまとめるページが設けてあります。計画を立てて実践し、まとめに活用しましょう。
- あなたの学習をふり返る資料として、どの内容の終わりにも「学習のまとめ」のページを設けてありますので、活用しましょう。
- それぞれの内容の終わりに、余白のページを設けてありますので、ノートとしても上手に活用しましょう。
- 巻末には「生活の課題と実践」のページが設けてあります。「A 家族・家庭生活」「B 衣食住の生活」「C 消費生活と環境」の中から、興味をもったことやさらに深めたいことについて、計画を立てて実践しましょう。



つくる生活技術《家庭分野》 も く じ

《ガイダンス》	1
《A 家族・家庭生活》	
1 自分の成長と家族・家庭生活	5
2 幼児の生活と家族	12
3 幼児とのかかわり	24
4 家庭生活と地域のかかわり	30
5 持続可能な家庭生活	34
・ 学習のまとめ・ノート	35
《B 衣食住の生活》	
① 食生活	
1 食事の役割と食習慣	37
2 中学生に必要な栄養を満たす食事	40
3 さまざまな食品とその選択	45
4 日常食の調理	51
5 地域の食文化	64
6 献立づくり	66
7 持続可能な食生活	69
・ 学習のまとめ・ノート	70
② 衣生活	
1 目的に応じた衣服の選択	71
2 日常着の手入れと保管	75
3 生活を豊かにするものの製作	82
4 持続可能な衣生活	88
・ 学習のまとめ・ノート	89
③ 住生活	
1 住まいのはたらきとこちよさ	91
2 安全な住まいで安心な暮らし	95
3 持続可能な住生活	99
・ 学習のまとめ・ノート	101
《C 消費生活と環境》	
1 家庭生活と消費	105
2 購入・支払いと生活情報	107
3 消費者被害と消費者の自立	112
4 持続可能な社会	115
・ 学習のまとめ・ノート	118
生活の課題と実践レポート	122・124

小学校家庭科の学習を通して、できるようになったことを
チェックしてみよう。

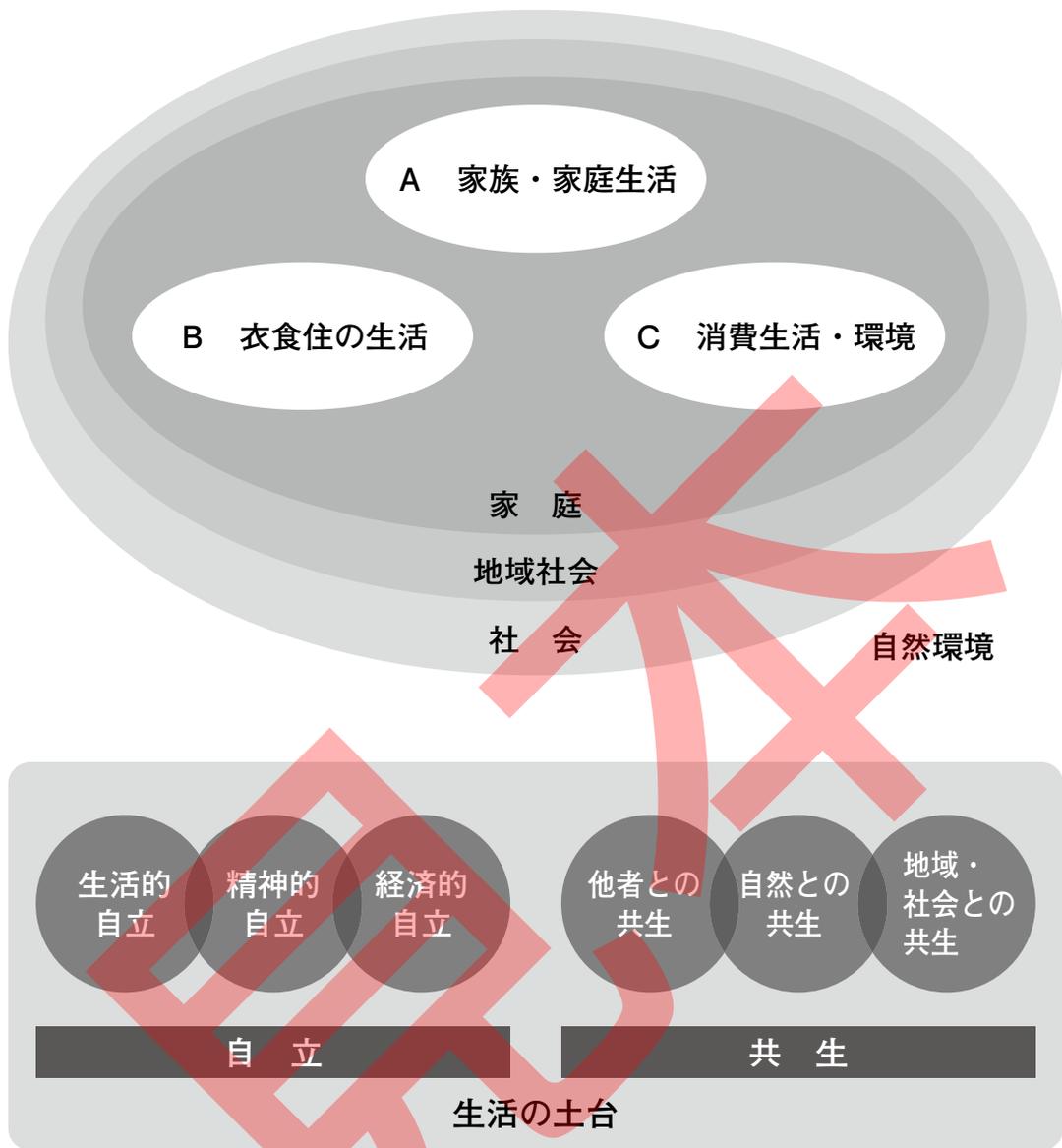
【◎…できる ○…ほぼできる △…もう少し】

♥協力する・ 助け合う	家庭の仕事を家族と分担 ^{ぶんたん} して、続けている。	
	家族といっしょに過 ^す ごしたり、ふれ合ったりする時間を作っている。	
	地域 ^{ちいき} の人びととのかかわり方 ^{くふう} を工夫している。	

◆人びとの生活や 文化の大切さに 気づく	ご飯とみそしるが日本の伝統 ^{でんとう} 的な食事 ^{しょくじ} であることがわかった。	
	季節に合わせた着方 ^き や住まい方 ^{すまい} を工夫している。	

♠健康・快適・ 安全な生活を する	栄養バランスを考えて食事 ^{しょくじ} をしている。	
	1食分 ^{こんだて} の献立 ^{けんりつ} を工夫して、立てられる。	
	衣服 ^{かいてき} を快適 ^{かいてき} に着用 ^{しやうよう} するための手入れ ^{ていれ} をしている。	
	身の回りの整理 ^{せいり} ・整頓 ^{せいとん} やそうじ ^{そうじ} を続けている。	
	調理 ^{ちようり} や製作 ^{せいさく} を安全 ^{あんぜん} に進めることができる。	

♣持続可能な社会 をめざす	物を選んだり買 ^か ったりするときに必要な情報 ^{じようほう} の収集 ^{しゆじゆ} ・整理 ^{せいり} ができる。	
	物や金銭 ^{きんせん} を計画的 ^{けいかくてき} にむだなく使 ^{つか} っている。	
	環境 ^{かんきやう} のことも考えて、毎日の生活 ^{せいかつ} をしている。	



★こんな自分になりたい・1年時【 年 月 日】

生活の見方・考え方

快適・安全・健康

家族や地域の人とのかかわり

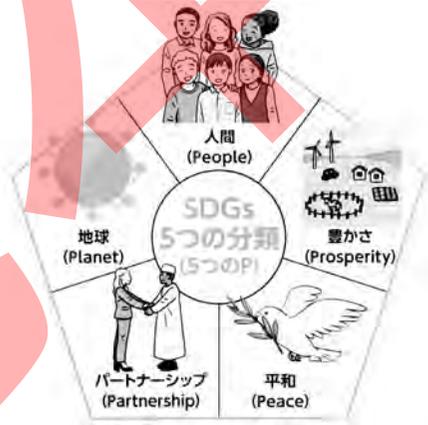
生活文化

持続可能な社会 ー国連 SDGsー



外務省
[JAPAN SDGs Action Platform]

SDGs= (Sustainable Development Goals) 持続可能な開発目標



★3年間をふり返って・3年時【 年 月 日】

Four horizontal dashed lines for writing a reflection on the 3-year period.

Handwriting practice lines with a large red watermark reading "禁止" (Prohibited).

||||||| 【1 自分の成長と家族・家庭生活】 |||||

1 今の自分とこれまで（教科書 P. 16～）

- (1) 幼かったときの楽しかった思い出やつらかった思い出，自分に影響を与えたと思う人などを思い出してみよう。

時期	思い出	影響を与えた人	思い出して感じたこと
乳児 (0～1歳)			
幼児 (1～6歳)			
小学生			
中学生			

2 わたしの生活と家族・家庭（教科書 P. 18～）

(1) 家庭の中で行われている活動を考えよう。

(2) 家庭の機能（はたらき）をまとめよう。

話し合ってみよう

教科書 P. 19 「中学生、夫婦と子どもの世帯の夫・妻の生活時間」
のグラフを見て話し合ってみよう。

①家事関連（家庭の仕事）は主に誰が担っているだろう。

②夫と妻では家事関連時間に偏りがあるが、なぜだろう。

③中学生は家事関連時間が少ないが、なぜだろう。

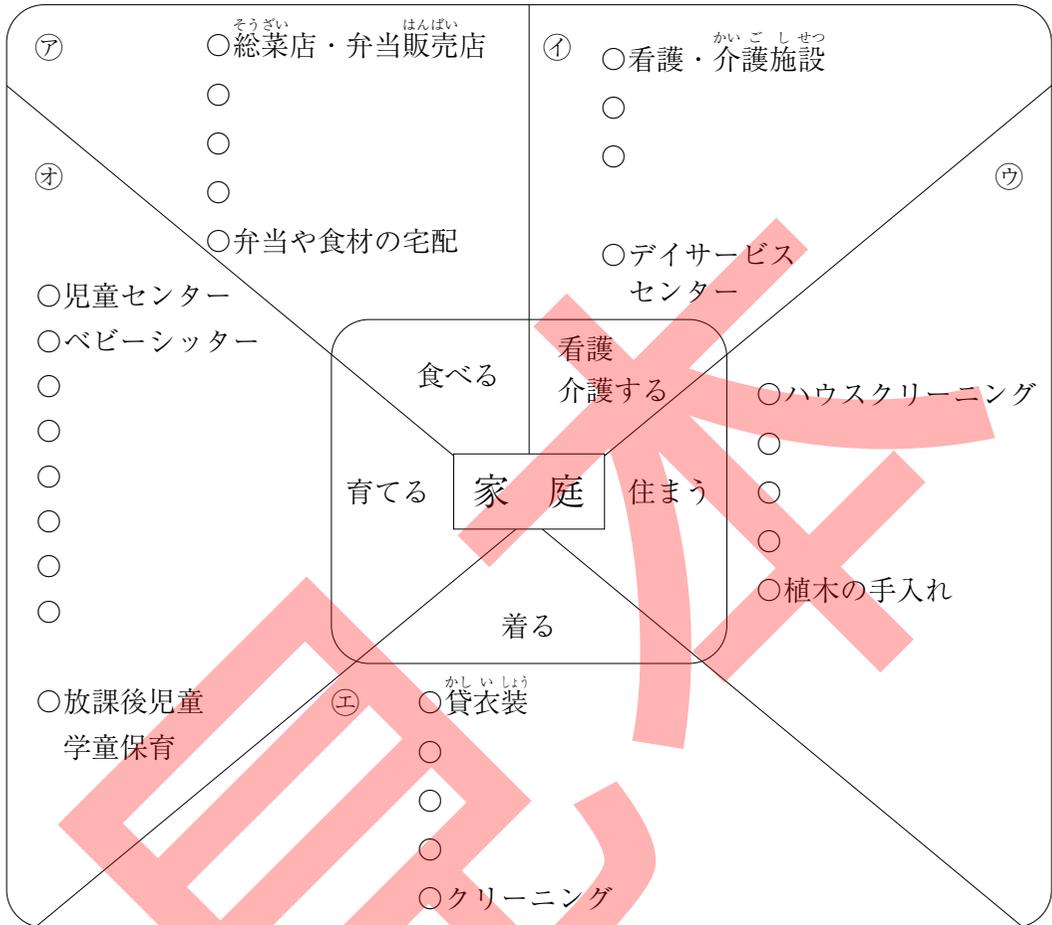
④これからの生活で、あなたは何かができるだろう。



総務省 報道資料
「令和3年 社会生活基本調査
生活時間及び生活行動に
関する結果の要約」

3 家庭を支える社会（教科書 P. 20～）

(1) 家庭生活を支える仕事は、どこでどのように行われているか、教科書 P. 20 3 図を参考にまとめよう。



(2) 性別で役割を固定的にとらえる考え方や社会の見直しに向けて制定された法律についてまとめよう。

法律名	内容
①	1999年に施行。「男女が、互いにその人権を尊重しつつ責任も分かち合い、性別にかかわらず、その個性と能力を十分に発揮することができる社会」をめざしている。
②	1992年に施行された育児休業法から、1995年に改正。男女にかかわらず労働者が育児や介護のために休業できることを定めている。

話し合ってみよう

教科書 P. 21 「仕事や家事に費やす時間の国際比較」のグラフを見て話し合ってみよう。

① 4 か国の夫・妻をそれぞれ比較して、どのようなことがわかるだろう。

② 日本の特徴はどのようなことだろうか。それはどうしてだろう。

4 中学生にとっての家族（教科書 P. 22～）

(1) 小学生のころと比べて、家族とのかかわりで変わったと思うことをあげよう。

(2) 中学生の家族関係についてまとめよう。

中学生の時期になると、自分の考えがよりはっきりしてきて、自分のことは自分で決めたいという思いが強くなる。それは (㉗) のためのステップである。親子関係など、家族との関係に摩擦や葛藤が生じることがあるが、話し合うことで、互いの立場や気持ちを受け止め合いながら、よい関係がつけられることもある。ときには、家庭内でのトラブルなど、家族だけの努力では解決がむずかしい問題もある。そのような場合には、(㉘) や教師、地域の人、自治体、ボランティア、(㉙) などの相談窓口を利用したり、援助を求めたりできる。自分たちだけで抱えこまずに、誰かに (㉚) することが、問題の解決につながる。

やってみよう

ロールプレイングを通して、家族の気持ちや立場を考えよう。

教科書 P. 23 の設定例 1・2 から、どちらかを選んでやってみよう。

設定例 2 の場合は、登場人物、せりふも考えてみよう。

登場人物	せりふ

〈感想〉

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

生活にいかそう

自分の生活を見つめて、要望や不満について考えてみよう。

① あなたは、どのような家庭生活への要望や不満があるか。

② ①の要望を家族に伝えるとしたら、どのように伝えたらよいか。



【 2 幼児の生活と家族】

1 幼児のころと今の自分 (教科書 P. 26～)

(1) 下の表に今の自分について書き込み、幼かったころと比べよう。

	出生時	1 歳	4 歳	今
身長	女児48.3cm 男児48.7cm	女児73.3cm 男児74.9cm	女児100.9cm 男児102.0cm	cm
靴のサイズ		13cm	16cm	cm
睡眠時間	17時間	12時間	10時間	時間

(2) 幼いころからこれまでのことを、思い出したり、家族や周囲の人に聞いたりしよう。

生年月日		平成 年 月 日	
生まれたときの 体の大きさや様子	出生時	身長	cm 体重 g
		胸囲	cm 頭囲 cm
乳幼児期のこと	様子		
	歯	生えはじめは () か月ごろ	
	歩く	歩きはじめは () 歳 () か月ごろ	
話す			
保育所・幼稚園のころ	好きだった遊び おもちゃ		
	楽しかったこと うれしかったこと		
	悲しかったこと いやだったこと		

小学校のころ	1～3年	
	4～6年	
中学生になってからの思い出		

- (3) 家族や周囲の人にどのような思いで育ててきたかを聞いてみよう。

- (4) 自分の乳幼児期の様子やこれまでの成長をふり返り、感じたことを書こう。

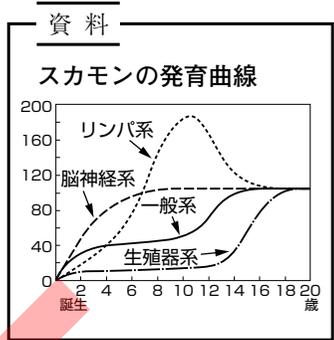
2 幼児の体の発達 (教科書 P. 28~)

(1) 幼児の発達についてまとめよう。

(㉗))とは、誕生から死ぬまで、心や体が成長し、いろいろなことができたり深く考えたりするようになっていくことをいう。

幼児期は一生のうちでも、心も体も著しく発達する時期である。(㉘))や体重も大きく増加し、呼吸や消化吸収、体温調節の機能も発達する。運動機能や脳、神経系の発達もめざましく、言語や認知、情緒、社会性なども大きく進む。

発達には(㉙))があり、発達の現れる時期が早い・遅いや発達の進み方が速い・ゆっくりなど、幼児によってちがいが見られる。



(2) 幼児の体の発達の特徴についてまとめよう。

幼児の体や(㉚))の発達の特徴には、頭から下部へ、体の中心から末端へなど、一定の方向に進んでいく(㉛))と、首がすわり、座れるようになって、立つようになるなど、順番が決まっている(㉜))がある。発達が現れる時期や期間には(㉝))が見られる。

(3) 幼児の身体機能の発達を表にまとめよう。

全身の運動機能	・寝返りをうつ ・はう	・一人で立つ ㉞	㉟ ・ボールを投げる	㊱	㊲
	0 歳	1 歳	2 歳	3 歳	4 歳
手先の器用さ		㊳	㊴	㊵	㊶ ・はしを使う
					5 歳

(4) 教科書 P. 29 9 図や参考資料「幼児の視野」をもとに、幼児の体の特徴について考えよう。

3 幼児の心の発達 (教科書 P. 30~)

(1) 幼児の心の発達について、言語・認知・情緒・社会性の面からまとめよう。

言語は、人との (㉗)) や考えるための道具であり、自分の気持ちなどを (㉘)) で表現するようになる。

周りの世界の捉え方を (㉙)) という。(㉚)) から他者の立場に立って捉えられるようになる。

情緒とは、喜び、悲しみ、嫌悪、恐れなどの (㉛)) の動きのことである。ほぼ大人と同じ感情が見られるようになる。

社会性とは、(㉜)) とかかわりあって生きていこうとする性質のことである。身近な人とかかわりの中で培われる。

(2) 教科書 P. 30, 31をもとにして下の表をまとめよう。

	1歳ごろ	2歳ごろ	3歳ごろ	4歳ごろ	5歳ごろ	5歳以降
(㉝)	「ワンワン」 「マンマ」 などの (㉗)) を話す。	「ワンワン、 キタ」などの (㉘)) を話す。	日常生活で必 要な言葉の (㉙)) ができるよう になる。			(㉚))・ (㉛)) への関心が高 まる。
(㉞)		花や木、月や太陽 にも、自分と同じ ように(㉜)) があると考える。	「何で？」 「どうして？」 の(㉝)) が多く見られ る。			相手の気持ち もわかり、自 分の気持ちも (㉞)) られるように なる。
(㉟)		友だちへの (㉟))も 芽生えるが、 思いを伝え合 うことは (㊱))。	自分が好きなものでも (㊲))人がいるこ とがわかるようになる。	(㊳)「 」の 気持ちが生まれる。		
(㊴)	大人に見守ら れて (㊴)) して遊ぶ。	(㊵)) が芽生え、 (㊶)) が強くなる。	(㊷)) する力が育ち、 友だちと (㊸)) で遊ぶように なる。	(㊹)「 」と いう気持ちが出てくる。		友だちと (㊺)) をもって、 (㊻)) したり、 (㊼)) したりする。

(3) 幼児の心の発達についてまとめてみよう。

2～4歳^{さい}にかけては(㉗))といわれ、拒否^{きよひ}や抵抗^{ていこう}が目立つようになる。これは(㉘))が芽生え、(㉙))ができるようになった現れである。幼児は(㉚))の発達が不十分なため、自分の気持ちをうまく伝えられなかったり、(㉛))の発達が十分でないため、自分で気分を変えることがうまくできない。しかし、思いや欲求を受け止めてもらう経験を重ねることで、他者を受け入れることができるようになり、(㉜))も育つ。

話し合ってみよう

- ① 3歳のひろちゃんは、友だちのおもちゃがほしくなり、親に「買って!」とせがんで泣きわめいている。あなたが親だったらどう対応するか。また、なぜそうしようと思うのか。

〈対応の仕方〉

〈理由〉



- ② 教科書P.35「家族や周囲のおとなの役割」を読んで、ひろちゃんはどうのよ
うな思いだったか想像してみよう。

4 発達にとってのおとなの役割 (教科書 P. 32~)

(1) 幼児期に形成される基本的生活習慣について考えてみよう。

- ① 自分に身につけている基本的生活習慣にはどのようなことがあるかあげてみよう。また、いつごろからそれらができるようになったか考えよう。

できるようになったこと	いつごろ

② 基本的生活習慣となる生活行動

㊦	㊧	㊨	㊩	㊪
				
[はし箸を使って食べる。]	[一人でトイレへ行き、排せつをしまつをする。]	[一人で寝起きする。]	[一人で脱ぎ着する。]	[歯みがき、うがいをする。]

(2) 幼児の生活のリズムについてまとめよう。

(3) 社会の一員としての生活習慣について考えてみよう。

(㊫) の習慣	社会生活の (㊬) を守る習慣	(㊭) についての習慣
		
[道路に飛び出さない。道路の右側を歩く。]	[ごみは、ごみ箱に捨てる。公共物を大切にする。公共の乗り物でさわがない。]	[あいさつをする。順番を守る。]

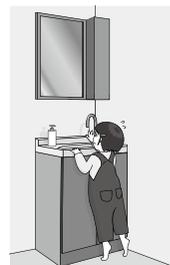
(4) 幼児の発達と衣生活，食生活についてまとめよう。

	衣生活		食生活
乳児期	<p>体温調節が未熟なため，衣服による調節が必要。</p> <p>はいはいなどの運動が十分できるように動きやすい衣服にする。</p>		<p>母乳やミルクが食事の中心。スキンシップのよい機会になる。</p> <p>離乳食でいろいろな味を試す。中学生が食べているものと味や形状がちがう。</p>
1歳	<p>(㉗)) になると靴が必要になる。自分で履きたい気持ちが芽生えたら，応えられるように自分で(㉘)) 靴にする。</p>	自我の芽生え	<p>自分で食べようという(㉙)) が高まる。(㉚)) で食べたり，食べこぼしがあっても，(㉛)) 食べられる雰囲気大切に</p>
3歳	<p>体を思うように動かせるようになり，自分で何でもやってみたくなる。動きやすく，自分で(㉜)) しやすい衣服にする。</p>		<p>(㉝)) や(㉞))) などを使って喜んで自分から食べられるようになる。</p>
5歳	<p>自分でできることが増える。脱いだ衣服を自分で(㉟)) ，(㊱)) に応じて衣服の着脱ができるようにしていく。</p>		<p>(㊲)) も上手になる。友だちとおしゃべりしながら食べるなど，(㊳)) を楽しむようになる。</p>

(5) 幼児の発達を支えるための，家族や周囲のおとなの役割について考えよう。

考えてみよう

3歳のあおいちゃんが，自分で洗面台で手を洗おうとしている。どんな援助ができるか考えてみよう。



5 遊びが必要なわけ (教科書 P. 36～)

- (1) 幼児のころに好きだった遊びを書きだそう。それらがなぜ好きだったのか、理由を思い出して書こう。 ※自分の経験を書く

好きだった遊び	理 由

- (2) 幼児にとっての遊びについてまとめよう。

遊びは幼児の(㉗)の中心を占める活動であり、「おもしろそう(㉑)」「なぜだろう(㉒)」「やってみたい(㉓)」といった気持ちから起こる、(㉔)である。幼児期に、自分の好きな遊びを思いっきり楽しむことで、自然に、(㉕)や創造したり考えたりする力、(㉖)などさまざまな力を身につけていく。(㉗)のために遊ぶのではなく、遊んだ結果としていろいろなことを学ぶ。

- (3) 遊びの中で育つ変化についてまとめよう。

<p>○おとなと遊ぶ・見守られて遊ぶ</p> <p>満足感・(㉗)が育まれる。</p> 	<p>○一人でゆったり、じっくり遊ぶ</p> <p>自分のことが好きだ、といった気持ちや、(㉑)が育まれる。</p> 
<p>○少人数の友達と楽しく遊ぶ</p> <p>(㉘)をもったり、協力したり、意見を交換したりなどといった人とかかわる力の基礎が育まれる。</p> 	<p>○グループで協力して遊ぶ</p> <p>同じ(㉙)をもったり、いっしょに調べたり、(㉚)を出し合うなど工夫したり、集団で(㉛)をつくったり守ったりする力が育つ。</p> 

6 遊びを支える環境（教科書 P. 38～）

(1) 幼児のころ、好きだったおもちゃや絵本について思い出してみよう。

※自分の経験を書く

〈好きだったおもちゃ〉



〈好きだった絵本〉



話し合ってみよう

教科書 P. 38「平日、幼稚園・保育所以外の幼児の遊び相手」のグラフを見て、1995年と2015年の子どもの遊び相手を比べ、どのような変化があるか話し合ってみよう。その理由も考えよう。

(2) 遊ぶ環境の変化についてまとめよう。

(3) 幼児にとっての遊び道具の役割を考えよう。

(4) 幼児が安全に遊ぶために気をつけることをまとめよう。

考えてみよう

近年では、次のようなおもちゃが売られるようになった。なぜだと思うか。理由を考えよう。

- ・小麦粉で作られた粘土
- ・米と野菜からつくられたクレヨン
- ・口に入れると苦い味の人形の靴
- ・穴が空いているマーカのキャップ

資料 「いろいろな遊び」

感覚遊び	運動遊び	想像遊び	受容遊び	構成遊び	規則遊び
目や耳など、感覚を使って楽しむ遊び。	体の動きそのものを楽しむ遊び。	まわりのことをまねながら、想像にひたって行動する遊び。	受身になって楽しむ遊び。	自分でつくったり、組み立てたりして楽しむ遊び。	規則のある遊びをみんなで楽しむ遊び。
〈例〉 ガラガラ ラッパ オルゴール 水遊び など	〈例〉 なわとび ぶらんこ ジャングルジム など	〈例〉 ままごと ごっこあそび など	〈例〉 テレビ 絵本 CD など	〈例〉 積み木 折り紙 工作 粘土 など	〈例〉 かごめかごめ 鬼ごっこ ドッジボール など

資料 玩具安全マーク (エステイマーク)



おもちゃによる事故を防止し、幼児の安全を守るためのもの。(社)日本玩具協会が自主的に決めた安全基準で、構造・材料・強度・性能検査に合格して安全だと認められたおもちゃにつけられるマーク。

エステイマークとは Safety Toy の頭文字



(5) 子どもを育てる自然環境と伝承遊び
 〈自然のものを用いた遊びをあげてみよう〉

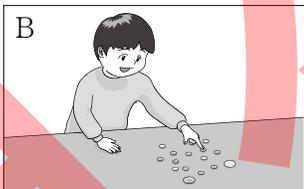
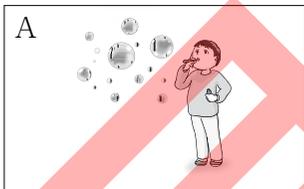
〈伝承遊びをあげてみよう〉

生活にいかそう

来週の日曜日、自分の家に親せきのまことちゃん（3歳）が来て、10時から16時まであずかることになった。

まことちゃんと過ごすための留意点はどのようなことがあるだろうか。

1. 下のような遊びをすることになった時、あなたはどのようなことに注意したらよいだろう。



A { }
 B { }
 C { }

2. おやつやお昼寝、トイレに行くときについて、どのような注意が必要だろう。

★おやつ { }
 ★お昼寝 { }
 ★トイレ { }

(6) 幼児の発達をうながす「おもちゃ」を作ってみよう。

作品名		対象年齢	
ねらい	※育てたい力に○をつけよう ことば 想像力 知的能力 社会性 情緒 運動能力		
	〈工夫点〉		
材料		作り方	
完成予定図		遊び方	

【製作のふり返りと自己評価】

自己評価	対象年齢に合っているか	A B C	☆ふり返り☆
	安全でじょうぶか	A B C	
	ねらいに合っているか	A B C	
	遊び方を工夫することができるか	A B C	
	身近な材料で作られているか	A B C	

ふり返り (教科書 P. 26～P. 41)

① 思春期にある今の自分と幼児のちがいは何だろう。

{

② 幼児期の発達について、あなたの関心が深まったことがらは何だろう。またその理由は何だろう。

{

||||||| 【3 幼児とのかかわり】 |||

1 ふれ合い体験の前に（教科書 P. 42～）

(1) 自分の課題を考えよう。

〈課題〉
〈課題を設定した理由〉

(2) 幼児と仲良くなるためのポイントをまとめよう。

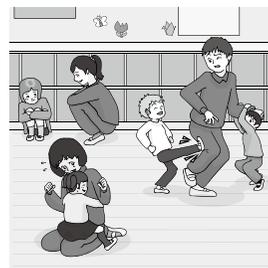
考えてみよう

次のような時、あなたはどうか、考えてみよう。

いきなり蹴^けってくる子がいる。

抱きついたら、なかなか離^{はな}れない。

お話したいけど恥^はずかしいみたい。



2 ドキドキワクワクふれ合い体験（教科書 P. 44～）

(1) 教科書 P. 44を参考にして、幼児とかかわるときの留意点を考えよう。

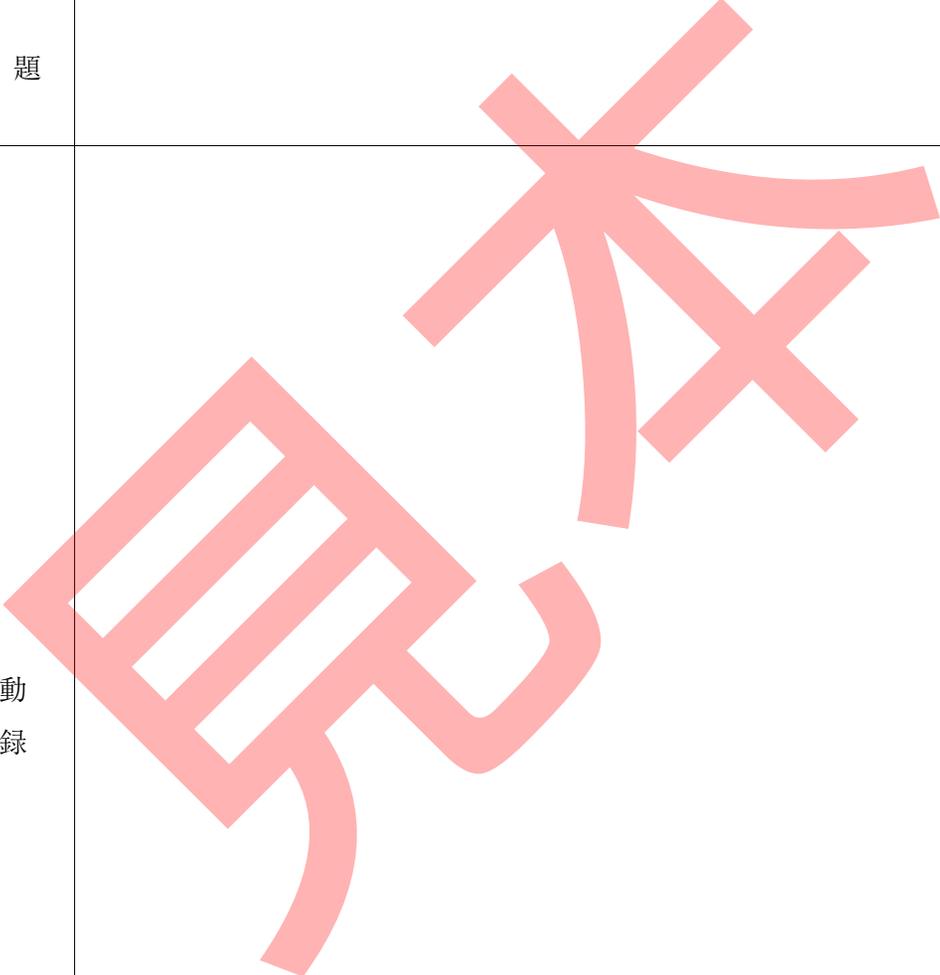
① 衛生面・安全面での留意点

② コミュニケーションをとるための留意点

(2) 幼児とのふれ合い体験の計画を立てよう。

月 日	活動の内容	備 考

3 ふれ合い体験は幼児からの贈り物おく（教科書 P. 50～）

日 時	年 月 日 () 時 分 ~ 時 分		
場 所	対象児		
課 題			
活動 記録			

感想	 <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>

4 子どもの成長と地域（教科書 P. 52～）

(1) 子どもの成長を支える場について、具体例をあげてみよう。

子どもの健康を支える	
子どもの遊びを支える	
子どもの教育・保育を行う	
子どもを育てる家族を支える	

(2) あなたの住む地域にある、幼児が過ごす場所や施設を探してみよう。

場所や施設	どんなことをするか

ふり返し（教科書 P. 42～P. 53）

① 幼児とのふれ合い体験を通して学んだことで、次に幼児とふれ合うときにどのようなことがいかせerだろうか。

{ }

② 中学生は地域の子どもたちと、どのようなかかわりができるだろうか。

{ }

発展 子どもの^{すこ}健やかな成長のために（教科書 P. 54～）

子どもの権利を守るための条約や法律，日本や世界での取り組みについて，まとめよう。

①		1989年に国際連合総会で採択された、子どもの人権に関する世界で最初の国際的な条約。「生きる権利」「育つ権利」「守られる権利」「参加する権利」の4つの子どもの権利を守ることが述べられている。
②		1951年5月5日、日本国憲法の精神に基づき制定された、日本で最初の子どもの権利宣言。
③		児童は適切な養育を受け、健やかな成長・発達や自立が図られること等を保障される権利を有することを定めている。
④		児童に対する虐待の防止に関する国や地方自治体の責任と義務、児童虐待を受けた児童の保護のための措置等が定められた法律で、2000年11月に施行された。
⑤		子どもの健やかな成長を願って、共に考え、問題を解決していく専門の相談機関。満18歳までの子どもが家庭で生活できなくなったときや虐待など子どもの人権にかかわる問題があるときなどに対応する。（「189（いちはやく）」に電話をするとつながる。）
⑥		フィンランドで行われている制度。妊娠期から就学期まで、同じ担当者が継続的に、子どもだけでなく、家族全体をサポートする制度。日本でも取り組む自治体が増えている。
⑦	運動	児童虐待防止をめざした運動。国や地方自治体、民間企業、スポーツ団体などが協力して取り組んでいる。
⑧		全ての子どもたちの権利が守られる世界を実現するために、学校や市民団体からの募金といろいろな国の政府からの援助で医療や教育などの援助活動を行う組織。

■■■■■■【4 家庭生活と地域のかかわり】■■■■■■

1 家庭生活と地域での活動（教科書 P. 56～）

(1) 地域の人とのつながりについてまとめよう。

地域では、祭りや運動会、もちつき大会などの(㉗)活動とともに、地域一斉清掃活動いっせいせいそうなどの地域を快適にする活動、さらに、介護かいごや見守り、食事サービスなどの生活を(㉘)活動、(㉙)活動などが行われている。

環境を守る活動では、資源ごみを回収したり、再利用したりする活動などが行われている。また、地域の見守りや防災訓練など地域の住民を守る活動も行われている。

こうした活動は、(㉚)、子ども会、NPO など、地域のさまざまな団体によって担われている。

(2) 私たちの地域の人が協力して活動したり、助け合ったりしていることについて話し合ってみよう。

(3) 私たちが地域でできることを考えてみよう。

2 多様な人びとが暮らす地域（教科書 P. 58～）

(1) 地域に住む多様な人びとについてまとめよう。

それぞれの家族の一人ひとりもみんなちがうが、地域ではより多く、さまざまな人がいることに気づく。(㊟) や外国にルーツがある人、妊娠している人、視力や聴力に(㊤) のある人、車いすの人、性に関する表現が見かけとちがう人などである。

このような人たちを少数の人として見過ごすのではなく、ちがうことを積極的に(㊞)、交流し、助け合い、お互いに快適に住みやすい地域にするために、工夫し、(㊡) な関係を築こうとする行動が地域で取り込まれつつある。

(2) 教科書 P. 58～P. 59を参考にして、地域で行われている交流や助け合いについて話し合ってみよう。

(3) 私たちの地域にある誰もが暮らしやすくなるための設備や表示を探してみよう。

場 所	設備や表示

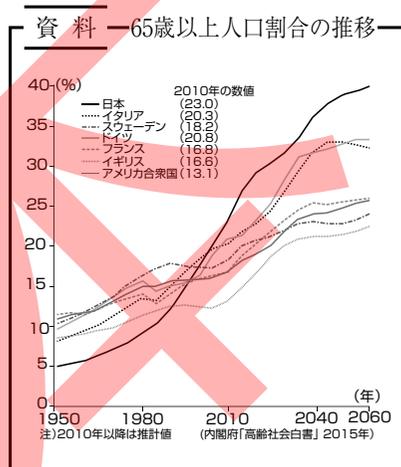
3 地域に暮らす^{こうれい}高齢者（教科書 P. 60～）

(1) 地域でどんなことをしている高齢者をみかけるか話し合ってみよう。

(2) 高齢者への配慮についてまとめよう。

高齢になると近くのものが見えにくくなる、聞こえにくくなる、白髪やしわが増える、筋力が低下するなどの変化が起きる。この過程を(㉗) という。

地域には手助けが必要な高齢者もいて、(㉘) に通ったり、(㉙) による在宅サービスを受けたりしている。また、地域の高齢者への配食サービスを行ったり、認知症^{しやう}の高齢者を見守るために地域放送を活用したりして、地域全体で高齢者を支えている。



やってみよう

教科書 P. 61を参考に、介助を体験して、気づいたことを話し合おう。

○介助された人は、どのような気持ちだったか。また、どのようなことを望んだか。

○介助した人は、どのような注意をしたか。

○尊重される介助の環境^{かんきやう}づくりには、どのようなことが必要か。



4 ^{こうれい}高齢者とのかかわり（教科書 P. 62～）

- (1) 私たちの地域では子どもと高齢者はどのようなかかわりをしているか、考えてみよう。

- (2) 高齢者と交流してみよう。

実施日			
場 所		対 象	
目 標			
記 録			
感 想			

ふり返り

（教科書 P. 56～P. 63）

- ① あなたの地域は、外国籍の人にとって住みやすいと思うか。それはなぜか。

- ② 地域の活動について、あなたが興味・関心をもったことは何だろう。またその理由は何か。

||||||| 【5 持続可能な家庭生活】 |||

持続可能な家庭生活をめざして（教科書 P. 64～）

誰もが尊重される社会についてまとめよう。

2015年に国連が掲げた目標である（㉗）には、人間にかかわる目標が多く書かれており、特に（㉘）を重要課題としている。（㉙）の背景には、世界中が、（㉚）を生み出しながら経済発展しているということがあり、子どもや親に責任があるのではなく、社会の問題として解決していこうという考えである。

自由な選択のもとで、仕事、家庭、地域の人びととかがわり、趣味や休息の時間などをバランスよく行える生活の実現が求められている。それを、（㉛）と言う。

----- SDGs と家族・家庭生活とのかかわりについて話し合ってみよう -----

17のSDGsのなかでも家庭・保育・地域の生活と関連が深い目標について、あなたはこれからどのような取り組みをしていこうと思うか、身近なことから考えて話し合ってみよう。

<p>1 貧困をなくそう</p> <p>貧困をなくそう</p>	<p>2 飢餓をゼロに</p> <p>飢餓をゼロに</p>	<p>3 すべての人に健康と福祉を</p> <p>すべての人に健康と福祉を</p>	<p>4 質の高い教育をみんなに</p> <p>質の高い教育をみんなに</p>	<p>5 ジェンダー平等を実現しよう</p> <p>ジェンダー平等を実現しよう</p>	<p>8 働きがいも経済成長も</p> <p>働きがいも経済成長も</p>
<p>9 産業と技術革新の基盤をつくろう</p> <p>産業と技術革新の基盤をつくろう</p>	<p>10 人や国の不平等をなくそう</p> <p>人や国の不平等をなくそう</p>	<p>11 住み続けられるまちづくりを</p> <p>住み続けられるまちづくりを</p>	<p>12 つくる責任 つかう責任</p> <p>つくる責任 つかう責任</p>	<p>16 平和と公正をすべての人に</p> <p>平和と公正をすべての人に</p>	<p>17 パートナリシップで目標を達成しよう</p> <p>パートナーシップで目標を達成しよう</p>

||||||| 【学 習 の ま と め】 |||

これまでの学習について、項目にしたがって自己評価とふり返りをしよう。
 A：よくできた B：だいたいできた C：もう少しがんばりたい D：もっとがんばりたい

	項 目	自己評価
学習をふり返ろう	①自分の成長と家族・家庭生活のはたらきについて考えることができたか。	A B C D
	②家庭生活を支える仕事と、家庭生活と地域・社会とのかかわりについて理解できたか。	A B C D
	③これからの自分と家族との関係をよりよくする方法を考えることができたか。	A B C D
	④幼児の体や心の発達と生活習慣について理解できたか。	A B C D
	⑤幼児にとっての遊びの意義と、遊びを経験できる環境を整える必要性を理解できたか。	A B C D
	⑥幼児とのふれ合い体験を通して、発達段階に合わせたかかわり方を工夫することができたか。	A B C D
	⑦子どもが育つための家庭や地域の人びとの役割について理解できたか。	A B C D
	⑧地域の ^{こうれい} 高齢者や多様な人びととのかかわり方を考えることができたか。	A B C D

Handwriting practice lines with a large red watermark reading '家庭' (Family).

■■■■■■ 【 1 食事の役割と食習慣】 ■■■■■■

1 食事の役割 (教科書 P. 72～)

(1) 自分の食生活をふり返り，点数をつけてみよう。

(あてはまる3点/ややあてはまる2点/あまりあてはまらない1点/あてはまらない0点)

チェック項目 (月 日)	点数
①朝食をしっかり食べている	/ 3
②好き嫌いは全くない	/ 3
③間食 (おやつや夜食) をとりすぎないように気をつけている	/ 3
④肉や魚だけでなく，野菜もたくさん食べるようにしている	/ 3
⑤塩や砂糖，油をとりすぎないように気をつけている	/ 3
⑥食品を買うときに表示やマークを見ている	/ 3
⑦安全や衛生に気をつけて調理・食事・かたづけをしている	/ 3
⑧郷土料理や地産地消に関心がある	/ 3
⑨食品ロスや食料自給率に関心がある	/ 3
⑩地域の食文化や特産物が何かを知っている	/ 3
得点合計	/ 30

(2) 教科書 P. 72 左下の写真は宇宙ステーションという限られた空間の中での食事の風景である。このよさはどんなところにあるか，考えてみよう。

--

(3) 教科書 P. 73 1 図を参考にして，食事の役割をまとめよう。

・	・
・	・
・	・

(4) 一人で食べる？みんなで食べる？についてまとめよう。

何を，いつ，誰と，どのように食べるかということも，健康にとって大切なことである。一人だけで食事をしたり (㉗)，いっしょに食事をしてもそれぞれが食べたいものを食べたり (㉘) するなど，いわゆる「こしょく」が増えているといわれている。家族や友人とともにする食事 (㉙) は，コミュニケーションの場となる。楽しく食事をすることは (㉚) の健康だけでなく， (㉛) の健康にもよい影響を与えてくれる。

(5) 教科書 P. 73 2 図「朝食の食べ方と心身の状況」を見てわかることをまとめよう。

--

(6) 教科書 P. 73の先輩からのエールを読み，感想を書こう。

--

2 健康によい食習慣（教科書 P.74～）

- (1) 健康に係る食習慣についてまとめよう。
- ・毎日くり返されている食事の習慣を、(㉗) という。これは、健康に大きく影響する。
 - ・朝食を抜くなどの(㉘)、好き嫌いが多く食事が偏ってしまう(㉙)、夜遅くに食べる(㉚)などが続くと、(㉛)になりやすくなる。
 - ・(㉜)とは、(㉝)、(㉞)習慣、休養、喫煙、飲酒などの(㉟)が原因となって発症する(㊱)、(㊲)などの病気である。
- (2) 朝食はなぜ必要かについてまとめよう。
- ・朝食をとらない人ほど、(㉟)、(㊱)などの症状(せいじょう)を訴える傾向がある。
 - ・朝食を食べないと、睡眠中に下がった(㊲)を十分に上げることができず、体は眠ったまま午前中を過ごすことになる。
 - ・(㊳)で使われるエネルギー源の(㊴)は体内でためておくことがほとんどできない。
 - ・早めに寝るようにし、朝食を十分にとると1日の(㊵)が整う。

話し合ってみよう

あなたの朝食はふだん、誰が用意しているか。
これから自分の朝食を自分で用意するとしたら、あなたはどんな内容の朝食にするか。教科書 P.75の「話し合ってみよう」を参考に記入しよう。

ふだん朝食を用意する人	
どんな内容の朝食にするか	

- (3) 食習慣に気をつければ健康になれる？についてまとめよう。
- ・規則正しく、(㉗)のバランスがとれた食事をとるだけで健康になることができるだろうか。心身ともに健康になるためには、(㉘)に気をつけるだけでなく、適度な(㉙)をする、十分な(㉚)をとるといった、(㉛)を身につけることが必要である。
 - ・これらは(㉜)の健康だけでなく、(㉝)の安定にもつながる。
 - ・自分の日常生活をふり返って、(㉞)、(㉟)、(㊱)の調和がとれているか、確認しよう。
- (4) 休養(睡眠)の役割についてまとめよう。
- ・眠り始めの頃の深い睡眠のときに(㉟)が大量に出される。
 - ・これは、体の成長だけでなく、(㊱)に重要な役割を果たしている。
 - ・浅い睡眠は1時間半～2時間おきに訪れるが、このときに起きると(㊲)がよい。

生活にいかそう

自分の食習慣や健康への取り組みをみつめてみよう。

○十分とった (十分した) △十分とらなかった (十分しなかった) ×とらなかった (しなかった)

曜日	月日	朝食	昼食	夕食	間食	夜食	睡眠	運動
月	月 日							
火	月 日							
水	月 日							
木	月 日							
金	月 日							
土	月 日							
日	月 日							

自分の食習慣の特徴

これからも続けていきたいこと (よい点)

実行できそうな改善点

ふり返り (教科書 P. 72~P. 77)

① 食事の“生活を豊かにする役割”の例を3つあげてみよう。

[]

② 朝食を食べた方がよい理由を説明しよう。

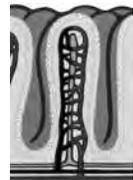
[]

○ 教科書 P. 78を参考にして体に入った栄養素のゆくえについてまとめよう。

- ・ 脳のエネルギー源は (㉗) である。
- ・ 骨の表面は (㉘) のかたまりのように見えるが、骨の中には血管が通っていて、(㉙) は、この血管を通して運ばれ、骨に蓄えられる。
- ・ 柔毛の中には、血管とリンパ管がある。分解された (㉚) ・ (㉛) は血管に、(㉜) は主にリンパ管に入り、運ばれる。リンパ管は心臓の近くで血管と合流する。



骨の中のつくり



小腸の柔毛

【2 中学生に必要な栄養を満たす食事】

1 中学生の発達と必要な栄養 (教科書 P. 80~)

(1) あなたは、中学生になってから、栄養や食品のとり方について注意していることはあるか。それはなぜか。

○注意していること ()
○理由 ()

(2) 中学生の発達の特徴についてまとめよう。
人間は、(㉗)の影響を受けながら生涯にわたって(㉘)と(㉙)が発達する。中学生の時期は(㉚)が著しく、(㉛)も盛んなので、いくつかの栄養素の摂取基準は成人に比べて(㉜)のものが特徴である。部活動などで、日常的に運動をしている人は、消費する(㉝)も多いため、食事から十分に(㉞)や栄養素を摂取する必要がある。

(3) 教科書 P. 80 8 図を参考に体重50kgの場合のエネルギー消費量を記入しよう。
普通歩行10分 ⇒ (㉟) kcal 自転車10分 ⇒ (㊱) kcal
テニス 10分 ⇒ (㊲) kcal 水泳 10分 ⇒ (㊳) kcal

(4) 中学生に必要な栄養についてまとめよう。
健康を維持・増進し、成長するために摂取することが望ましいエネルギーや栄養素の量の基準を示したものを(㊴)という。
(㊴)は、年齢、性別、日常生活の活動の内容のちがい(㊵)によって定められている。
中学生の時期には、体をつくる(㊶)や(㊷)などの無機質、活動のもとになる(㊸)と、(㊹)に変えるときに必要なビタミン(㊺)、(㊻)なども十分にとる必要がある。

(5) わたしたちは、1日にどの栄養素をどのくらいとればよいのか。
教科書 P. 81 1 表を参考に、30~49歳の基準と比べて中学生の時期に多くとる栄養素は何か、男子は2つ、女子は6つ記入しよう。
・12~14歳男子⇒ (㊼), (㊽)
・12~14歳女子⇒ (㊼), (㊽), (㊾), (㊿), (㊻), (㊼)

(6) エネルギーのはたらきについてまとめよう。
エネルギーは主に①(㊾) ②(㊿) (運動・活動) の2つのはたらきをする。

(7) 栄養素の単位についてまとめよう。
kcal はエネルギーの単位である。1 L の水の温度を1℃上げることができるエネルギーが1 kcal (㊾) である。たんぱく質の摂取基準量の単位はg (㊾) であるのに対して、無機質・ビタミンの単位は、mg (㊿) やμg (㊽) である。

2 栄養素のはたらきと6つの基礎食品群(教科書P.82~)

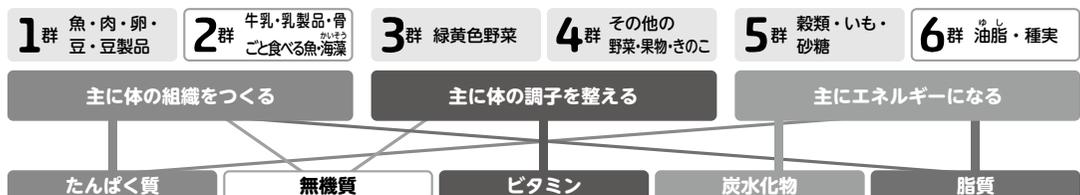
(1) 五大栄養素の種類とはたらきについてまとめよう。

三大栄養素	主なはたらき	発生するエネルギー量	特徴
たんぱく質 	●体の組織をつくる。 ○エネルギーになる。	1g当たり 約(⑦) kcal 	・体内で消化され、(④)になる。 ・筋肉、血液、内臓、皮ふ、毛髪などの体の組織をつくる。 
炭水化物 	○エネルギーになる。	1g当たり 約(④) kcal 	(③) ・食品中のでんぷんは体内で消化され、(②)になる。  (⑤) ・体内で消化・吸収されずに(②)のはたらきをよくし、体調を整える。
脂質 	●体の組織をつくる。 ○エネルギーになる。	1g当たり 約(⑨) kcal 	・体内で消化され、(⑦)とモノグリセリドになる。 ・体の(③)をつくる。 ・脂肪として(⑧)に蓄えられる。 
微量栄養素	主なはたらき	例	特徴
無機質(ミネラル) 	●体の組織をつくる。 ●体の調子を整える。	カルシウム・鉄・リン・カリウムなど	(②) ・(④)をつくる。 ・(④)の運動をスムーズにするなど。 (⑦) ・赤血球に含まれる(⑤)の成分となり、体中に(②)を運ぶ。 
ビタミン 	●体の調子を整える。	(⑦)ビタミン油に溶けるので、皮下脂肪など体内に蓄えられる。 ・ビタミンA ・ビタミンDなど	ビタミン(⑦) ・(③)のはたらきをよくする。 ・細菌に対する(④)をつける。(風邪などにかかりにくい。) ・動物性食品に多く含まれる(②)がある。 ・植物性食品に含まれる(②)は体内で分解されてビタミン(⑦)に変わる。 ビタミン(⑤) ・(⑦)の吸収をよくし、(⑦)を強くする。 
		(④)ビタミン水に溶けるので、必要量以上にとっても体外に排出される。毎日とるようにする。 ・ビタミンB ₁ ・ビタミンB ₂ ・ビタミンCなど	ビタミン(④)/ビタミン(⑦) ・(⑦)と(④)をエネルギーに変えるときに欠かせない。  ビタミン(④) ・(③)の回復を早めたり、(④)を高めたりする。(風邪などにかかりにくくする。)

- (2) 健康な体に必要な栄養素の種類とはたらきについてまとめよう。
 人体の約60%は(㉗)で構成されているが、体をつくったり、体温を維持したりするために、わたしたちは必要な栄養素を食品からとっている。
 主な栄養素には、(㉑)、(㉒)、(㉓)、(㉔)(ミネラル)、(㉕)があり、これらを(㉖)という。

主なはたらきは、次の3つである。
 ①体の(㉗)をつくる(主に(㉑)、(㉓)、(㉔)など)
 ②(㉒)になる((㉑)、(㉓)、(㉔))
 ③体の(㉔)を整える((㉑)、(㉕))

- (㉑)・(㉒)・(㉓)を(㉖)、(㉔)・(㉕)を(㉖)という。
 (㉖)の必要量は、ごく少量である。
- (3) 水分と食物繊維についてまとめよう。
 ・水分は栄養素ではないが、重要なはたらきをする。
 ・栄養素の(㉗)や(㉑)の排出、(㉒)調節などははたらきをしている。
 ・汗をかいて水分を補給しないと、(㉒)調節ができず、(㉓)や(㉔)症状が起こることがある。
 ・炭水化物である食物繊維は、(㉒)されず、エネルギーにならないが、(㉑)のはたらきを活発にし、(㉒)をよくして体調を整えるはたらきをしている。
 ・体の中に取りこまれた有害物質といっしょに排せつされることで、(㉒)の予防に役立つ。
- (4) 食品と栄養素についてまとめよう。
 ・(㉗)には、(㉑)100g中に含まれるエネルギーや水分、栄養素の種類や量が示されている。1回に食べる量は100gとは限らず、食品によってちがうので注意が必要である。
 ・(㉑)とは、食品の食べられる部分のことである。また、食品全体に対する廃棄部の割合を(㉒)という。
 ・五大栄養素のうち、どの栄養素を多く含むかによって、食品を6つのグループに分けたものを(㉓)という。
 ・(㉑)を満たすため、どのような食品をどれだけ食べたらよいかを食品群ごとに示したものが、(㉒)である。
- (5) 五大栄養素と6つの基礎食品群



(6) 食品群と食品群別摂取量のめやすについてまとめよう。

主に体の組織をつくる	
<p>1群 魚・肉・卵・豆・豆製品 主に(⑦)を多く含む食品群</p> <ul style="list-style-type: none"> ●動物性食品(魚・肉・卵)と植物性食品(豆・豆製品)は(④), (②)を含むものが多い。 ●卵は良質の(⑦)を含み, 栄養的にすぐれている。 ●大豆はとうふやみそ, 納豆などに加工すると(④)がよくなる。 	<p>2群 牛乳・乳製品・骨ごと食べる魚・海藻 主に(④)を多く含む食品群</p> <ul style="list-style-type: none"> ●牛乳・乳製品は良質の(⑦)や(②)も多く含む。 ●骨ごと食べる魚は, (⑦)も含む。 ●海藻は, (②)も多く含む。
食品群別摂取量のめやす 男(④) g 女(②) g	食品群別摂取量のめやす 男・女(⑦) g 海藻は戻し後の重量で計算する。

主に体の調子を整える	
<p>3群 緑黄色野菜 主に(②)(カロテン)を多く含む食品群</p> <ul style="list-style-type: none"> ●にんじんやほうれん草などの色の(④)野菜を緑黄色野菜といい, カロテンを多く含む。 ●緑黄色野菜は(②)や(②), (②)も多く含む。 	<p>4群 その他の野菜・果物・きのこ 主に(②)を多く含む食品群</p> <ul style="list-style-type: none"> ●緑黄色野菜以外の野菜や果物は, (③)や(②)も多く含む。 ●だいこんやねぎなどの(②)の部分は, カロテンを多く含む。
食品群別摂取量のめやす 男・女(④) g	食品群別摂取量のめやす 男・女(②) g ※野菜230g 果物150g きのこ20gをめやすにとる。

主にエネルギーになる	
<p>5群 穀類・いも・砂糖 主に(⑦)を多く含む食品群</p> <ul style="list-style-type: none"> ●米・パン・めんなどの穀類は, (②)や(②)を多く含む。玄米などは, (④)も含む。 ●いもは(②)や(②)も多く含む。 ●砂糖のほか, 糖分を多く含む菓子類や飲料などはこの群に分類される。 	<p>6群 油脂・種実 主に(④)を多く含む食品群</p> <ul style="list-style-type: none"> ●動物性油脂((④)・ラードなど)と植物性油脂((②)・ごま油など)に分類される。 ・バターは, (④)も含む。 ・(③), (②)など油脂を多く含む食品はこの群に分類される。
食品群別摂取量のめやす 男(⑦) g 女(①) g	食品群別摂取量のめやす 男(④) g 女(④) g

3 栄養バランスを目で見て判断 (教科書 P. 94~)

ふり返り (教科書 P. 78~P. 95)

① 中学生の時期には、特にどんな栄養素が必要か。それはなぜか。

○栄養素

○理由

② その栄養素をとるには、どんな食品をとればよいか。

生活にいかそう

教科書 P. 94のからあげ弁当を見て、教科書 P. 85~P. 87を参考にしながら、あてはまる食品群の欄に、その食品の概量(g)を記入しよう。また気づいたことを記入し、この献立で不足している栄養素は何か考えよう。

献立	食品	食品の概量(g)	1群	2群	3群	4群	5群	6群
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・骨ごと食べる魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実
			1日に必要な食品群別摂取量のめやす					
			男330g 女300g	400g	100g	400g	男700g 女650g	男25g 女20g
ご飯	米飯	260					260	
からあげ (4個)	とり肉	120						
	かたくり粉	5						
	油	7						
たくあん	だいこん	5						
	合計							

●気づいたこと

●この献立で不足している栄養素は何だろう。

【3 さまざまな食品とその選択】

食品が食卓にのぼるまで (教科書 P. 96～)

話し合ってみよう

外国への食料の依存が高いと、どのような困ることが起こるか。教科書 P. 97 15図の食料自給率の推移を参考にして、話し合ってみよう。

1 生鮮食品の選択と保存 (教科書 P. 98～)

(1) 生鮮食品の種類と特徴についてまとめよう。

食品には大きく分けて (㉖)) と (㉗)) の2種類がある。野菜や卵、米、魚や肉など、生産地でとれたままの形と鮮度を、ほぼ保っている食品を (㉘)) といい、季節によって栄養素の量が変化することがある。また魚や野菜がよくとれる時期のことを (㉙)) という。

(2) 生鮮食品の表示について下の図を見てまとめよう。

食品には (㉚)) により食品表示が義務づけられている。生鮮食品には、(㉛)) と (㉜)) が表示される。食品によっては、(㉝))、(㉞))、(㉟)) などが表示される。

魚介類

(㉛)) 一般的な名称。

(㉜)) 国産品には「漁獲した水域名または水揚げ港のある都道府県名」。輸入品には「原産国名」。

(㉝)) 加工者氏名及び加工所所在地

(㉞)) 養殖・解凍

(㉟)) 養殖したものは「養殖」、冷凍品を解凍したのものには「解凍」。

肉類

(㉚)) 国産品には「国産」。輸入品には「原産国名」。

(㉛)) 一般的な名称。

(㉜)) 加工者氏名及び加工所所在地

(㉝)) 個体識別番号

〈家庭用冷蔵庫での保存〉



〈冷蔵に適さない食品〉

さつまいも、じゃがいも、たまねぎ、かぼちゃ、みかん、バナナ、アボカド、マンゴー など

資料

旬の魚介類と野菜・果物

ほうれんそうなどの野菜は一年中出回っている。旬の時期ってあるのかな？ここでは、それぞれの食材の旬の時期をみていこう。



The diagram illustrates seasonal ingredients (旬の食材) for four seasons, arranged in a circular pattern. A large red 'X' is drawn over the center of the diagram.

- Spring (春):** Includes items like 桜 (cherry blossom), 桜餅 (cherry blossom cake), 桜餅 (cherry blossom cake).
- Summer (夏):** Includes items like 水melon (スイカ), 西瓜 (スイカ).
- Autumn (秋):** Includes items like ぶどう (grapes), ぶどう (grapes).
- Winter (冬):** Includes items like かんきつ (citrus), かんきつ (citrus).

Other ingredients shown include various types of fish (e.g., たら, ぶり, さんま, さば, さけ, まぐろ, いわし, かつお, ぶり, さんま, さば, さけ, まぐろ, いわし, かつお), vegetables (e.g., ほうれんそう, じゃがいも, キャベツ, せり, ねぎ, りんご, ぶどう, しいたけ, さといも, さつまいも, にんじん, まつたけ, りんご, ぶどう, しいたけ, さといも, さつまいも, にんじん, まつたけ), and fruits (e.g., ぶどう, しいたけ, さといも, さつまいも, にんじん, まつたけ).

B 衣食住の生活

2 加工食品の選択 (教科書 P. 100~)

(1) 加工食品の種類と特徴についてまとめよう。

生鮮食品の保存性を高める、消化しやすくする、よりおいしくするなどの目的で、手を加えたものを () という。

(2) 増える調理食品についてまとめよう。

近年、食の外部化 (調理や食事を家庭外に依存する状況のこと) が進み、さまざまな () (総菜, 弁当, 調理パンなど) が増えてきている。

話し合ってみよう

調理食品の利用が多くなると、家庭で料理をする時間や機会が少なくなっていく。このよさと問題点を話し合ってみよう。

(3) 加工食品の表示について下の図を見てまとめよう。

加工食品には、その品質を示す各種のマークがついている場合がある。

- (ア)) (イ)) (ウ))
- (エ)) または (オ)) (カ))
- (キ)) または (ク)) の表示、及び
- (ケ)) が義務づけられている。原材料にアレルギー物質や
- (コ)) が含まれるときも、その表示が義務づけられている。



加熱食肉製品 (加熱後包装) ロースハム

名 称 ロースハム (スライス)

原材料名 豚ロース肉 (国産)、還元水あめ、大豆たん白、食塩、卵たん白 (卵を含む)、乳たん白、たん白加水分解物 (豚肉を含む)、調味エキス (大豆を含む) / カゼイン Na (乳由来)、赤玉乾燥卵 (卵由来)、卵黄卵白抽出液 (卵由来)、炭水化物 (小麦、大麦、もちろ、食塩、卵黄抽出液 Na)、カルシウム化合物

内 容 量 70g 賞味期限 表面左上部に記載してあります。

保存方法 10℃以下で保存してください。

製 造 者 ○○株式会社 ○○県○○市○○○

栄養成分表示 (1パック70g当たり) ●この表示値は、目安です。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
75kcal	12.1g	1.7g	2.8g	1.9g

●本製品は、小麦、牛肉、鶏肉、りんご、ゼラチンを含む他の製品と共通の設備で製造しています。●賞味期限は、未開封、10℃以下で保存した場合のおいしく召し上がる期限です。開封後はなるべく早くお召し上がりください。●そのままでもお召し上がりになります。(賞味期限内未開封 要冷蔵10℃以下の場合)

●お客様相談室 ☎○○-○○○-○○○ 東京都○○区○○△△
フリーダイヤル ☎0120-○○○-○○○
(受付時間: 9:00~17:00 日・祝祭日)

(ア)

(カ)

製造者

(ア)

(イ)

(ア)

- (イ))
- 使用量の多い順に表示される。
- 最も多く使われた原材料が生鮮食品の場合、その原産地が表示される (下線部)。
- 食品添加物も表示される。左図では「/」のあとが食品添加物である。
- アレルギー物質は個別に表示されるが最後にまとめて表示される場合もある。
- 遺伝子組換え食品を含む場合、そのことが表示される。

- (4) 食物アレルギー物質を含む食品についてまとめよう。
 摂取した食物が原因で、湿疹、下痢、咳などの症状が引き起こされる現象を
 (㉗)) といい、この症状がでる人が増えている。呼吸困難など
 急性の症状を (㉘)) といい急激に悪化し、死に至ることがあ
 る。

必ず表示される7品目	表示が勧められている21品目
㉗	あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、さけ、さば、大豆、とり肉、バナナ、ぶた肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、ごま、カシューナッツ、アーモンド

- (5) 賞味期限と消費期限についてまとめよう。
 (㉙)) と (㉚)) の意味はちがう。(㉛)) がすぎ
 たらとって食品を捨てることは、もったいないばかりでなく環境にも悪影響
 を与える。

(㉙))	(㉚))
(㉜)) が保証されている期限。期限を超えても食べられないということではない。	(㉝)) が保証されている期限
製造日を含めておよそ (㉞)) 日以上、3か月を超えるものは年と月で示す。	製造日を含めておよそ (㉟)) 日以内
牛乳・乳製品、ハム、ソーセージ、冷凍食品、即席めん類など	弁当・サンドイッチ・総菜、食肉など

- (6) 食品添加物の種類と目的についてまとめよう。
 加工食品の製造過程で、加工や保存を目的に食品に加えられるものを
 (㊱)) という。使用できる食品添加物の種類や量は、
 (㊲)) によって細かく定められている。

用途名	使用目的	物質名 (例)	使用されている食品(例)
(㊳))	微生物の繁殖を防ぐ。	ソルビン酸	ハム、かまぼこ
酸化防止剤	脂質の酸化を防ぐ。	エリソルビン酸	ハム
増粘剤	粘り気を与える。	ペクチン	アイスクリーム、マヨネーズ
発色剤	色を鮮やかにする。	亜硝酸ナトリウム	ハム、ソーセージ
(㊴))	色をつける。	赤キャベツ	菓子類、清涼飲料
甘味料	甘みをつける。	キシリトール	菓子類、清涼飲料
香料	香りをつける。	バニリン	菓子類
調味料	味をつける。	L-グルタミン酸ナトリウム	即席めん
とうふ用凝固剤	豆乳を固める。	塩化マグネシウム	とうふ
膨張剤	ふっくらさせる。	炭酸水素ナトリウム	菓子類
栄養強化剤	栄養素を強化する。	ビタミンA	乳飲料、マーガリン

3 食品の安全と情報 (教科書 P. 104~)

(1) あなたは、食品を購入するとき、食品の安全についてどのようなことに気がつけたことがあるか。

(2) 安全を保つしくみについてまとめよう。

国は (㉗)) を制定し (2003年), 食品の安全をおびやかす物質について, (㉘)) が科学的な知見から食品のリスクを (㉙)) している。それに基づいて, 厚生労働省や農林水産省が, 食べても安全なように基準値を設け, それを超える食品が流通しないように管理している (㉚)) 。

ふり返り (教科書 P. 96~P. 105)

① 賞味期限と消費期限のちがいは何か, 説明してみよう。

[

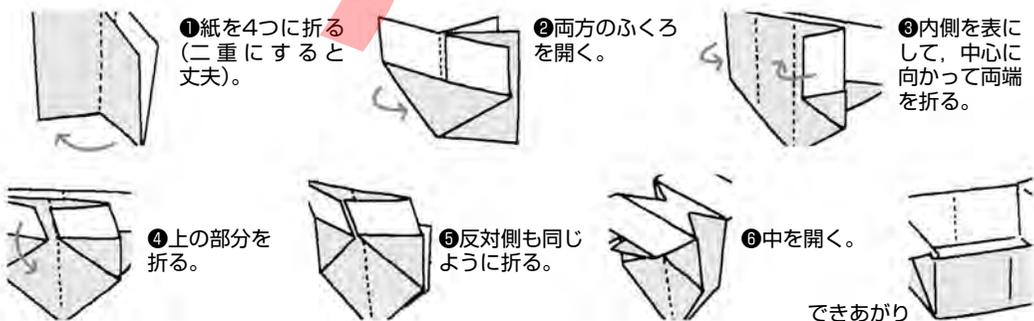
]

② 家族から, とり肉を買ってくるように頼まれたとき, 何に気を付けて買うか。

[

]

チラシのごみ入れ—チラシを活用したごみ入れの作り方



生活にいかそう

—食品の表示を比べて話し合ってみよう—

飲料水、お菓子^{かし}、インスタント食品など、あなたがよく買う食品のパッケージを持ち寄り、表示の内容を比較^{ひかく}してみよう。

それぞれの表示で、共通の内容やその食品だけの内容、あなたが希望する表示などを話し合ってみよう。



||||||| 【4 日常食の調理】 |||

1 調理の計画 (教科書 P. 106～)

(1) 調理実習の手順についてまとめよう。

計画

- ・ (㉗)) があるか確認する。
- ・ (㉘)) を決め、必要な材料とその分量を決める。
- ・ 調理方法・手順・所要時間を調べ、作業の組み合わせを考える。

準備

- ・ 材料を購入する。
- ・ 手を洗い、身じたくする。
- ・ 必要な材料・調理用具・食器を準備する。

調理

- ・ まな板は水でぬらし、清潔な布巾でふいてから使う。乾いたままだと食品の汁がしみこみ、細菌が (㉙)) しやすい。
- ・ まな板は、肉・魚用の面、野菜用の面を決めておき、使い分ける。
- ・ 野菜などの (㉚)) はよく洗う。
- ・ 肉や魚を扱った後は、すぐに手と器具を洗う。
- ・ 食材や料理を保存するときは冷蔵庫などの低温で保存する。
- ・ 肉や魚は、細菌がついている場合があるため (㉛)) までしっかり火を通す。

盛りつけ・配膳

- ・ いろどりよく盛りつけ、手早く配膳する。

試食

- ・ できあがりをよく観察し、味わって食べる。
- ・ 食事の (㉜)) に気をつける。

かたづけ

- ・ 用具や食器を洗い、ふいて水気をとってから決められた場所に戻す。
- ・ ふきんやまな板をきれいに洗って、よく乾かす。
- ・ ガス栓を閉めるなど、熱源の後しまつを完全にす。
- ・ 調理台などをきれいに掃除する。

反省・評価

- ・ 学習したことを反省・評価し、次の学習に役立てよう。学んだことを家庭生活でもいかそう。

●環境に配慮した調理 (㉝)) を心がける。

(2) 調理のポイントについてまとめよう。

調理実習では、食品の調理上の性質や調理法を理解し、材料や準備のしかた、調理用具や熱源の正しい扱い方などを知り、(㉞)) に (㉟)) で環境にも配慮して計画的に作業をすすめる。

2 おいしさと調理 (教科書 P. 108~)

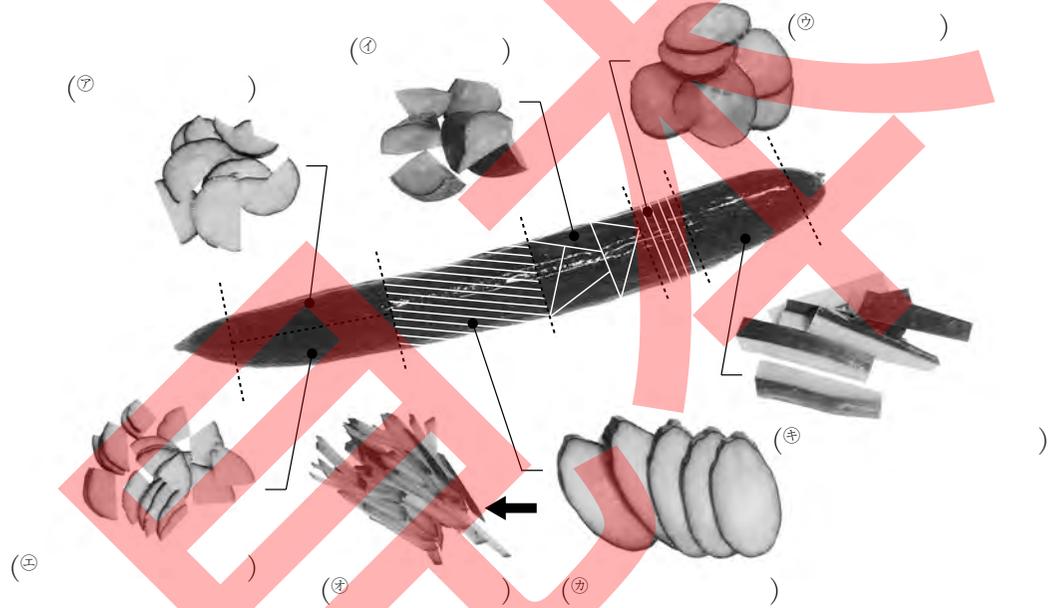
(1) おいしさについてまとめよう。

「おいしさ」には、食べ物自体の味だけでなく、(㉗))、食べ物の
(㉘)) (口ざわり、歯ざわりなどの^{しよつかん}触感)、(㉙)) (外観、
色、つやなど)、食べるときの温度が影響する。

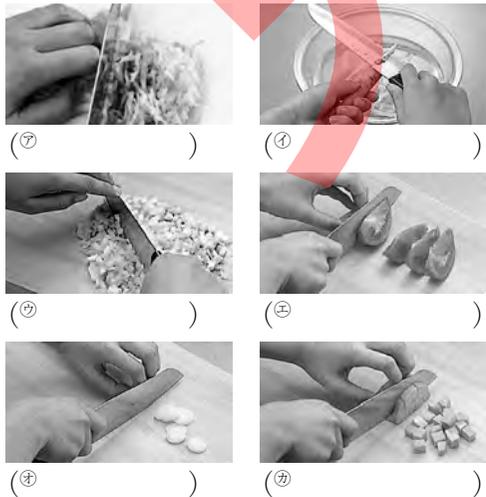
五感とおいしさ

(㉚)) (口ざわり、歯ざわり) かたさ・やわらかさ、 ねばり、ふわふわ、 ジューシー、サクサク、 カリカリなど	(㉛)) (鼻でかぐ) 料理の香り、 食品素材の香り、 調理中の香りなど	(㉜)) (舌で味わう) ^{あま} 甘味、塩味、苦味、 酸味、うま味、 味の相乗作用・ 相殺作用など	(㉝)) (目で見える) 料理の色・つや・照り、 料理の季節感、 盛りつけなど	(㉞)) (耳で聞く) 料理をつくる音、BGM、 食卓での楽しい会話、 そしゃくするときの音 など
--	---	---	--	---

(2) きゅうりのいろいろな切り方についてまとめよう。



(3) そのほかの切り方についてもまとめよう。



包丁の持ち方
 柄をしっかりとぎる。人さし指を
 みねにそわせて持ってもよい。

材料のおさえ方
 × ○左利き ○右利き

加熱する いろいろな加熱法の特徴を知って調理をしよう。



(㉗)

食品を沸とう水中で加熱し、やわらかくする。あく抜きができる。



(㉘)

なべに油を熱し、強火で短時間で加熱する。中～弱火で加熱する場合もある。



(㉙)

直接火で焼く直火焼きとフライパンやオーブンを**使う**間接焼きがある。



(㉚)

だし汁や調味した煮汁の中に加熱し、材料がやわらかくなり、味がつく。



(㉛)

水蒸気の熱により食品を加熱する。食品を動かさないで、形がくずれにくい。風味は失われにくい**が**、加熱中に調味はできない。

水滴を防ぐとき



盛りつける 外観も食べ物のおいしさの重要な要因の一つである。料理ができあがったら、小鉢や皿など、その料理にふさわしい食器へ盛りつけよう。



(㉜) に盛った例



(㉝) をした例



(㉞) の配膳

試食する 食事を楽しい**雰囲気**で食べるための心づかいがマナーである。
食事のマナー (悪い例)



(㉟)) 箸



(㊱)) 箸



・箸の先をなめる
・(㊱)) をついて食べる



・片手で食べる
・食卓に(㊱)) を近づけて食べる

資料

1 だしの種類ととり方

種類	かつおぶしだし	こんぶだし	煮干しだし
水に対する重量の割合	1～2%	2～5%	2%
とり方	①なべに分量の水を入れて火にかけ、沸とうしたら、けずったかつおぶしを入れる。 	①かたくしぼったぬれふきんで、こんぶの汚れをふき取る。 	①煮干しの頭と腹わたを取り除く。 
	②すぐに火をとめ、そのままにしておく。 	②なべに分量の水を入れ、30分間くらいつけておく。 	②なべに分量の水と煮干しを入れ、30分間くらいつけておく。 
	③かつおぶしが沈んだら、上ずみをこす。 	③そのまま火にかけ、沸とうする直前にこんぶを取り出す。 	③火にかけて、沸とうしてから、あくを取りながら3分間ほど煮て、こす。 
調理例	だし巻き卵、吸い物、茶碗蒸しなど 	すし飯、精進料理など 	みそ汁、煮物など 

2 しいたけだしのとり方



干しいたけの白い側を下にして、約1時間水につける。

3 うま味の相乗効果

うま味は単独で使うより、2つ以上組み合わせると、強く感じられる。

だしの種類	うま味物質
こんぶ	グルタミン酸
煮干し	イノシン酸
かつおぶし	イノシン酸
干しいたけ	グアニル酸

混合だしの調理例(かき玉汁)



3 ますます好きになる肉の調理 (教科書 P. 114～)

(1) 肉の特徴をまとめよう。

- ・肉は成長に必要な (㉗)) を多く含む食品である。
- ・やわらかい部位の肉は、強火で (㉑)) 加熱して肉のうま味を味わう焼きものにする。
- ・かたい部位の肉は、(㉘)) として利用する。

肉の種類	牛肉	ぶた肉	とり肉
肉の部位	(㉑)) (㉒)) かたロース (㉒)) かた (㉓)) ヒレ (㉔)) もも (㉕)) (㉖)) (㉗)) 	かたロース (㉗)) (㉘)) (㉙)) かた (㉚)) もも (㉛)) (㉜)) 	(㉝)) (㉞)) (㉟)) (㊱)) (㊲))

(2) 調理上の性質についてまとめよう。

- ・肉は加熱すると、(㉗)) の変性により色が変わり、身が (㉑))、中から肉汁が出る。
- ・肉を焼くときは、はじめに強火で周りを加熱すると、表面の (㉗)) が固まり、(㉘)) や (㉑)) の流出を防ぐことができる。
- ・肉は焼くと、肉の (㉘)) に加え、こげの風味もつき、おいしさが増す。
- ・汁ものとして肉から出る (㉘)) を利用するときは、(㉑)) から煮る。
- ・肉は長く煮ると、かたい筋などがやわらかくなる。

(3) 衛生的な扱いについてまとめよう。

- ・動物の体内にはさまざまな菌が生息していて、それが原因となって (㉗)) が起こることがある。しかし、十分に加熱することで、(㉗)) を起こすほとんどの菌を殺菌することができる。肉の中心部の温度が (㉑)) ℃以上で、(㉘)) 分間以上の加熱がめやすとなる。
- ・生の肉を扱った包丁、まな板、菜ばし、手などには菌がついていることがあり、それが他の食材や食器、調理済みの料理にうつることで (㉗)) が起きることもある。

4 こんなにおいしい魚の調理 (教科書 P. 122～)

(1) 魚の特徴^{とくちょう}をまとめよう。

- ・魚の脂質^{しじつ}は (㉗)) や (㉘)) , (㉙)) によって異なる。
- ・産卵^{さんらん}前の脂質含有量が多いときがおいしく、この時期が魚の (㉚)) である。
- ・魚の脂質には、DHA (ドコサヘキサエン酸) や EPA (エイコサペンタエン酸) などが含まれ、(㉛)) や (㉜)) , (㉝)) などの病気を予防するといわれている。
- ・骨ごと食べられる小魚には (㉞)) , 貝類には (㉟)) が豊富である。
- ・魚は肉質によって、かつおやまぐろ、あじ、さんまなどの (㊱)) 魚とたいや、たら、さけなどの (㊲)) 魚に分けられる。

(2) 調理上の性質についてまとめよう。

- ・魚に (㉗)) をふると、(㉘)) が出て肉がしまる。
- ・加熱すると、赤身魚は (㉙)) になり、全体が収縮して (㉚)) なる。白身魚は (㉛)) が消えて (㉜)) くなり、節ごとに縮んで (㉝)) なる。

(3) 衛生的な扱いについてまとめよう。

- ・魚は菌^{きん}や寄生虫による食中毒が起こることがあるが、(㉞)) により殺菌ができる。
- ・一尾の魚は流水で洗い、えらや内臓を処理して再度流水で (㉟)) 。切り身の魚などは (㊱)) やうま味が流れるため、(㊲)) 。

資料

魚の漢字クイズ いくつ読めるかな？

鮭 鯖 鰈 鱒 鰻 鰯 鰱 鰪
 鱈 鮪 鯛 鱈 鰻 鮎 鰻 鰻

5 好きになる野菜の調理 (教科書 P. 130~)

(1) 野菜の特徴をまとめよう。

- 野菜は色彩豊かで食卓にいろどりを与える。また、(㉗) ()、無機質、(㉘) () の重要な供給源である。
- (㉙) () の野菜は色が濃く、季節感やアクセントを与えてくれる。
- 野菜には花や葉、実、根や茎を食べるものがあり、部位によって(㉚) () がちがう。



(2) 野菜の調理上の性質をまとめよう。

- 生で食べると(㉛) () の損失が少ない。
- (㉜) () するとやわらかくなり、「(㉝) ()」が減る。
- 「(㉞) ()」の強い野菜は、ゆでると(㉟) () を抜くことができる。
- 生野菜は、塩をふると(㊱) () が出てしんなりする。

(3) 野菜の色の変化についてまとめよう。

- 青菜の緑色の色素(クロロフィル)は加熱時間、酢、しょうゆなどの調味料で変化する。
- ごぼうやれんこんなどは切ったままおいておくと切り口の色が黒っぽく変化する。このことを(㊲) () という。(㊳) () につけておくと色の変化を防ぐことができる。
- しそやなすなどの紫色の色素(アントシアニン)は酸(たとえば酢)などで酸性になると鮮やかな(㊴) () に変化する。

ふり返り (教科書 P. 106~P. 139)

① 「おいしさ」にはいろいろなことが関係している。そのうち、あなたは何が一番強く関心をもったか。それはなぜか。

[]

② 調理実習をして、どのようなことに自信をもてるようになったか。

[]

調理実習の計画と記録 実習日 年 月 日 (曜日) 限

実習内容		盛りつけ図	
ねらい			
材料名	1 人分	人分	調理上の留意点

調理の手順								
分	() ()	() ()	() ()					
0								
	()							
	()							
	()							
	()							
	()							
自己評価	準備	身じたく	手順	味つけ	盛りつけ	かたづけ	班の協力	持ち物
(◎○△)								
感想・反省								

調理実習の計画と記録 実習日 年 月 日 (曜日) 限

実習内容		盛りつけ図	
ねらい			
材料名	1人分	人分	調理上の留意点

調理の手順								
分	() ()	() ()	() ()					
0								
	()							
	()							
	()							
	()							
	()							
	()							
自己評価	準備	身じたく	手順	味つけ	盛りつけ	かたづけ	班の協力	持ち物
(◎○△)								
感想・反省								

調理実習の計画と記録 実習日 年 月 日 (曜日) 限

実習内容		盛りつけ図	
ねらい			
材料名	1人分	人分	調理上の留意点

調理の手順								
分	() ()	() ()	() ()					
0								
	()							
	()							
	()							
	()							
	()							
自己評価	準備	身じたく	手順	味つけ	盛りつけ	かたづけ	班の協力	持ち物
(◎○△)								
感想・反省								

【5 地域の食文化】

地域の食文化（教科書 P.140～）

(1) 食文化についてまとめよう。

(㉗))とは、それぞれの国や地域で人びとの中で受けつがれている食べものや食べ方のことである。日本の食文化は(㉘))として、主食のご飯(米)や、みそ、しょうゆなどの発酵調味料、だしを使い、季節の魚や野菜をいろいろな調理法を使って、多種多様な料理の組み合わせとしていることが特徴である。その地で生産された食材をその地で料理して食べるという考え方を(㉙))という。

(2) 自分の身近な地域の肉・魚・野菜や加工食品などの特産物、それを生かした郷土料理をあげてみよう。

(3) 行事食についてまとめよう。

正月の雑煮やお節料理、大みそかの年越しそばなどのように、生活の節目の行事に用意する特別な食事を()という。地域の人びとや家族と共に食する(共食)ことで、共同体を意識することにつながった。



農林水産省
「行事食について」

○ 自分の住んでいる地域で食べられている行事食をあげてみよう。そのいわれを家族や地域の人に聞いてみよう。

資料

日本の主な行事食の例

春 ひな祭り



ちらしずし

夏 七夕



そうめん

秋 秋分の日



おはぎ

冬 冬至



かぼちゃ

資料

愛知県の郷土料理

愛知県は、豊かな山河と肥沃な平野^{ひよく}、内海や外海など変化に富み、それぞれが豊かな恵みをもたらし、多くの名産品を生む食べ物の宝庫である。

川魚から

川や池が多い尾張では、川魚がたくさんとれる。冬の保存食として佃煮やふなみそもつくる。それらを使った押しずし、箱ずしも有名。



箱ずし

米から

五平もち^{ごへいもち}は奥三河の名産で、山の神に供える。うるち米の飯を杉板の串に平らにつけ、みそだれをつけて食べる。



五平もち

とり肉から

とり肉や野菜をみそ仕立てで食べるひきずり^{ひきずり}。江戸時代には「とりのいり鍋」と呼ばれていた。



ひきずり

小麦粉から

尾張名物、平打ちのきしめん。名古屋みそで煮込んだみそ煮込みうどん、安城の手延べ和泉長そうめんも有名。



きしめん

うなぎから

「土用の丑の日」には暑さ対策にうなぎを食べる風習がある。特に一色町はうなぎ養殖が盛ん。



うなぎの長焼き



ひつまぶし

貝や小魚から

知多の深い海では大あさり、磯ではあさがりとれる。かたくちいわしからは「魚醤」という調味料をつくる。



大あさり



あさりの酒蒸し

豆から

三河平野は豆の利用がさかん。豆腐やこんにゃくのみそ田楽や、野菜を煮こんだ煮みそ、佐久島にはすりつぶしたたでにみそとごまを加えて冷水で飛ばしてごはんにかけるたで汁もある。



豆腐のみそ田楽



たで汁



煮みそ

ふり返り (教科書 P. 142~P. 145)

あなたの地域で生産されている食材を使った料理や郷土料理は何か。おすすめのポイントをあげよう。

||||||| 【6 ^{こんだて} 献立づくり】 |||

1 日分の献立 (教科書 P. 146~)

1 日分の献立の立て方をまとめよう。

食事の目的に合わせた料理の種類や組み合わせ、順序を (㉗) という。献立を立てるときは、栄養バランス、予算、調理方法、調理時間、調理技術、季節感やいろいろなどを考える。1 食分の献立を立てる手順は (㉘), (㉙), (㉚), (㉛) の順に立てていく。

※順番は前後してもよい。

1 食分の量は、1 日の (㉜) のめやすの約 (㉝) 量とするとよい。栄養素の過不足が生じないように 1 つの食品群の中でもいろいろな食品を組み合わせる。

やってみよう

朝食の献立を立てよう。ふだん食べている朝食を黒で、栄養の不足を補う食材を赤で書こう。

	献立	材料と概量	1 群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2 群 牛乳・乳製品 <small>骨ごと食べる魚・海藻</small>	3 群 緑黄色野菜	4 群 その他の野菜・果物・きのこ	5 群 穀類・いも・砂糖	6 群 油脂・種実
朝食	主食							
	主菜							
	副菜							
	汁もの (飲みもの)							

この献立で、気づいたことを書こう。

やってみよう

昼食こんだての献立を立て、お弁当をつくってみよう。

	献立	材料と概量	1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 <small>骨ごと食べる魚・海藻</small>	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂・種実
昼食	主食							
	主菜							
	副菜①							
	副菜②							

分量のめやす

できあがり図を書こう。

主食 3	主菜 1	}
	副菜 2	

ふり返り (教科書 P. 146~P. 151)

① 1日分の献立づくりで、学んだことはどのようなことか。

{

}

② 献立を立てるとき、どのようなことを大切にしたいか。

{

}

生活にいかそう

1日に必要な食品の摂取量のめやすを参考に、不足を補う夕食の献立を立てよう。

	献立	材料と概量	1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 <small>骨ごと食べる魚・海藻</small>	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂・種実
朝食	トースト	食パン (2枚)					○	
		バター (小1)						○
	ハムエッグ	卵 (1個)	○					
		ハム (2枚)	○					
	野菜サラダ	油 (小1)						○
		トマト (1/4個)			○			
		きゅうり (1/2本)					○	
	マヨネーズ (小1)						○	
牛乳	牛乳 (200 mL)		○					
昼食	米飯	米 (1ばい)					○	
	しょうが焼き	ぶた肉 (2枚)	○					
		しょうが (1/2かけ)					○	
		油 (小1)						○
	つけあわせ	ピーマン (1個)			○			
	ひじきの煮もの	ひじき (5g)		○				
		水煮大豆 (30g)	○					
		にんじん (6g)				○		
		ごま油 (小1)						○
青菜のおひたし	ほうれんそう (1株)			○				
夕食								

【 7 持続可能な食生活 】

持続可能な食生活をめざして(教科書 P. 152~)

(1) 効率的な食品の利用についてまとめよう。

農林水産省の試算によれば、わたしたちは、毎日一人当たりご飯茶碗1ばい分(約136g)の食品を捨てている換算になる。食べられるのに捨てられてしまう食品を(⑦)という。廃棄された食品を運搬し焼却するときにも(④)が排出され、自然環境に悪影響を与えている。国連の持続可能な開発目標(②)の「目標12 つくる責任つかう責任」では、食品廃棄量を半減させることが、安定した食料の確保と効率的な資源の利用につながると指摘している。

(2) 食品ロスについて、気づいたことを書こう。

(3) 日本の食料生産についてまとめよう。

国内で消費される食べ物が、どのくらい国内の生産でまかなえているかを示す(⑦)は約(④)% (カロリーベース)で、これは主要先進国の中では最低水準である。洋食だけでなく和食の材料も輸入したものが多くなっている。国内のみでどれだけの食料を生産できるかを示した指標を(⑦)という。

SDGs と食生活とのかかわりについて話し合ってみよう

食品やエネルギー、資源をむだにしないために、わたしたちが取り組めることを考えよう。



貧困をなくそう 飢餓をゼロに すべての人に健康と福祉を 安全な水とトイレを世界中に 産業と技術革新の基盤をつくろう つくる責任 つかう責任 気候変動に具体的な対策を 海の豊かさを守ろう 陸の豊かさも守ろう

||||||| 【学 習 の ま と め】 |||

これまでの学習について、項目にしたがって自己評価とふり返りをしよう。
 A：よくできた B：だいたいできた C：もう少しがんばりたい D：もっとがんばりたい

	項 目	自己評価
学習をふり返ろう	①食事の役割や健康と食習慣について理解し、関心をもつことができたか。	A B C D
	②中学生に必要な栄養の特徴について理解できたか。	A B C D
	③食品群別摂取量のめやすを用いて、中学生に必要な1日の献立を考えることができたか。	A B C D
	④食品の品質や表示を見分け、用途に応じて選択、購入、保存することができたか。	A B C D
	⑤食品や調理器具を安全に適切に取り扱い、日常の調理ができたか。	A B C D
	⑥食生活の安全と衛生に関心をもち、調理実習に生かすことができたか。	A B C D
	⑦肉、魚、野菜の特徴や調理上の扱い方がわかり、調理することができたか。	A B C D
	⑧地域の食材に関心をもち、地域の食文化について理解できたか。	A B C D

||||||| 【1 目的に応じた衣服の選択】 |||^{せんたく}

1 衣服で伝わるメッセージ (教科書 P. 162~)

(1) 衣服によってどのようなメッセージを伝えることができるだろうか。

(2) 衣服を着る目的についてまとめよう。

衣服は、(㉗)、(㉘)を防いだり、活動しやすくするために着ている。衣服には(㉙)上のはたらきと(㉚)上のはたらきに加えて、(㉛)上のはたらきがある。

(㉜)上のはたらきは、(㉝)を円滑に過ごすうえで大切なもので、主に3つのはたらきがある。

(3) 社会生活上の3つのはたらきについてまとめよう。

社会生活上の1つ目のはたらきは、(㉗)や(㉘)を表すはたらきである。仕事や活動内容に適した服装をしたり制服やユニフォームを着用したりするのがこれに当たる。

2つ目は、(㉙)や(㉚)にそって、気持ちを表すはたらきである。例として成人式の晴れ着や葬儀の喪服などがある。

3つ目は、自分らしさや(㉛)を表すはたらきである。衣服には、多様なデザイン、色、柄、素材があり、それらを組み合わせて着ることで気分を変えたり、人に与える印象が変わったりする。これらのはたらきを活用して、行事やイベントで特定の人物や役になりきることもできる。

(4) T. P. O. に合わせた服装についてまとめよう。

衣服を着るときは、主に3つの要素を考えて服装を選んでいる。

これらを表す英語の頭文字をとって(㉗)という。わたしたちは、(㉙)に応じた服装を選ぶことができる。

T. P. O. というのは、 T… Time (㉘)
P… Place (㉙)
O… Occasion (㉚)

2 自分らしくコーディネート (教科書 P. 164～)

- (1) カラーコーディネートについてまとめよう。

色と色の関係 (色相環) を調べ、自分に似合う色を考えてみよう。

- (2) 自分らしい着方についてまとめよう。

衣服にはジャケットやシャツ, パンツ, スカートなどいろいろな種類があり, それぞれに, (㉗) ・柄 (がら) ・ (㉘) ・ (㉙) の種類が豊富である。それらの組み合わせによって衣服の与える印象は変わる。

(㉗) や柄のもつイメージと, 自分の性格や雰囲気と合っているかなども考えて (㉚) を楽しんでいる人もいる。

- (3) 誰もが自分の個性を楽しむことについてまとめよう。

衣服を自分らしく着ることは, 気持ちが落ち着き, こちよいものである。障がいの有無, 年齢差, (㉛) のちがいにかかわらず, 誰でも着ごちのよい衣服を自分らしく着ることを求めている。年齢も (㉜) も障がいの有無も (㉝) の一つととらえることによって, (㉞) をいかした自分らしい服装にすることができる。

3 つなげよう和服の文化 (教科書 P. 166～)

- (1) どのようなときや場所で, 和服を着ている人を見かけたことがあるか。

- (2) 伝統を受けつぐ和服の文化についてまとめよう。

和服は洋服に対して用いる言葉であるが, “きもの” ともいう。日本の (㉟) な芸能や技術, スポーツなどは, 和服の着用と一体となって発展してきた。七五三, 成人式などの人生の (㊱) に行う儀式や正月, 七夕, 盆踊りなど, 季節の行事や地域の行事, 生活の中にも, 和服が着用されている。

(3) 和服と洋服のちがいについてまとめよう。

	布	構成	特徴
和服	(㉗) 裁ち	(㉗) 構成	<p>反物<small>たんもの</small>という細長い布を(㉗)的に切り、幅<small>はば</small>の余ったところは切り落とさず、縫うときに邪魔<small>じゃま</small>にならないように、縫いこんで仕立てられる。</p> <p>和服はひもと帯を使って、体に合うように着用する(㉘)。そのため、和服は体格や体型が多少ちがっても着用することができる。</p>
洋服	(㉙) 裁ち	(㉚) 構成	<p>そでや身ごろなどの各部分(㉚)が体の部位にそうように形づくられ、着る人の体格や体型に合うように仕立てられる。縫い目線は(㉙)が多く、デザインごとに(㉚)の形が異なる。着るときはファスナーやボタンをとめるだけで形ができあがるので、着脱<small>ちやくだつ</small>が簡単。</p>

(4) ゆかたの着方についてまとめよう。

ゆかたは、江戸時代から(㉗)の日常着として着られてきた。ゆかたの生地は(㉙)で汗を吸い取り、(㉚)もよく日本の(㉗)に適している。

(5) ゆかたについて調べてみよう。

4 上手な衣服の選択 (教科書 P. 170～)

(1) 衣服の入手と選び方についてまとめよう。

衣服の入手方法には、(㉗)する、(㉙)する、人から譲り受けるなどがある。(㉗)する場合も、新品や(㉚)などいろいろな選択せんたく肢しがある。手持ちの衣服を点検し、(㉚)や収納スペース、手入れの手間や(㉘)への影響えいぎょう、(㉚)への備えも考えて、計画的に行う。

衣服を入手するときは、着る目的や手持ちの衣服の色・柄がら・デザインとの組み合わせを考えたいうえで、サイズ、繊維せんいの種類、手入れ方法など、商品についている(㉘)を正しく理解して選ぶ。

(5) 衣服の計画的な活用についてまとめよう。

衣服は、入手後の手入れや(㉗), 収納, 点検などを丁寧に行うと, 長持ちするだけでなく, 衣服への愛着も生まれてくる。

着られなくなった衣服は, (㉘) や新しい繊維として(㉙)する道もある。

衣服の廃棄は(㉚)につなげることで, (㉛)していく。

衣服の(㉜)を考慮して, 購入の際に長く着られるものを選ぶ, 必要以上に買わないことが, (㉝)をむだにしないことにつながる。また, あまり着なくなった衣服についてはコーディネートを工夫したり(㉞)することを検討する。資源としてまた使う, 廃棄してごみにする場合にもエネルギーは消費され, (㉟)への負荷がかかる。計画的な衣生活を意識することで, 資源を有効に利用し(㊱)への負荷を減らすことにつながる。

ふり返り (教科書 P. 162~P. 173)

① 衣服の社会的はたらきについて, 小学校5・6年生にあなたの言葉で伝えてみよう。

[]

② 外国の人にあなたがよいと思う和服のよさを伝えてみよう。

[]

【2 日常着の手入れと保管】

1 まかせて衣服の手入れ(教科書 P. 174~)

(1) 汚れの正体と汚れを落とす理由についてまとめよう。

外からつく汚れには, だろ, 墨汁, 食べこぼし, 調味料などがある。

外からつく汚れのほか, (㉗)や(㉘)などの目に見えない体からでる汚れもある。汚れには(㉙)性と(㉚)性のものがあり, 衣服を汚れたまま着ていると, においや変色が生じ, 汚れや水分が残っていると, (㉛)の繁殖や, (㉜)が繊維を食べて穴があくこともある。汚れは, 衣服の吸水性や通気性を低下させる。衣服のはたらきを保ち, 長持ちさせるには, 汚れを落として清潔にする。

(2) 手入れの方法についてまとめよう。

衣服の汚れを落とす手入れには, (㉝), (㉞), 部分洗い, 洗濯機や手による丸洗い, (㉟)などの専門業者に出すなどの方法がある。衣服は汚れるだけでなく, ほころびやしわになったりする。(㊱)をしたり, (㊲)をしたりして衣服を快適に保つようにする。

2 布の繊維せんいに応じた手入れ（教科書 P. 176～）

(1) 織物と編物についてまとめよう。

繊維を糸にし、糸を織ったり編んだりして布がつくられる。(7) は、たて糸とよこ糸を交差させて織り、(4) は、糸を編んでつくられる。(7) は糸と糸の間が小さく、(4) は糸と糸の間に空間があるので布の特徴が異なる。洗濯するとき、干すとき、収納するときなど、布の特徴を知って判断し、取り扱うようにする。

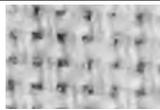
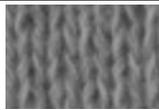
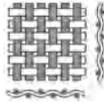
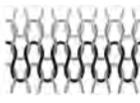
(2) 繊維の種類と手入れに関する性質をまとめよう。

繊維の種類		適する洗剤の液性	ぬれたときの強度	防しわ性	アイロンの温度	その他の特徴
⑦ 織維	植物繊維	(7)	弱アルカリ性	◎	△	(+) 洗濯に強い (7) をよく吸う しわになる
	麻		弱アルカリ性	◎	△	高 洗濯に強い (7) をよく吸う しわになる
	動物繊維	(8)	(9) 性	○	◎	中 水の中でもむと縮む (10) の害を受ける
	絹		中性	△	○	中 まさつ 摩擦に弱い 虫の害を受ける
④ 織維	合成繊維	(11)	弱アルカリ性	◎	◎	中 再汚染しやすい ぬれても縮まない 乾きやすい しわにならない
	ナイロン		弱アルカリ性	◎	◎	低 ぬれても縮まない じょうぶで軽い 弾力性がある
	アクリル		弱アルカリ性	◎	◎	(12) 再汚染しやすい ぬれても縮まない 毛玉がしやすい
	ポリウレタン		弱アルカリ性	◎	◎	低 ゴムのような伸縮性がある 弾力性がある

◎性能がよい ○ふつう △性能が劣る

(3) 教科書 P. 179を見て、進化する素材についてまとめよう。

(4) 織物と編物のちがいについてまとめよう。

	ア ()	イ ()
		
組織図		
伸縮性	低い	高い
通気性	低い	高い
防しわ性	低い	高い
その他	型くずれ(㊟)	型くずれ(㊟)

(5) そのほかのいろいろな布についてまとめよう。

織物・編物のほかに (㊟) がある。羊毛などの繊維をからませてつくった (㊟) を、(㊟) と呼ぶ。柔らかく、防寒着などに使用されるフリースは、フェルトのように見えるが、編物の一種である。ほかに動物や人工の皮などもある。

学生服に使用されている繊維は、ほとんどが毛とポリエステル (㊟) である。フェルト化しない加工がされた素材や (㊟) であれば (㊟) は基本的には可能である。

(6) 取扱い表示についてまとめよう。

既製服は、繊維の種類などを示す (㊟) のほかに、衣服の種類や素材に応じた手入れができるように (㊟) がついている。

衣服を購入するときには、(㊟) で、手入れの方法を確認する。家庭で水洗いの洗濯ができるかどうか、干し方の注意は何か、クリーニング店を利用するかどうかなどに注意する。

濃く染めたものは洗濯中に染料がにじみ出て、白いものに移ることがあり、色柄物は漂白剤に浸けたり、日光に当てて干したりすると、色があせるものがある。(㊟) に注意し、適切な手入れをしよう。

(7) 取り扱い表示の記号と意味についてまとめよう。(教科書 P. 178, 14図, P. 183, 2表)

	家庭洗濯	漂白	乾燥		クリーニング
基本記号	桶の形は、家庭の洗濯機洗いと手洗いに関する表示。	三角は、漂白剤に関する表示。	四角は、タンブル乾燥と自然乾燥に関する表示。		丸は、クリーニングに関する表示。
付加記号	[強さ] 線なし ー ー 通常 弱い 非常に弱い [水温(上限)] 桶の中の数字		[タンブル乾燥の温度] ● ●● 低 高		[強さ] 線なし ー ー 通常 弱い 非常に弱い
実際の記号の例	⑦ () 40℃を限度とし、洗濯機で洗濯可。	塩素系・酸素系漂白剤の使用可。	タンブル乾燥 高温80℃まで	自然乾燥 日なた 日陰	② () パークロロエチレンおよび石油系溶剤使用可。
	40℃を限度とし、洗濯機で弱い洗濯可。		低温60℃まで	つり干し	④ (F) で弱いドライクリーニング可。
	30℃を限度とし、洗濯機で非常に弱い洗濯可。	酸素系漂白剤のみ使用可。	タンブル乾燥禁止。	濡れつり干し	⑤ (W) 非常に弱いウェットクリーニング可。
	40℃を限度とし、④ができる。		平干し		ドライクリーニング禁止。
	⑦ () 家庭洗濯はできない。	③ () 塩素系及び酸素系漂白剤の使用禁止。	濡れ平干し		ウェットクリーニング禁止。

取り扱い表示 アイロンの例 (JIS L 0001より作成)

高温 200℃まで	中温 150℃まで	低温110℃まで スチームなし	アイロン禁止

※ ② () が必要な場合は、記号のそばに書かれる。

3 めざそう洗濯名人 (教科書 P. 180～)

(1) 洗濯のしかたについてまとめよう。

洗濯には (㉗)) 洗い, (㉘)), ドライクリーニングなどがある。
(㉙)) と (㉚)) を確認して, 衣服の種類や (㉛)),
汚れの性質や程度に応じて洗濯方法を選ぶ。

汚れのひどいものは, 先に (㉜)) や (㉝)) をする。洗濯
機で洗う場合は, 型くずれしやすいものや摩擦に弱いものは (㉞))
に入れ, 手洗いコースで洗う。(㉟)) の出るものは, 別にして洗う。

(2) 洗剤の種類と量についてまとめよう。

洗剤のはたらきは, 主に (㊲)) によるものである。洗剤は原料と
成分のちがいにより石けんと合成洗剤にわけられる。洗剤を使用するときは表示
の用途や液性を確認し, 素材に適した洗剤を選ぶ。(㊳)) や絹はたんぱく
質でできており, 弱アルカリ性の洗剤を使用すると布地は損傷を受ける。また,
使用量の (㊴)) 以上の洗剤を使っても, 汚れ落ちがよくなるわけではな
い。洗剤の使い過ぎは, 洗濯物に洗剤が残ってしまったり, 洗濯排水が
(㊵)) を悪くしたりする。

(3) 洗剤の種類と特徴についてまとめよう。

種 類	液 性	特 徴
(㊶))	(㊷)) 性	(㊸)) に溶けにくいものは, 温湯で溶かす。汚れ落ちはよい。 (㊹)) が不足すると, 長期の 保管で (㊺)) やすい。
(㊻))		冷水によく (㊼)), 汚れ落ち は (㊽))。((㊾)) を起 こすことがある。)
	(㊿)) 性	冷水によく溶け, 洗い上がりの (㋀)) がよい。汚れ落ちはや や (㋁))。

4 補修や収納・保管 (教科書 P. 182～)

(1) 補修の必要性についてまとめよう。

学生服や運動着など毎日のように着用する衣服は、いろいろな動作をくり返すので、(㉗)) やすい。そのままにしておくと (㉘)) が大きくなり、見た目だけではなく衣服そのもののダメージが大きくなる。衣服を長持ちさせることや身だしなみを整えるために (㉙)) する。

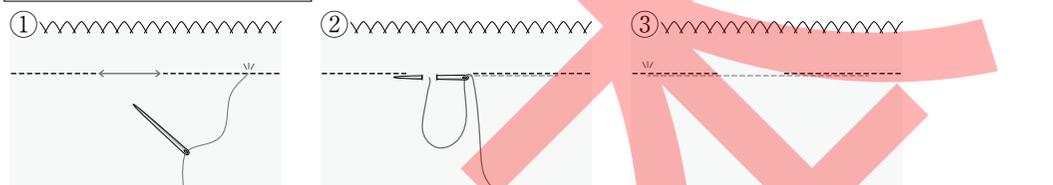
スナップつけ

スナップは凸型と凹型で一組になっている。

凸型は (㉚)) 側の押しつける方につける。

凹型は (㉛)) 側の受ける方につける。

ほころび直し (手縫い)



① ほつれた糸を短く切る。ほつれた部分の 2～3 cm 手前から針を出す。

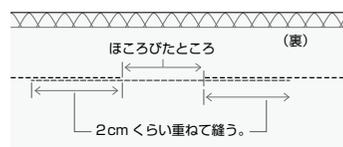
② (㉜)) で、縫う。

③ ほつれた部分の 2～3 cm 先まで、(㉝)) で縫ったら、玉どめをして、糸を切る。

ほころび直し (ミシン縫い)

(㉞)) で、ほかのところと同じくらいの (㉟)) で縫う。

両端を 2 cm くらい重ねて縫う。



まつり縫い

ズボンやスカートの (㊱)) がほつれた場合やズボンやスカートの (㊲)) 上げをする時にも使う。

(2) アイロンをかけるときについてまとめよう。

取扱表示を確認し、繊維に適した (㊳)) でアイロンをかける。混紡の布の場合には、アイロンの温度を (㊴)) 方の繊維に合わせる。アイロンはしわを伸ばすだけではなくて、除菌や消臭、防虫効果も期待できる。



政府広報オンライン
「暮らしに役立つ情報 衣替えの季節です。あなたは正しく洗濯していますか？」

(3) アイロンをかけるポイントについてまとめよう。

- ・えりやそで口などの (㉗) 部分からかける…縫い合わせ部分はアイロンの先を使う。裏を先にかけてから表をかける。
- ・布目にそってかける…前身ごろ、後身ごろなどは、なるべく布の (㉘) の方向に合わせてかける。
- ・2枚重ねてかける…そでなど、重ねてかけるところは、下の布がしわにならないようにする。
- ・熱に弱い繊維は (㉙) をしてかける…アイロンをかける部分に、平織の (㉚) 布をかぶせその上からアイロンをかける。

(4) 衣服の収納・保管についてまとめよう。

衣服の収納・保管には、(㉛) の収納・保管と、(㉜) の収納・保管がある。(㉛) の収納・保管では、いつでも衣服選びが簡単にできるしまい方を工夫している人が増えてきて、その人なりの収納方法をネットで発信していることもある。

日本では (㉝) の習慣があり、(㉞) にわたり衣服を保管する。(㉞) 保管しておいた衣類を出してみると、黄ばんでいたり、虫食いがあったりすることがある。黄ばみは、収納時に汚れを落としたつもりでも落ちずに残っていたり、石けん成分が残っていて変質したりすることが原因で起こる。収納前に (㉟) 汚れも (㊱) 汚れも完全に落とすことが必要である。また虫食いでは、防虫剤を入れて収納・保管することで、防げることもある。

(5) 衣服の保管のポイントをまとめよう。

- ・ (㉟) の中をきれいにする。
- ・ハンガーにかけて (㊲) を出す。
- ・小さく、かさばらず、(㊳) にならないようにたたむ。
- ・見やすく、(㊴) やすく重ねすぎないように収納する。
- ・部屋の湿気の (㊵) 場所に保管する。

ふり返り (教科書 P. 174～P. 185)

① 取扱い表示や洗剤の表示をみることはなぜ大事か。説明してみよう。

[]

② あなたは、衣服の手入れでどんなことを実践しようと思うか。

[]

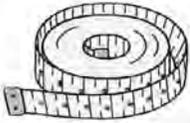
【3 生活を豊かにするものの製作】

布による作品で生活を演出 (教科書 P. 186～)

(1) 製作の流れについてまとめよう。

①つくるものを決める	○生活を適切で豊かにするために活用できるものを考える。
② (㉗) を決める	○使用目的や使いやすさ, まわりの環境との調和などを考えて, 形・(㉘)・色などを決める。
③ (㉙) をする	○正しい(㉚)をして, つくるものの大きさや(㉛)選びにいかす。 ○衣服製作の場合は, 下に着る衣服を整え, (㉜)姿勢ではかる。
④型紙を選ぶ (型紙をつくる)	○簡単な形のものでも型紙があると便利である。自分で作ったり, 市販の型紙の中から(㉝)に合うものを選んだりする。
⑤材料・用具を準備する	○製作するものに適した布や, 布地に適した糸や針を選ぶ。また, それぞれの作業に必要な用具を準備し, 安全で正しい使用方法を確認する。
⑥裁断としるしつけをする	○布を(㉞)になるように置き, その上に型紙を正しく配置して裁断する。 ○外表にして裁った布の間に布用両面複写紙をはさみ, (㉟)などで, (㊱)のしるしと合いしるしをつける。
⑦縫う	○(㊲)と(㊳)がある。 布を縫い合わせるときは, (㊴)にして縫う。また, 縫う箇所や用途, 布の種類によって, さまざまな縫い方がある。それぞれの縫い方の特徴をつかみ, 製作するものの(㊵)に合った方法を選ぶ。
⑧仕上げる	○(㊶)のしまつをしたり, 不備なところがないか点検し, (㊷)をかけて形を整える。

(2) 製作に必要な道具を確認しよう。(教科書 P. 187)

 (ア)	 (イ)	 (ウ)	 (エ)
 (オ)	 (カ)	 (キ)	 (ク)
 (ケ)	 (コ)	 (ク)	 (ク)
 (ク)	布にしるしをつける  (コ)	 (ク)	 (ク)
 (カ)	アイロンをかけるときに使う  (ク)	 (ク)	アイロンをかけるときに使う  (ト)

製作の基礎・基本 (教科書 P. 196~)

〈布を知ろう〉

○布の方向

布には (ア) ・ (イ) の方向がある。織物のたて糸方向を「たて (の布目)」, よこ糸方向を「よこ (の布目)」という。布は (ア) 方向に伸びやすく, ななめ方向 ((イ) という) が最も伸びやすい。

○布の表裏

布には表と裏がある。表裏の差がわかりにくい場合, 以下の特徴がある面が表である。

- ・なめらかで (ア) がある
- ・ (イ) や (ウ) がはっきりしている
- ・糸の節が目立たない
- ・ (エ) の文字が読める

〈布の縫い合わせ〉

【まち針のとめ方】

(⑦))と 縫う方向に対して
 (⑦))を (④))にとめる。 まち針をとめる順番。
 合わせる。

【しつけのかけ方】

しつけ
 手縫いや
 ミシン縫い
 *0.1cm でき上がり線の
 1mmくらい外側
 針目の大きさ (⑦)) ~ (④)) cm

いとはし
 【糸端のしまつ】

(④)) 糸を (②))
 縫い始め、縫い終わり
 やじょうぶにしたいと
 ころは、
 (④)) をす
 てる。
 (④)) を使う。または針を
 (④)) お
 さえを上げ、布を回し
 て反対向きにして縫う。
 (④)) を引き出
 して上糸と(⑦))。

【縫いしろのしまつ】

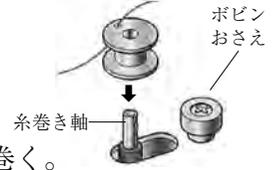
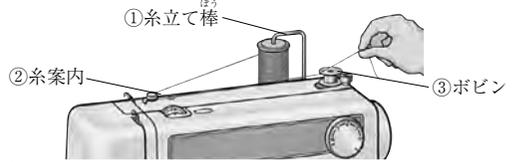
① (④))	② (④)) + (②))	③ (④))
適する布 普通地~厚手	適する布 織り目がつまった布	適する布 織り目がつまった布

〈ミシンの使い方〉

1 下糸を準備しよう

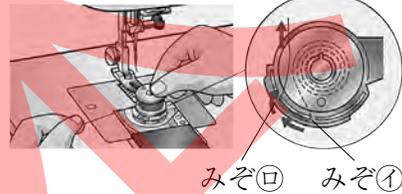
下糸を巻く

- ① ①②③の順に糸をかける。
- ② 糸の端をボビンの(④)に内側から通し、ボビンを糸巻き軸に差しこみ、ボビンおさえにおしつける。
- ③ 糸の端を手で持ったままコントローラーを踏み、5, 6回回ったら止めて糸の端を(⑤)最後まで巻く。
- ④ 巻き終わったら、(⑥)を元に戻して糸を切る。



下糸を入れる

- ① ボビンの(④)に注意して、水平がまに入れる。
- ② 糸をみぞ①から出し、みぞ②にかけて上へ引き出す。
糸の端を(③)cmくらい出しておく。
(ボビンケースを使うミシンもある。)



2 上糸をかけてみよう

①から⑥の順に糸をかけ、糸を⑦()に通す。

縫い始め、縫い終わりは必ず(⑧)にする。

糸は(⑨)cmくらい引き出しておく。

スタート・ストップボタン

⑩

⑪

⑫

⑬

⑭

⑮

⑯

⑰

⑱

⑲

⑳

㉑

㉒

㉓

㉔

㉕

㉖

㉗

㉘

㉙

㉚

㉛

㉜

㉝

㉞

㉟

㊱

㊲

㊳

㊴

㊵

㊶

㊷

㊸

㊹

㊺

㊻

㊼

㊽

㊾

㊿

3 下糸を出してみよう

- ① 左手で上糸を持ち、右手ではずみ車を(⑳)に回して針を下す。
- ② 下りた針を上げ、上糸をゆっくり引く。下糸を引き上げる。
- ③ 上糸、下糸をそろえ、おさえの(㉑)に引き出す。

【調子よく縫えないときの原因】

状態	上糸の調子が弱いとき
針が折れる	<ul style="list-style-type: none"> ・ 針どめねじがゆるんでいる ・ 針のつけ方が (㉗) ・ (㉘) がゆるんでいる ・ 針が曲がっている ・ 針の (㉙) が布の厚さに合っていない ・ 縫っている布を強く引っ張っている
はりぼう 針棒が動かない	<ul style="list-style-type: none"> ・ (㉚) が下糸を巻く状態になっている ・ かまの中にほこりや糸くずがつまっている
布が進まない	<ul style="list-style-type: none"> ・ (㉛) の目盛りが0になっている
針目がとぶ	<ul style="list-style-type: none"> ・ 針のつけ方が正しくない ・ 針が曲がっている ・ 針の先が折れている
上糸が切れる	<ul style="list-style-type: none"> ・ 上糸のかけ方が正しくない ・ 針のつけ方が正しくない ・ (㉜) のダイヤルをしめ過ぎている
下糸が切れる	<ul style="list-style-type: none"> ・ 下糸の巻き方が悪い

ふり返り (教科書 P. 186~P. 195)

① 製作したものの中で、難しかったところと工夫したところをあげてみよう。

[]

② 製作したものをあなたの生活にどのように活用していこうと思うか。

[]

生活にいかそう

① 製作したことにより、^{ひふく こうにゅう} 今度被服を購入するときに注意する点に気づいたか。どんなことに気づいたか。

[]

② 製作をしてみてどんな感想をもったか。次に製作してみたいものは何か。

[]

製作レポート

★生活に役立つ物を，実際につくってみよう。

作品名		
(完成予想図)	(どのように生活に役立つのか)	
(製作手順)	(必要な材料・用具・費用)	
製作月日	製作計画	製作記録
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		

【 4 持続可能な衣生活】

持続可能な衣生活をめざして（教科書 P. 202～）

- (1) 衣服の素材や着方を工夫し、冷暖房に頼らない、省エネルギーにつながる衣服の着方を考えよう。

・寒いとき…
・暑いとき…

- (2) 省エネ（省エネルギー）の衣生活についてまとめよう。

- ・ (7)) 素材…吸水性や通気性を高めた素材。
- ・ (4)) 素材…保温性を高めた素材。

- (3) 環境に配慮した洗濯についてまとめよう。

洗剤や水を (7)) 使うことにより、水環境への影響を抑制する。

(4)) , (2)) は、洗濯による布の傷みを抑えて衣服の寿命を延ばす。また、水をたくさん使わずにすむ環境に配慮した方法である。

- (4) 古着はごみにする？資源にする？についてまとめよう。

不用となった衣服の多くが廃棄されており、(7)) されているのは3割程度である。衣服は (4)) や (2)) を大量に使って生産されている。衣服を (4)) と考え、使い捨てる以外の方法を見つけよう。ポリエステル100%の繊維製品の場合には、原料にもどされて、再びポリエステル製品として生まれ変わるリサイクル (2)) が行われている。また、ペットボトルを原料にもどして、ポリエステル製品として (2)) することもある。

SDGs と衣生活とのかかわりについて話し合ってみよう

以下は衣生活にかかわるSDGsの課題である。あなたはどのような取り組みをしようと思うか。身近なことのできることを考えてみよう。



貧困をなくそう



安全な水とトイレを世界中に



つくる責任 つかう責任



気候変動に具体的な対策を



海の豊かさを守ろう



陸の豊かさも守ろう

Handwriting practice lines with a large red watermark reading '禁止' (Prohibited).

||||||| 【1 住まいのはたらきとここちよさ】 |||

1 住まいのはたらき (教科書 P.208～)

(1) もし家がなかったら、どのようなことに困るだろうか。考えてみよう。

(2) 住まいのはたらきと家族・家庭についてまとめよう。

住まいは暑さや寒さ、(㉗))、風雪雨などの家の外の厳しい環境条件からわたしたちを守っている。また、住まいは、安心・安全な家庭生活を支えている。たとえば、わたしたちがここちよく過ごせる住まいは、安心して眠り、くつろぎ、(㉘))や団らんを行い、(㉙))や(㉚))を楽しむなど、明日への活力を生み出す場になっている。さらに、(㉛))や病人などが見守られながら安心して暮らせる場や、子どもが成長する場になっている。

(3) 気候風土に合わせた住まいについてまとめよう。

住まいの多くは、地域にある材料を使って、地域の(㉜))に合わせてつくられている。たとえば、豪雪地域では(㉝))に雪が積もりにくいようにしていたり、海に近い地域では強い海風から家を守るために(㉞))をめぐらせたり、また、暑い地域では戸を外すと(㉟))だけになるようにするなど、さまざまに考え、工夫し、特徴のある家がつくられている。

(4) 自然と共にある伝統的な住まいについてまとめよう。

日本の伝統的な住まいの多くは、夏の蒸し暑さに対応するため、窓や出入口など(㊱))を大きくして風通しをよくしたり、木や紙などを用いて(㊲))を吸収させたりする。ふすまや障子は木枠に布や紙を張った仕切り戸で、自然の素材を活用して空気環境を調節している。(㊳))はい草の細長い茎を織り込んだ畳表を藁の土台に縫いつけた床材である。(㊴))に優れている。また、季節や行事に合わせて、(㊵))に掛け軸、置物、花などを飾り、自然を家の中に採り入れるなどして生活を豊かにする工夫をしている。

2 住まいの空間（教科書 P. 210～）

(1) 住まいに必要な空間についてまとめよう。

住まいの空間を、(㉗) (行われている生活の活動) で分類すると、(㉘) のための空間、(㉙) のための空間、(㉚) のための空間、入浴や洗面などの(㉛) の空間などに分けられる。また、空間を使い方によって分類すると、個人が使う(㉜) の空間と、みんなが使う(㉝) の空間に分けられる。同じ部屋でも使う時間によって、(㉞) の空間になったり、(㉟) の空間になったりする。

(2) 空間のさまざまな使い方についてまとめよう。

住まいに対する想いや願いは多様である。個人の(㊱) を尊重すること、家族の(㊲) を大切にするための両方を考えて空間を使うようにする。家族一人ひとりの要求が異なるので、どういう気持ちで行動し、どのような家具や家電などをどこに置くかなどの(㊳) が必要になることがある。

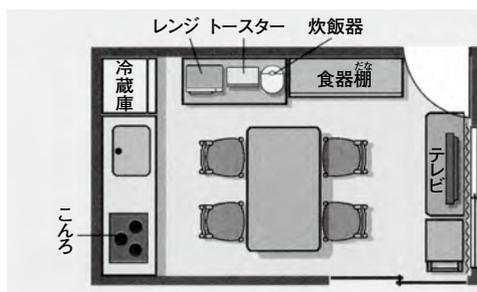
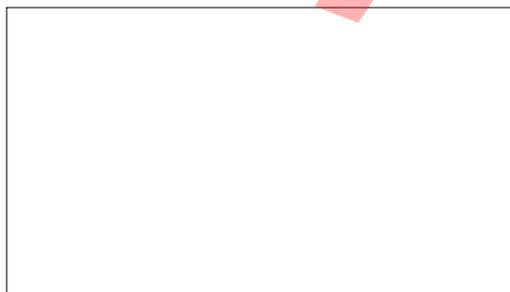
また、住まいに家族や友人、地域の人びとと(㊴) できる空間があると、(㊵) の機会が増え、人間関係を豊かにすることにつながる。

(3) 生活行為に必要な空間についてまとめよう。

人が移動するときに通る経路を(㊶) という。(㊷) が複雑に交差しないように、家具などの物の大きさや数、(㊸) を工夫して、住まいの空間を整えると、より(㊹) 生活することができる。

話し合ってみよう

生活行為に必要な空間について、Aさんの家のダイニングキッチンが教科書 P. 211の図のように家具やものが置いてあり、いくつかの点で困っている。Aさんはどこに困っているか、話し合ってみよう。



(4) 現代の住まい方についてまとめよう。

現代の住まいは、(㉗) と (㉘) それぞれの特徴をいかした (㉗) の住まい方が多く見られる。

日本の伝統的な住まい方 … (㉗) の住まい方	西洋の住まい方 … (㉘) の住まい方
<ul style="list-style-type: none"> ・玄関で履物を脱いで一段高い床にあがり、床や畳に座る (㉙) の生活。 ・(㉚) は、左右に開閉するため邪魔にならず、開き具合で、(㉛) 、風、音などを調節することができる。 ・(㉜) をはずすと部屋と部屋がつながり広い空間となる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・靴のまま室内へ入り、いすやベッドなどの家具を使う (㉝) の生活。 ・ドアなどの (㉞) は、閉めたときの (㉟) や (㊱) が (㊲) よりも優れている。

考えてみよう (教科書 P. 212)

車いすが必要な人にとって和式と洋式の便利なこと、不便なことはそれぞれ何だろうか。

[]

ふり返し (教科書 P. 208～P. 212)

① 同じ部屋を「個人生活の空間」や「共同生活の空間」として使う場合には、どのような工夫をすればよいか。

[]

② 和式と洋式の住まい方を学んだ。それをあなたの生活にどのようにいかしたいと思うか。

[]

生活にいかそう

中学生のAさんは、父、母、妹（5歳）と住んでいる。

①教科書 P. 213を参考に、家族の希望を調整して部屋の使い方を考えよう。

	部屋の使い方	理 由
父		
母		
妹（5歳）		
Aさん （自分）		

②一人暮らしをしていたAさんの祖母が足を骨折して、一時的にAさんの家に住むことになった。部屋の使い方について考えよう。

	部屋の使い方	理 由
父		
母		
妹（5歳）		
Aさん （自分）		
祖母		

【2 安全な住まいで安心な暮らし】

1 家庭内事故への備え (教科書 P.214～)

- (1) 家の中で経験した事故や、ヒヤリとしたりハッとしたりしたことを話し合ってみよう。

--

- (2) 幼児の体や行動の特徴と住まいの安全対策についてまとめよう。

幼児の体と動きの特徴	幼児のための住まいの安全対策
<ul style="list-style-type: none"> ・身長が低いので、(㉗)が狭く低い。 ・体が小さくて頭が重く、重心が(㉘)の方にある。 ・活動が(㉙)で動き回る。 ・何にでも(㉚)を示し、さわったり、引っ張ったり、(㉛)に入れたりする。 	

- (3) 高齢者の体や行動の特徴と住まいの安全対策についてまとめよう。

高齢者の身体的変化の特徴	高齢者のための住まいの安全対策
<ul style="list-style-type: none"> ・(㉜)の低下。 ・(㉝)の低下ですり足歩行。 ・(㉞)の低下。 ・(㉟)に行く回数の増加。 ・ヒートショックが起りやすい(寒暖差による血圧の変化、心筋梗塞など)。 ・骨がもろくなり、(㊱)しやすい。 ・(㊲)が低下。 	

(4) 空気環境の安全対策についてまとめよう。

近年、(㉗) (窓枠) の普及などによって室内の (㉘) が進んでいる。(㉙) が不足すると、汚れた空気や (㉚) が室内にこもりがちになる。湿度が高かったり、汚れを放置したりするとダニや (㉛) も発生しやすくなる。また、調理や暖房などの燃焼器具を使うときは、適切に (㉜) をしないと酸素が不足して、不完全燃焼が起こり、(㉝) (CO) が発生しやすくなる。COは無色、(㉞) で、微量でも吸いこむと意識不明に陥り、死に至ることがある。

塗料や接着剤に使われるホルムアルデヒドなどの (㉟) は室内の空気汚染の原因になり、(㊱) の発生に関連する。室内の空気汚染の対策としては汚染源を部屋の中にできるだけ取りこまないようにすること、適切な (㊲) を行うことが有効である。

(5) 教科書 P. 217 を参考に、防火対策や防犯対策を話し合ってみよう。

防火対策	防犯対策

資料

シックハウス症候群しゅうこうぐんのおもな症状

<ul style="list-style-type: none"> • 目がちかちかする。 • 涙が出る。 	<ul style="list-style-type: none"> • のどのかわき・痛み • のどのいがいが • せき・たん 	<ul style="list-style-type: none"> • 疲労感・けん怠感 
<ul style="list-style-type: none"> • くしゃみ・鼻水 • 鼻がツーンとする。 	<ul style="list-style-type: none"> • 頭痛・めまい 	<ul style="list-style-type: none"> • 気分が悪い。 • はき気 

※症状は多様で、発症のしくみも解明されていないので、予防対策が大切となる。

2 災害への備え (教科書 P. 218～)

(1) さまざまな自然災害に備えてどのような準備が必要だと思うか。

- ① 日常備蓄 ② (㉗) の用意
- ③ 大切な物をまとめておく ④ 部屋の安全を確認
- ⑤ 家具類の (㉘) ⑥ 耐震化チェック
- ⑦ (㉙) を確認 ⑧ 家族会議を開く
- ⑨ (㉚) に登録 ⑩ 防火防災 (㉛) に参加

(2) 住まいの地震対策について、教科書 P. 219を参考にして、自分の住まいの安全対策を考えてみよう。

地震対策が不十分な家具や場所	改善方法
→	
→	
→	

(3) 避難のポイントについてまとめよう。

命に危険が迫る災害が起こりそうなどときには、自治体から避難指示などの避難情報が出る。暗い夜に避難するのは危険を伴うので、これらの情報に従って明るいうちになるべく早めに避難しよう。避難先は災害の状況に応じて (㉜) を参考に、より安全な避難場所を選ぼう。

資料 地震に備えて日ごろ心がけておくことは？

●家具

転倒防止具やL字型金具で固定する。開き扉の場合、簡単に開かないように合わせ目に金具を取りつける。

●消火器

火を使う場所から少し離して置く。ガス台などの近くに置くと、火が出たときに取れなくなることがある。

●消火用三角バケツ

後ろの壁などに置いておくときすぐかけられる。飲料水保存を兼ねたものもある。



●カーペット

カーテンと同様に防炎性・耐熱性の素材を使うと安心。

●照明器具

落下の危険がないものを選ぶ。くさりなどで補強しておくとうい。

●カーテン

カーテンは防炎性・耐熱性の素材を使うと安心。クリーニング店などで防炎処理をたのんでもよい。

●ピアノ

移動・転倒防止具を取りつけて、ピアノの移動・転倒を防ぐ。

やってみよう！「我が家の安全対策」

調べた日	月 日 ()	場 所	
点 検 危険な箇所			
私の考える 安全対策			
準備するもの			
実施した日 月 日 () (自己評価) ◎○△	点検, 計画, 準備はしっかりできたか。		
	安全に注意したか。		
	後片付けはきちんとできたか。		
反 省 感 想			

ふり返り (教科書 P. 214～P. 220)

- ① 家庭内でも命にかかわる事故が多く起きていることを学んだ。こうした事故を防ぐために、あなたができることを考えよう。

[]

- ② 災害について学んだ。あなたの家で準備していることはなにか。さらにどのような準備をすればよいと思うか。

[]

||||||| 【3 持続可能な住生活】 |||

持続可能な住生活をめざして (教科書 P. 222～)

- (1) 資源や再生可能エネルギーの活用についてまとめよう。

高温多湿^{たしつ}で森林が多いことから、日本では(⑦)の住まいが主である。伝統的な住まいは深い軒^{のき}や庇^{ひし}で夏の日差しや雨をよけ、大きな(④)を設けて風を通し、家の中の熱、(②)、汚染物質^{おせん}を外へ出すなど自然をいかしている。

近年、高气密・(③)でエネルギー消費量が少なく、太陽や風などの(④)を活用した(⑤)や ZEH (Net Zero Energy House) が建てられている。

- (2) 誰もが住みやすい環境^{だれ}についてまとめよう。

(⑦)とはすべての人が人間として差別されずに、共に暮らしていける社会であるという考え方である。その具体的な方法として(④)と(②)がある。

(④)とは、障がいのある人や高齢^{こうれい}な人などが社会参加するうえで支障となるバリア(障壁^{しょうへき})を取り除くことをいう。

(②)とは障がいの有無や文化、言語、国籍^{こくせき}、性別、年齢等にかかわらず、誰もが使いやすいように、設計の段階からデザインすることをいう。

資料 ノーマライゼーションの工夫

バリアフリー

●浴室

腰をかけて入れるように浴そう台や踏み台を置く。

高齢者が楽に浴そうに入れるようにする。



回転盤で腰を回して浴そうに入るふる用いす



●段差 段差をなくす。

車いすでも生活できる。



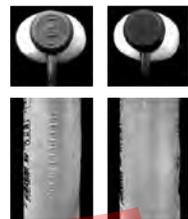
段差解消スロープ



ユニバーサルデザイン

シャンプーの容器

シャンプー容器にギザギザがついており、目で見なくても手でさわれば、リンスと区別できるようになっている。目をつぶって髪を洗うことが多いので、だれにでもわかりやすい。目が不自由でなくても便利なデザインである。



(3) 「自然や人にやさしい住まい」とはどのようなものをイメージしますか？

SDGs と住生活とのかかわりについて話し合ってみよう

以下は住生活にかかわる SDGs の課題である。あなたはどのような取り組みをしていこうと思うか。身近なことでできることはなにか考えて話し合ってみよう。

<p>3 すべての人に健康と福祉を</p>	<p>6 安全な水とトイレを世界中に</p>	<p>9 産業と技術革新の基盤をつくろう</p>	<p>12 つくる責任 つかう責任</p>	<p>13 気候変動に具体的な対策を</p>	<p>14 海の豊かさを守ろう</p>	<p>15 陸の豊かさも守ろう</p>
すべての人に健康と福祉を	安全な水とトイレを世界中に	産業と技術革新の基盤をつくろう	つくる責任 つかう責任	気候変動に具体的な対策を	海の豊かさを守ろう	陸の豊かさも守ろう

Handwriting practice area with horizontal dashed lines and a large red watermark reading '禁止' (Prohibited).

Handwriting practice area with horizontal dashed lines. A large, faint red watermark reading "禁止" (Prohibited) is overlaid on the page.

Handwriting practice lines with a large red watermark reading '禁止' (Prohibited).

【 1 家庭生活と消費】

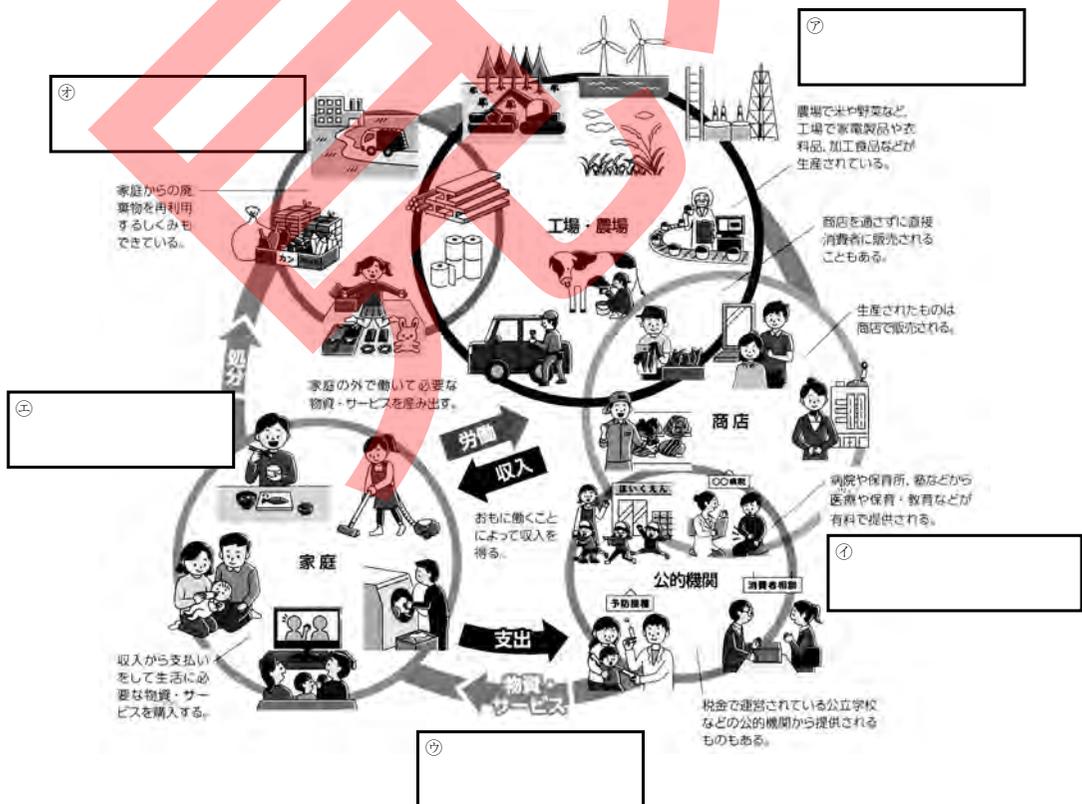
1 消費生活のしくみ (教科書 P. 230~)

(1) 物資とサービスについてまとめよう。

生活にはさまざまなものが必要である。現在そのうちのほとんどのものは (㉗) として販売されている。それらは (㉘) と (㉙) に分けられる。物資やサービスを購入し、使うことを (㉚) といい、消費する人のことを (㉛) という。(㉜) とは、物資やサービスを使って生活することである。

商 品	物資	形の あるもの	
	サービス	形の ないもの	

(2) 消費生活のしくみについてまとめよう。



2 家庭生活における収入と支出 (教科書 P. 232～)

(1) 家庭の収入と支出についてまとめよう。

家庭における収入と支出を (㉗) という。多くの人の (㉘) は勤労、つまり働くことによって得られる。

家	収入	勤労による収入	賃金・(㉙)・事業や内職による収入など
		財産による収入	地代, 家賃, 利子など
		その他	(㉚), 生活保護, 児童手当などの社会保障給付
計	支出	(㉛)	食料費, 住居費, 光熱・水道費, 家具・家事用品費, 衣服・はき物費, 保健医療費, 交通・通信費, 教養・娯楽費, 教育費, 交際費
		非消費支出	(㉜), (㉝)

(2) 収入と支出 (収支) のバランスについてまとめよう。

収入と支出のつり合いを (㉞) という。収入より支出が少ない (黒字) と, 将来のために備えておくこともできる。収入より支出が多い (赤字) と, 必要な支払いができなくなったり, 借金をしなくてはならなくなったりする。絶対に必要なものは何かなど, 支出の中で優先順位を考え, 計画的に (㉟) をすることで収支のバランスをはかり, 安定した生活を営めるようにする。

ふり返し (教科書 P. 230～P. 233)

① あなたは将来どのようなサービスが増えると思うか。

[]

② 家計が赤字になったときに, あなたにとって節約可能なものは何か。

[]

||||||| 【2 ^{こうにゆう} ^{しはら} 購入・支払いと生活情報】 |||

1 いろいろな購入方法（教科書 P. 234～）

(1) いろいろな購入方法とその特徴についてまとめよう。

	店舗販売	無店舗販売		
		通信販売	訪問販売	その他
種類				
特徴 (利点と問題点)				

(2) 通信販売でトラブルに合わないために、購入する前にどのようなことを確認するとよいか考えよう。

2 購入前に知っておくこと—売買契約— (教科書 P. 236～)

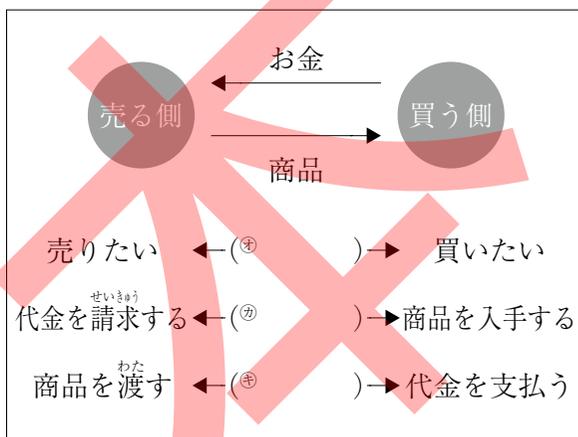
(1) 次の中で「売買契約」であるものに○をつけよう。

自動販売機 <small>はんばい</small> で飲料を購入	スマホでアプリを購入
インターネットでコンサートのチケットを購入	友だちに次の日曜日に将棋 <small>しょうぎ</small> をしようと言った
アパートを借りる	

(2) 売買契約についてまとめよう。

日々の買い物では、代金を支払って商品を受け取っている。これは法律に基づいた行為である。消費者が(㉗)を示し、店が(㉘)した時点で(㉙)が成立しているからである。

クレジットカードのように消費者、販売店、カード会社の三者間で行われる取引を(㉚)という。



(3) 取り消しできない未成年の契約には、どのようなものがあるか。

.....

.....

.....

考えてみよう

インターネット上の通信販売の場合は、いつ契約が成立するか。

.....

.....

.....

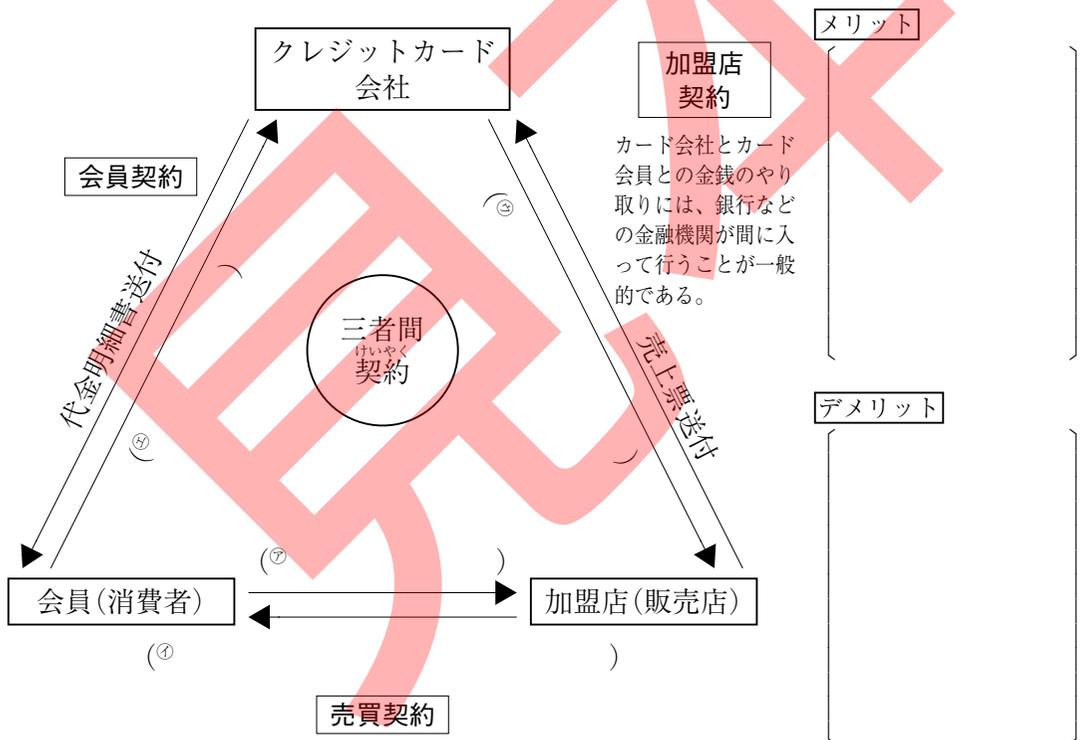
.....

3 いろいろな支払い方法 (教科書 P. 238~)

(1) いろいろな支払い方法についてまとめよう。

	(㉗)) 払い	(㉘)) 払い	(㉙)) 払い
種類			
方法	物資を手に入れたり、サービスを利用する前にあらかじめ支払いをしておく。	買おうとする商品と引き換えに、その場で現金を支払う、または同時に口座から引き落とされる。	商品を先に手に入れ、期日までに一括もしくは分割で支払う。

(2) クレジットカードのしくみとメリット・デメリットについてまとめよう。



(3) 現金を用いないで支払いをするキャッシュレス化には、どのようなトラブルがあるか。

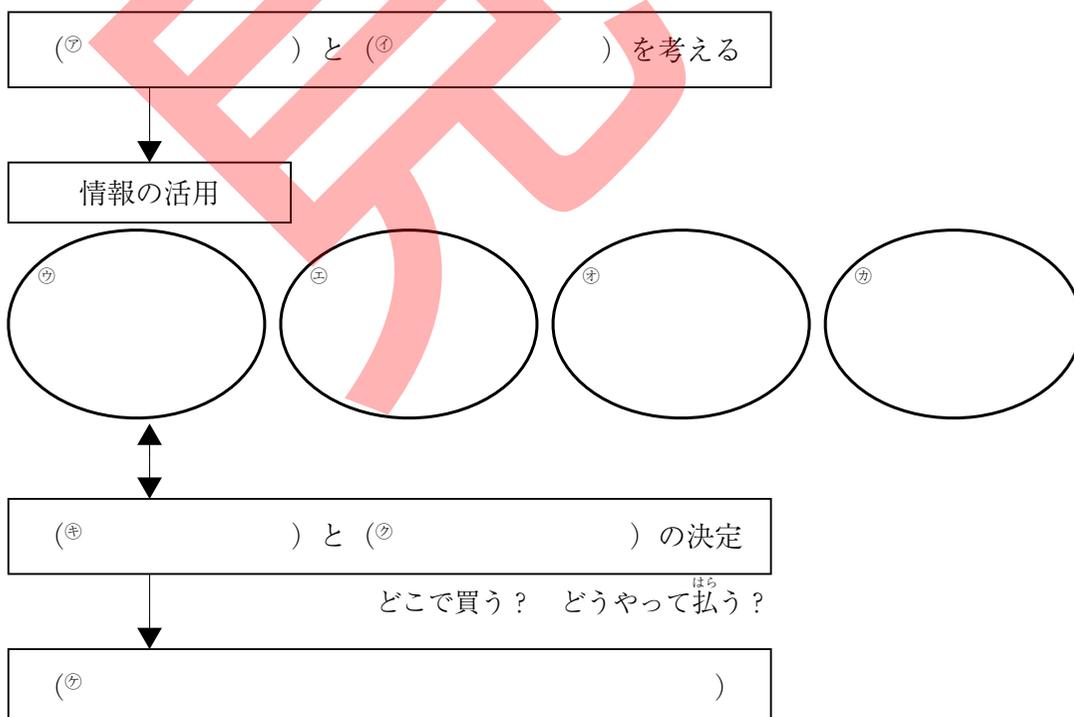
4 情報を活用した上手な購入こうにゅう（教科書 P. 240～）

(1) さまざまな情報源についてまとめよう。

商品に関する情報の発信元には、(㉗) () (売る側), (㉘) (), (㉙) () (買う側) などがあり, それぞれの立場によって発信する目的や, 情報内容が異なっている。一定の基準を満たした商品につけられる表示やマークは, 信頼度しんらいが高い情報の一つである。発信元を注意しながら, 自分の知りたい情報を収集しよう。

発信元	具体例
事業者 (売る側)	
消費者 (買う側)	
公的機関	公的機関や消費者の団体からの消費生活のお知らせ (例: 商品の (㉚)) 結果や (㉛)) 調査結果, (㉜)) など

(2) 本当に必要な物資・サービスを購入するプロセスについてまとめよう。



- (3) わたしたちは商品を選ぶ際に広告から影響えいきょうを受けている。いろいろな広告を見て、商品をアピールするためにはどのような表現が使われているのか、どのようなところにひかれてしまうか、考えよう。

生活にいかそう

商品を購入こうにゅうするときの条件を整理し、比較検討ひかくしてみよう。

〈購入するもの〉		〈条件〉	
	価格	購入する店	品質・機能・安全性・環境への影響 <small>きょうごう</small> など
A	円		
B	円		
C	円		
D	円		

わたしは、() を選ぶ。

理由

ふり返し (教科書 P. 234～P. 242)

- ① 通信販売ほんばいを利用してほしいものを買おうとしている人に、あなたはどのようなアドバイスをするか。

{

}

- ② 広告から情報を得るときに、あなたはどのようなことに気をつけたいか。

{

}

【3 消費者被害と消費者の自立】

1 なくならない消費者被害 (教科書 P. 246~)

(1) 悪質商法の主な手口の例についてまとめよう。

<p>(㉗) 販売の意図を隠して接近し、店舗や営業所に招き入れ、突然勧誘を開始する。</p>	<p>(㉘) メールや電話、郵便などで約束を取りつけて店舗や営業所等に招き入れ、高額商品を売りつける。</p>	<p>(㉙) 自宅や職場などに訪問して強引に契約を迫る。</p>
<p>対処法</p>	<p>対処法</p>	<p>対処法</p>
<p>(㉚) 誰でも簡単に高収入が得られるなどと勧誘し、次の販売員を勧誘させ、ピラミッド型に組織を拡大させる。</p>	<p>(㉛) 勝手に商品を送りつけ、代金を一方的に請求したり、代金引換郵便にしたりして支払わせる。</p>	<p>(㉜) 芸能人やマネージャーなどになりすまし(サクラ)メール交換などの有料サービスを利用させる。</p>
<p>対処法</p>	<p>対処法</p>	<p>対処法</p>

(2) 中学生がしやすい、消費者被害について、教科書 P. 248, P. 249をみて、まとめよう。

考えてみよう

教科書 P. 249のイラストをみて、「なぜこうなってしまったのか?」「どうすればよかったのか?」を考えてみよう。

(3) 消費者を支える機関

①	消費者問題を解決するための政策を決めたり，消費者教育を進めたりする。
②	消費者の相談を受けつけたり，危害情報の収集，情報提供，商品テストやその結果に基づいたメーカーへの改善の要請を行ったりしている。
③	自治体が運営する相談機関。電話をしたり，訪問をしたりすると，専門知識をもった相談員が対応してくれる。
④	「188」（いやや）にかけると，最寄りの消費生活相談窓口を案内してくれる。 

消費者庁 消費者ホットライン188 イメージキャラクター いやヤン

3 消費者の権利と責任（教科書 P. 252～）

(1) 自立した消費者についてまとめよう。

消費者は売り手に比べて弱い立場にある。そのため，消費者が情報などを十分に得たいと思うことは当然である。消費者が当然求めてよいことが消費者の権利である。一方，消費者の方も，情報を確かめるなど消費者がしなければならないことをきちんと実行する必要がある。

(㉗) は，(㉘) を提唱している。(㉙) とは，これらの消費者の基本的な権利を行使し，また消費者の責任を果たす消費者のことである。

(2) 消費者の8つの権利

① 権利	② 権利	③ 権利	④ 権利
自転車に乗っていたら，ブレーキがきかない！	食物アレルギーなので，商品の袋にアレルギーが書かれていないと困るな。	大袋と小袋，どちらの商品がいいかな。大袋の方がたくさん入っているけど，小袋の方がみんなで分けやすいな。	2Lのペットボトルには，しっかり持てるように指をかけられるへこみがほしいな。
⑤ 権利	⑥ 権利	⑦ 権利	⑧ 権利
正しい知識を身につけたいな。	水がちゃんと供給されないと困るな。	スマホが発火し，やけどをしてしまった。	工場の煙がモクモクしてみんなマスクをしながら授業を受けている。飛行機の騒音もあって聞こえない。

(3) 消費者の5つの責任

①	責任
②	責任
③	責任
④	責任
⑤	責任

ふり返り (教科書 P. 246～P. 253)

① 消費者被害が減らないのはなぜか、説明してみよう。

{

② 消費者の権利と責任を果たすためにあなたは何かができるか。やってみたいことを書こう。

{

||||||| 【4 持続可能な社会】 |||

1 消費行動が社会に与える影響 (教科書 P. 256～)

(1) 偽物やコピー商品の販売が法律で禁止されているのはなぜか考えよう。

.....

.....

.....

.....

(2) よりよい社会・環境をめざす消費者市民についてまとめよう。

消費者の権利を行使し、責任を果たすことで社会や環境をよりよいものにして
いこうとする自立した消費者を (㉞), そのような社会を
(㉟) という。特に、自然環境保護に配慮した消費者を
(㊱) という。

話し合ってみよう

教科書 P. 257を読んでAさんの行動について、感想や意見を話し合ってみよう。

.....

.....

.....

.....

2 消費行動が環境に与える影響 (教科書 P. 258～)

(1) 衣・食・住の生活の学習で、環境に配慮した生活のしかたについて学んだ。
あなたはどのようなことに気をつけて行動しているか。

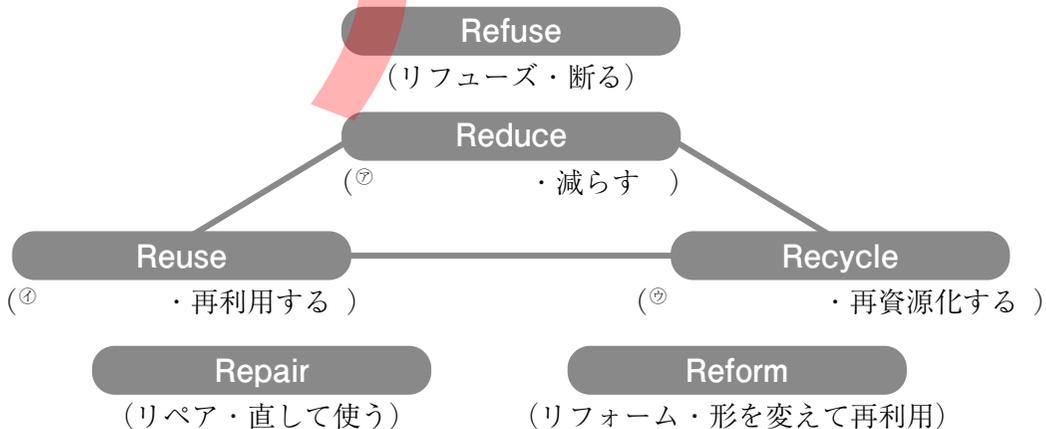
(2) 地球温暖化を抑える暮らしについてまとめよう。

便利な暮らしになればなるほど、エネルギーの消費量が増えていく。現在、世界で使われている主なエネルギーは石炭や石油など化石燃料を燃やしてつくられている。化石燃料を燃やすと、二酸化炭素が発生し、大気を暖め、
(㉗)として、(㉘)をもたらす。それが地球上の
(㉙)の要因となっている。

考えてみよう

あなたは家でどのような省エネの工夫をしているか。また、これからできそうなアイデアはあるか。考えてみよう。

(3) ごみを減らす暮らしについてまとめよう。



3 世界の国々と連帯した持続可能な生活の創造へ (教科書 P. 262～)

生活にいかそう

フェアトレードについて考えよう。

- (1) 教科書 P. 263 「生活にいかそう」の図や写真を見て、感じたことを記入してみよう。

- (2) 実際にフェアトレードのチョコレートを買おうとしたら、値段は少し高く、フェアトレードのチョコを置いていない店もあった。あなたはこれからどうするか。

SDGs と消費生活と環境とのかかわりについて話し合ってみよう

以下は消費生活と環境にかかわる SDGs の課題である。あなたはどのような取り組みをしようと思うか。身近なことから考えてみよう。

1 貧困をなくそう	2 飢餓をゼロに	6 安全な水とトイレを世界中に	7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに	8 働きがいも経済成長も	9 産業と技術革新の基盤をつくろう	10 人や国の不平等をなくそう	11 住み続けられるまちづくりを	12 つくる責任つかう責任
---------------------	--------------------	---------------------------	--------------------------------	------------------------	-----------------------------	---------------------------	----------------------------	-------------------------

13 気候変動に具体的な対策を	14 海の豊かさを守ろう	15 陸の豊かさも守ろう
---------------------------	------------------------	------------------------

ふり返り (教科書 P. 256～P. 262)

- ① 消費行動が社会に与える影響にはどのようなものがあるか。

[]

- ② あなたは環境に配慮したライフスタイルを具体的にどのようにつくっていかうと思うか。

[]

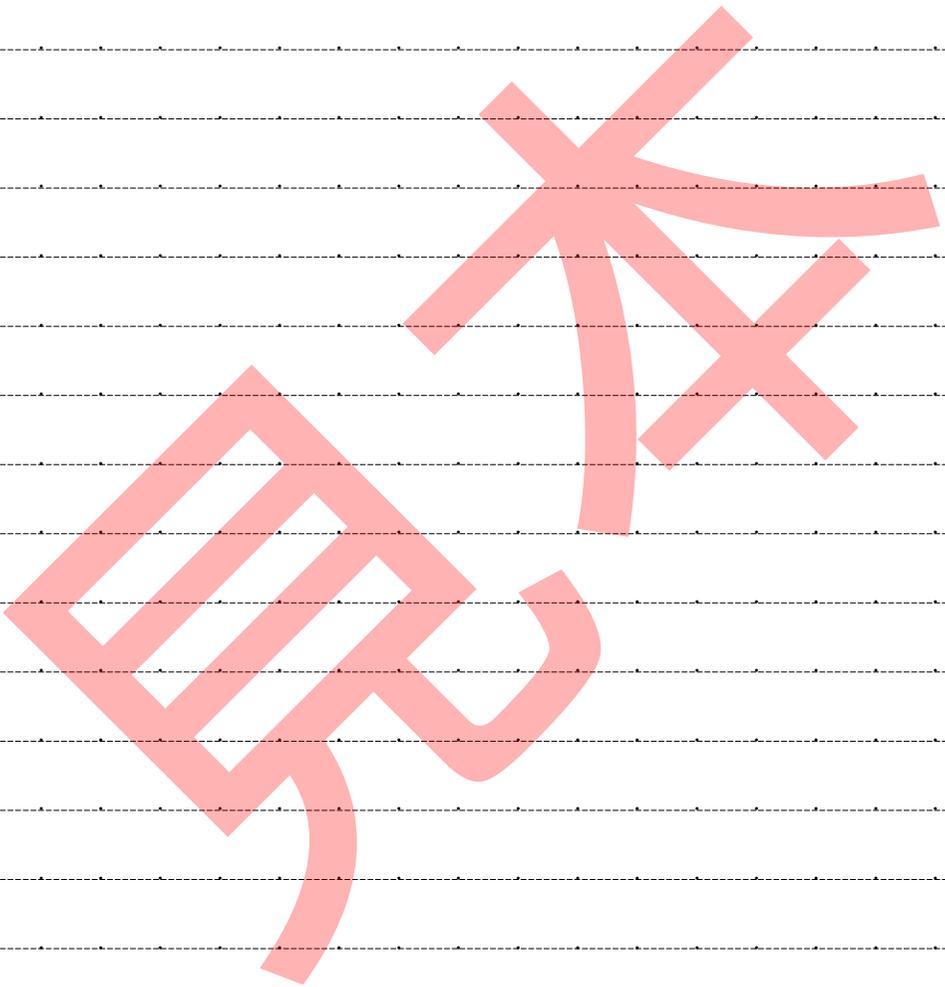
【学 習 の ま と め】

これまでの学習について、項目にしたがって自己評価とふり返りをしよう。
 A：よくできた B：だいたいできた C：もう少しがんばりたい D：もっとがんばりたい

	項 目	自己評価
学習をふり返ろう	①消費生活のしくみを理解できたか。	A B C D
	②収支のバランスをはかり、計画的な金銭管理の必要性が理解できたか。	A B C D
	③購入方法と支払い方法について、それぞれの特徴や利点・問題点を理解できたか。	A B C D
	④売買契約について問題発生の原因や予防方法を含め、理解できたか。	A B C D
	⑤生活情報の収集や活用のしかたが理解できたか。	A B C D
	⑥消費者被害の現状や背景について理解し、予防の方法が理解できたか。	A B C D
	⑦消費者の権利と責任について理解できたか。	A B C D
	⑧環境に配慮した消費行動について考えることができたか。	A B C D
	⑨あなたの地域や社会で行われている環境への取り組みについて、関心をもつことができたか。	A B C D

Handwriting practice area with horizontal dashed lines. A large, faint red watermark reading "禁止複製" (Prohibited from copying) is overlaid on the page.

Handwriting practice lines with a large red watermark reading '禁止' (Prohibited).



生活の課題と実践レポート

課 題 名

①生活を見つめる

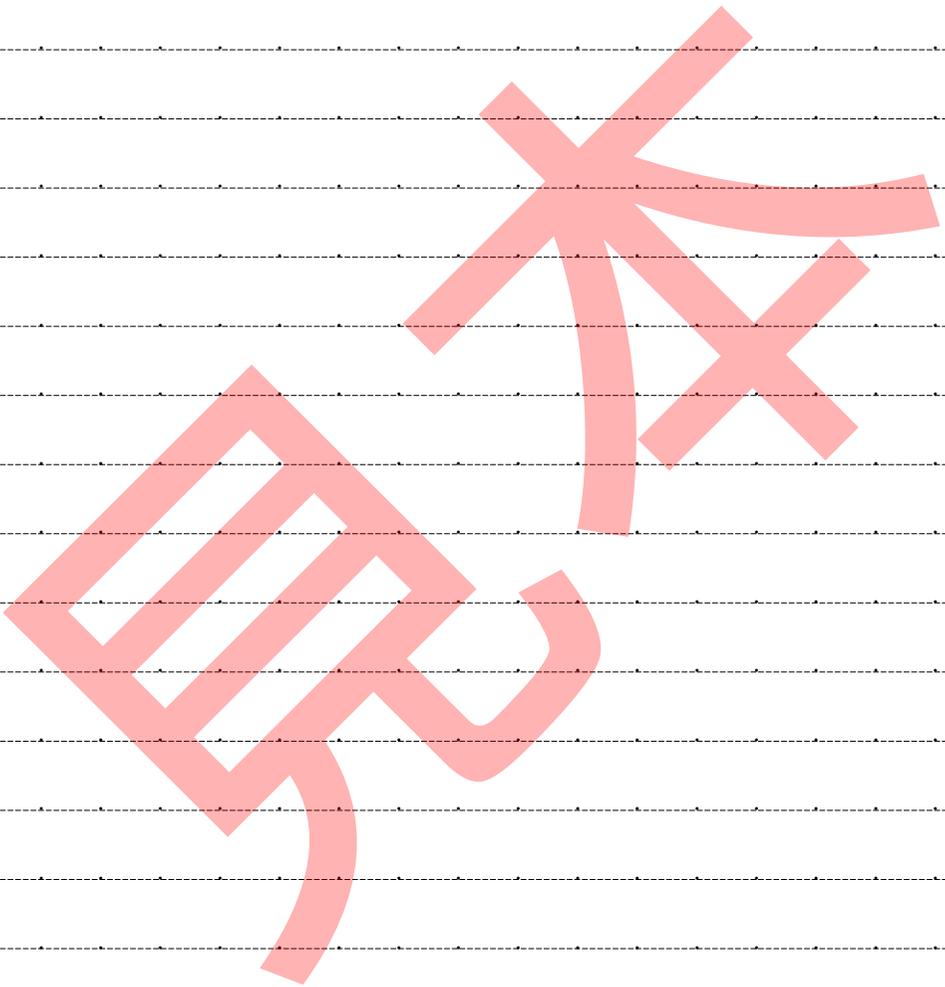
②課題設定

③計画

④実践

⑤まとめ

⑥今後の課題



生活の課題と実践レポート

課 題 名

①生活をみつめる

②課題設定

③計画

④実践

⑤まとめ

⑥今後の課題

Handwriting practice lines with a large red watermark reading "練習" (Practice).

Handwriting practice lines with a large red watermark reading "禁止複製" (Prohibited Copying).

2024年度版 つくる生活技術 家庭分野

編集 「つくる生活技術」編集委員会
三河教育研究会

刊行 公益財団法人愛知教育文化振興会
〒444-0868 岡崎市明大寺町字馬場東170番地1
電話 0564-51-4819

印刷 あいち印刷株式会社

※無断で複写・複製をすることを禁じます。

1	年	組	番
2	年	組	番
3	年	組	番

※表紙には SIAA 認証を受けた抗菌ニスを使用しています。



無機抗菌剤・印刷
JPO123106A0001P

SIAA マークは ISO 22196法により評価された結果に基づき、
抗菌製品技術協議会ガイドラインで品質管理・情報公開された
製品に表示されています。

つくる生活技術 家庭分野

教

2024



愛知教育文化振興会
三河教育研究会

このノートの使い方

- どの内容も「基礎学習」がきちんとおさえられています。() にことばや記号を記入することによって、教科書の内容がわかるようになっていきますから、学習のまとめに使ってみましょう。
- 調べたことや気づいたこと、自分の考えを記入し、話し合いに活用しましょう。
- 実験、実習、製作、体験活動をまとめるページが設けてあります。計画を立てて実践し、まとめに活用しましょう。
- あなたの学習をふり返る資料として、どの内容の終わりにも「学習のまとめ」のページを設けてありますので、活用しましょう。
- それぞれの内容の終わりに、余白のページを設けてありますので、ノートとしても上手に活用しましょう。
- 巻末には「生活の課題と実践」のページが設けてあります。「A 家族・家庭生活」「B 衣食住の生活」「C 消費生活と環境」の中から、興味をもったことやさらに深めたいことについて、計画を立てて実践しましょう。



つくる生活技術《家庭分野》 も く じ

《ガイダンス》	1
《A 家族・家庭生活》	
1 自分の成長と家族・家庭生活	5
2 幼児の生活と家族	12
3 幼児とのかかわり	24
4 家庭生活と地域のかかわり	30
5 持続可能な家庭生活	34
・ 学習のまとめ・ノート	35
《B 衣食住の生活》	
① 食生活	
1 食事の役割と食習慣	37
2 中学生に必要な栄養を満たす食事	40
3 さまざまな食品とその選択	45
4 日常食の調理	51
5 地域の食文化	64
6 献立づくり	66
7 持続可能な食生活	69
・ 学習のまとめ・ノート	70
② 衣生活	
1 目的に応じた衣服の選択	71
2 日常着の手入れと保管	75
3 生活を豊かにするものの製作	82
4 持続可能な衣生活	88
・ 学習のまとめ・ノート	89
③ 住生活	
1 住まいのはたらきとこちよさ	91
2 安全な住まいで安心な暮らし	95
3 持続可能な住生活	99
・ 学習のまとめ・ノート	101
《C 消費生活と環境》	
1 家庭生活と消費	105
2 購入・支払いと生活情報	107
3 消費者被害と消費者の自立	112
4 持続可能な社会	115
・ 学習のまとめ・ノート	118
生活の課題と実践レポート	122・124

小学校家庭科の学習を通して、できるようになったことを
チェックしてみよう。

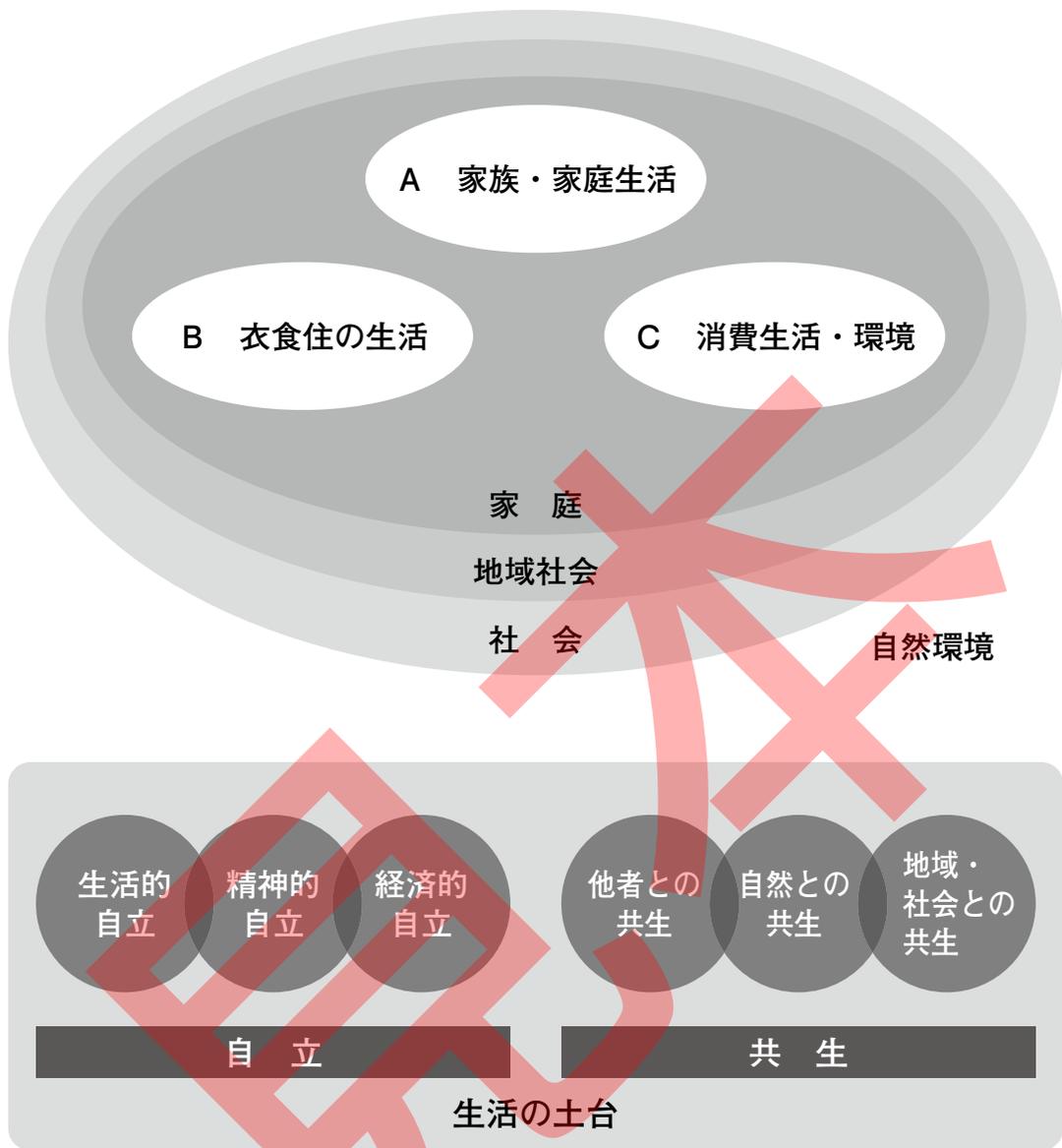
【◎…できる ○…ほぼできる △…もう少し】

♥協力する・ 助け合う	家庭の仕事を家族と分担 ^{ぶんたん} して、続けている。	
	家族といっしょに過 ^す ごしたり、ふれ合ったりする時間を作っている。	
	地域 ^{ちいき} の人びととのかかわり方 ^{くふう} を工夫している。	

◆人びとの生活や 文化の大切さに 気づく	ご飯とみそしるが日本の伝統 ^{でんとう} 的な食事 ^{うけ} であることがわかった。	
	季節に合わせた着方 ^き や住まい方 ^{すまい} を工夫している。	

♠健康・快適・ 安全な生活を する	栄養バランスを考えて食事 ^じ をしている。	
	1食分 ^{こんだて} の献立 ^{けんりつ} を工夫して、立てられる。	
	衣服 ^{かいてき} を快適 ^{かいてき} に着用 ^{しやうよう} するための手入れ ^{ていれ} をしている。	
	身の回りの整理 ^{せいり} ・整頓 ^{せいとん} やそうじ ^{そうじ} を続けている。	
	調理 ^{ちようり} や製作 ^{せいさく} を安全 ^{あんぜん} に進めることができる。	

♣持続可能な社会 をめざす	物を選んだり買 ^か ったりするときに必要な情報 ^{じようほう} の収集 ^{しゆじゆ} ・整理 ^{せいり} ができる。	
	物や金銭 ^{きんせん} を計画的 ^{けいかくてき} にむだなく使 ^{つか} っている。	
	環境 ^{かんきやう} のことも考えて、毎日の生活 ^{せいかつ} をしている。	



★こんな自分になりたい・1年時【 年 月 日】

生活の見方・考え方

快適・安全・健康

家族や地域の人とのかかわり

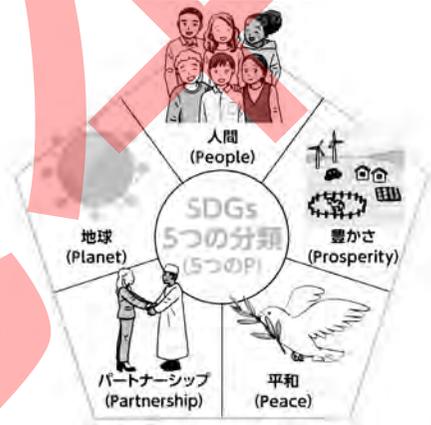
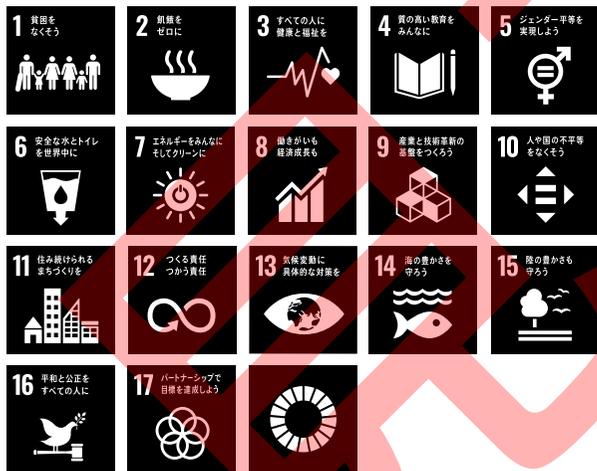
生活文化

持続可能な社会 ー国連 SDGsー



外務省
[JAPAN SDGs Action Platform]

SDGs= (Sustainable Development Goals) 持続可能な開発目標



★3年間をふり返って・3年時【 年 月 日】

Handwriting practice lines with a large red watermark reading "禁止" (Prohibited).

||||||| 【1 自分の成長と家族・家庭生活】 |||

1 今の自分とこれまで（教科書 P. 16～）

(1) 幼かったときの楽しかった思い出やつらかった思い出，自分に影響を与えたと思う人などを思い出してみよう。

時期	思い出	影響を与えた人	思い出して感じたこと
乳児 (0～1歳)	(例) ・夜泣きが激しく，父と母が交代で抱っこしていた。 ・初めて話した言葉は「マンマ」だった。	(例) 家族 (親, 兄弟, 祖父母) 親戚	
幼児 (1～6歳)	(例) ・母と離れるのが嫌で，保育園でずっと泣いていた。 ・祖母がくれたクマのぬいぐるみが大好きだった。	(例) 家族 (親, 兄弟, 祖父母) 親戚 保育所・幼稚園の先生 友達	
小学生	(例) ・兄の影響で野球のクラブチームに入った。 ・先生に勉強を教えてもらった。 ・友達の家族と一緒にキャンプに行った。	(例) 家族 (親, 兄弟, 祖父母) 親戚 小学校の先生 地域の人々	
中学生	(例) ・部活動の大会で優勝した。 ・英語のスピーチ大会に出場した。	(例) 家族 (親, 兄弟, 祖父母) 親戚 中学校の先生 地域の人々 上級生, 下級生	

2 わたしの生活と家族・家庭（教科書 P. 18～）

(1) 家庭の中で行われている活動を考えよう。

- ・ 食事
- ・ 入浴
- ・ 睡眠 すいみん
- ・ 調理, 食文化の継承
- ・ 世代交流
- ・ 家族団らん
- ・ 洗濯 せんたく
- ・ 掃除 そうじ
- ・ 整理整頓
- ・ 病人の世話
- ・ 介護 かいご
- ・ 育児, 子どもの世話

など

(2) 家庭の機能（はたらき）をまとめよう。

- ・ 日々の活動する力を蓄える。
- ・ 心の安らぎを得る。
- ・ 衣食住の生活を通して若い世代に生活文化を伝える。
- ・ 地域の人と交流し地域の活動を支える。

話し合ってみよう

教科書 P. 19 「中学生，夫婦と子どもの世帯の夫・妻の生活時間」
のグラフを見て話し合ってみよう。

① 家事関連（家庭の仕事）は主に誰が担っているだろう。

- (例) ・ 共働き世帯でも夫が有業で妻が無業の世帯でも
妻が家事関連の仕事をしていることが多い。

② 夫と妻では家事関連時間に偏りがあるが、なぜだろう。

- (例) ・ 夫が収入を得るための仕事をしている時間が多いため。
・ 家事活動は女性の仕事だと思われてきたから。

③ 中学生は家事関連時間が少ないが、なぜだろう。

- (例) ・ 部活動や習い事で忙しいから。
・ 大人が行う方が上手にできるから。

④ これからの生活で、あなたは何ができるだろう。

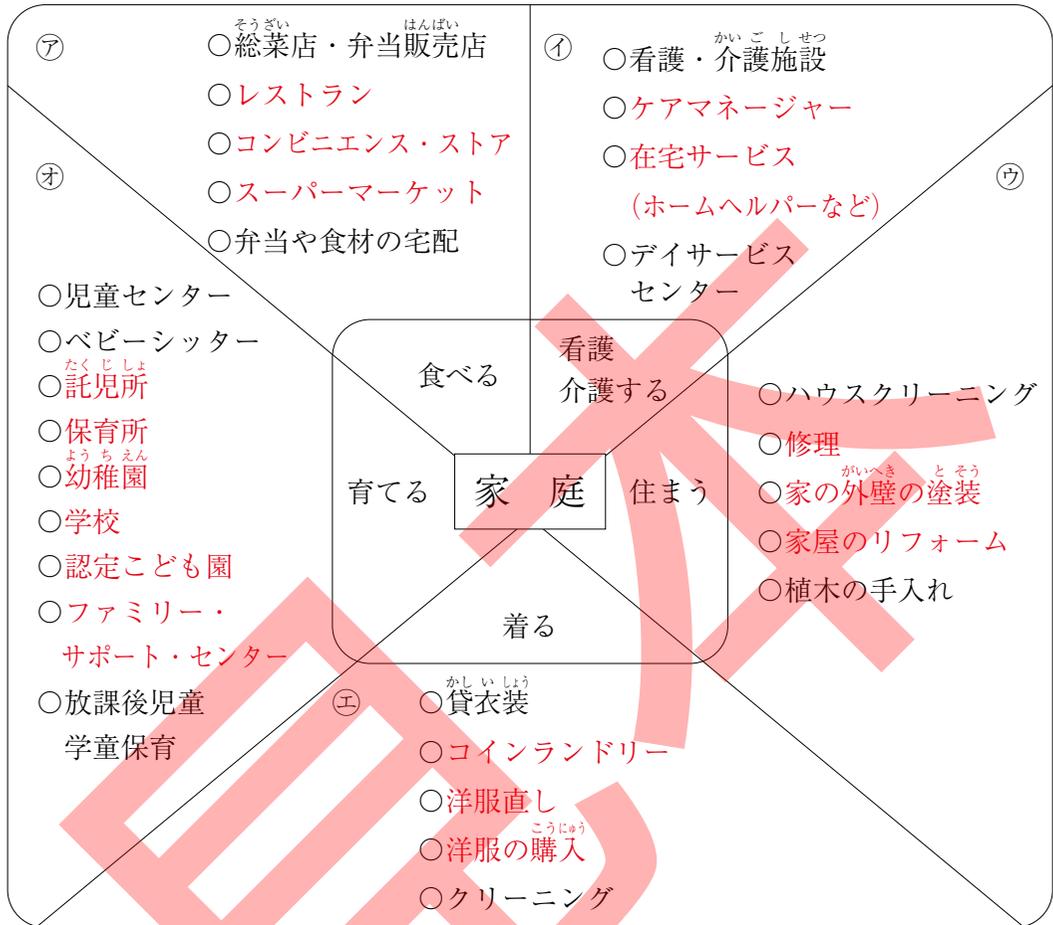
- (例) ・ 家族みんなで家事の分担を話し合いそれぞれの状況をふまえて家事の
量や分担を調整する。
・ 自分ができることをし、家族に協力をする。



総務省 報道資料
「令和3年 社会生活基本調査
生活時間及び生活行動に
関する結果の要約」

3 家庭を支える社会（教科書 P. 20～）

(1) 家庭生活を支える仕事は、どこでどのように行われているか、教科書 P. 20 3 図を参考にまとめよう。



(2) 性別で役割を固定的にとらえる考え方や社会の見直しに向けて制定された法律についてまとめよう。

法律名	内容
① 男女共同参画社会基本法	1999年に施行。「男女が、互いにその人権を尊重しつつ責任も分かち合い、性別にかかわらず、その個性と能力を十分に発揮することができる社会」をめざしている。
② 育児・介護休業法	1992年に施行された育児休業法から、1995年に改正。男女にかかわらず労働者が育児や介護のために休業できることを定めている。

話し合ってみよう

教科書 P. 21 「仕事や家事に費やす時間の国際比較」のグラフを見て話し合ってみよう。

① 4か国の夫・妻をそれぞれ比較して、どのようなことがわかるだろう。

(例)・4か国の中で日本の妻が、家事と家族のケアに使う時間が一番多い。

反対に、夫が家事と家族のケアに使う時間は日本が一番少ない。

② 日本の特徴はどのようなことだろうか。それはどうしてだろう。

(例)・夫が仕事、妻が家事という性別による役割分担がはっきりしている。

家庭外の仕事は男、家庭内の仕事は女がするなどの社会慣行が今も残っているからだと思う。

4 中学生にとっての家族 (教科書 P. 22～)

(1) 小学生のころと比べて、家族とのかかわりで変わったと思うことをあげよう。

(例)・小学生のころは休日に家族そろって話すことが多かったが、中学生になってからは、部活動や塾が忙しくて、家族と話す時間が減った。

(2) 中学生の家族関係についてまとめよう。

中学生の時期になると、自分の考えがよりはっきりしてきて、自分のことは自分で決めたいという思いが強くなる。それは (㉗ 自立) のためのステップである。親子関係など、家族との関係に摩擦や葛藤が生じることがあるが、話し合うことで、互いの立場や気持ちを受け止め合いながら、よい関係がつけられることもある。ときには、家庭内でのトラブルなど、家族だけの努力では解決がむずかしい問題もある。そのような場合には、(㉘ 友人) や教師、地域の人、自治体、ボランティア、(㉙ NPO) などの相談窓口を利用したり、援助を求めたりできる。自分たちだけで抱えこまずに、誰かに (㉚ 相談) することが、問題の解決につながる。

やってみよう

ロールプレイングを通して、家族の気持ちや立場を考えよう。

教科書 P. 23 の設定例 1・2 から、どちらかを選んでやってみよう。

設定例 2 の場合は、登場人物、せりふも考えてみよう。

登場人物	せりふ

〈感想〉

生活にいかそう

自分の生活を見つめて、要望や不満について考えてみよう。

① あなたは、どのような家庭生活への要望や不満があるか。

② ①の要望を家族に伝えるとしたら、どのように伝えたらよいか。



【 2 幼児の生活と家族】

1 幼児のころと今の自分 (教科書 P. 26～)

(1) 下の表に今の自分について書き込み、幼かったころと比べよう。

	出生時	1 歳	4 歳	今
身長	女児48.3cm 男児48.7cm	女児73.3cm 男児74.9cm	女児100.9cm 男児102.0cm	165 cm
靴のサイズ		13cm	16cm	26 cm
睡眠時間	17時間	12時間	10時間	7 時間

(2) 幼いころからこれまでのことを、思い出したり、家族や周囲の人に聞いたりしよう。

生年月日	平成 22 年 4 月 15 日		
生まれたときの体の大きさや様子	出生時	身長 50.3 cm	体重 2960 g
		胸囲 32 cm	頭囲 33 cm
	様子	早期破水で心配した。 生まれたときすぐに泣かず心配した。	
乳幼児期のこと	歯	生えはじめは (7) か月ごろ 下の前歯から生えた。	
	歩く	歩きはじめは (1) 歳 (1) か月ごろ 両手を伸ばしてバランスをとりながら一気に歩いた。	
	話す	言葉を言うのが早く、1歳のころには「マンマ」と言った。	
保育所・幼稚園のころ	好きだった遊び おもちゃ	絵本, 人形, ままごとセット, むいぐるみ, 三輪車など	
	楽しかったこと うれしかったこと	幼稚園の年長の時, 電車に乗って遠足に行った。友だちと一緒に乗った初めての電車は, とても楽しかった。	
	悲しかったこと いやだったこと	幼稚園の給食に苦手なピーマンが出て, 食べられなくてずっと泣いていた。	

小学校のころ	1～3年	小学校2年生の時、鉄棒から落ちて骨折した。1か月間松葉づえで過ごし、家族や友達に助けもらった。
	4～6年	修学旅行で京都、奈良に行った。10人くらいで大きな部屋に泊まり、夜遅くまで騒いでいて、先生に叱られた。
中学生になってからの思い出	バスケットボール部に入部し、一生懸命練習した。2年生の時には選手に選ばれ、試合に出場した。最初はドキドキして体が思うように動かなかった。	

- (3) 家族や周囲の人にどのような思いで育ててきたかを聞いてみよう。

- (4) 自分の乳幼児期の様子やこれまでの成長をふり返り、感じたことを書こう。

(例) 親は、私が元気に成長する姿がとてもうれしかったようだ。両親は、自分のことより子どものことを優先して考えてくれていた。ここまで私が大きくなれたのは、家族や周りの人々の支えがあったからだと思うと、感謝の気持ちでいっぱいになった。

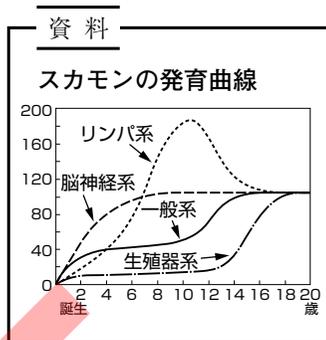
2 幼児の体の発達 (教科書 P. 28~)

(1) 幼児の発達についてまとめよう。

(㉗ 発達) とは、誕生から死ぬまで、心や体が成長し、いろいろなことができたり深く考えたりするようになっていくことをいう。

幼児期は一生のうちでも、心も体も著しく発達する時期である。(㉘ 身長) や体重も大きく増加し、呼吸や消化吸収、体温調節の機能も発達する。運動機能や脳、神経系の発達もめざましく、言語や認知、情緒、社会性なども大きく進む。

発達には(㉙ 個人差) があり、発達の現れる時期が早い・遅いや発達の進み方が速い・ゆっくりなど、幼児によってちがいが見られる。



(2) 幼児の体の発達の特徴についてまとめよう。

幼児の体や(㉚ 運動機能) の発達の特徴には、頭から下部へ、体の中心から末端へなど、一定の方向に進んでいく(㉛ 方向性) と、首がすわり、座れるようになって、立つようになるなど、順番が決まっている(㉜ 順序性) がある。発達が現れる時期や期間には(㉝ 個人差) が見られる。

(3) 幼児の身体機能の発達を表にまとめよう。

全身の運動機能	・寝返りをうつ ・はう	・一人で立つ ㉗ 歩く	㉘ 走る ・ボールを投げる	㉙ 三輪車をこぐ	㉚ ブランコをこぐ
	0 歳	1 歳	2 歳	3 歳	4 歳
手先の器用さ		㉛ 積み木やボールをつかむ	㉜ クレヨンでかく	㉝ はさみで切る	㉞ えんぴつでかく ・はしを使う
					5 歳

(4) 教科書 P. 29 9 図や参考資料「幼児の視野」をもとに、幼児の体の特徴について考えよう。

(例) ・幼児は大人に比べて視野が狭い。

・幼児は全身に対して頭のしめる割合が大きい。

3 幼児の心の発達 (教科書 P. 30~)

(1) 幼児の心の発達について、言語・認知・情緒・社会性の面からまとめよう。

言語は、人との (㉗ コミュニケーション) や考えるための道具であり、自分の気持ちなどを (㉔ 言葉) で表現するようになる。

周りの世界の捉え方を (㉙ 認知) という。(㉚ 自分中心) から他者の立場に立って捉えられるようになる。

情緒とは、喜び、悲しみ、嫌悪、恐れなどの (㉘ 心) の動きのことである。ほぼ大人と同じ感情が見られるようになる。

社会性とは、(㉚ 人) とかかわりあって生きていこうとする性質のことである。身近な人とかかわりの中で培われる。

(2) 教科書 P. 30, 31をもとにして下の表をまとめよう。

	1歳ごろ	2歳ごろ	3歳ごろ	4歳ごろ	5歳ごろ	5歳以降
(㉕ 言語)	「ワンワン」 「マンマ」 などの (㉗ 一語文) を話す。	「ワンワン、 キタ」などの (㉔ 二語文) を話す。	日常生活で必 要な言葉の (㉙ やりとり) ができるよう になる。			(㉚ 文字)・ (㉔ 数) への関心が高 まる。
(㉘ 認知)		花や木、月や太陽 にも、自分と同じ ように(㉙ 気持ち) があると考える。	「何で？」 「どうして？」 の(㉚ 質問) が多く見られ る。			相手の気持ち もわかり、自 分の気持ちも (㉚ 抑え) られるように なる。
(㉙ 情緒)		友だちへの (㉚ 興味)も 芽生えるが、 思いを伝え合 うことは (㉚ むずかしい)。	自分が好きなものでも (㉚ 嫌いな)人がいるこ とがわかるようになる。	(㉚ 「あこがれ」)の 気持ちが生まれる。 (㉚ 「恥ずかしい」)と いう気持ちが出てくる。		
(㉚ 社会性)	大人に見守ら れて (㉚ 安心) して遊ぶ。	(㉚ 自我) が芽生え、 (㉚ 自己主張) が強くなる。	(㉚ イメージ) する力が育ち、 友だちと (㉚ 数人) で遊ぶように なる。			友だちと (㉚ 共通の目的) をもって、 (㉚ 工夫) したり、 (㉚ 協力) したりする。

(3) 幼児の心の発達についてまとめてみよう。

2～4歳^{さい}にかけては(㉞ 第1次反抗期^{はんこう})といわれ、拒否^{きよひ}や抵抗^{ていこう}が目立つようになる。これは(㉜ 自我)が芽生え、(㉝ 自己主張)ができるようになった現れである。幼児は(㉡ 言語)の発達が不十分なため、自分の気持ちをうまく伝えられなかったり、(㉢ 情緒)の発達が十分でないため、自分で気分を変えることがうまくできない。しかし、思いや欲求を受け止めてもらう経験を重ねることで、他者を受け入れることができるようになり、(㉟ 社会性)も育つ。

話し合ってみよう

① 3歳のひろちゃんは、友だちのおもちゃがほしくなり、親に「買って!」とせがんで泣きわめいている。あなたが親だったらどう対応するか。また、なぜそうしようと思うのか。

〈対応の仕方〉

(例)なぜ買ってあげないか、わかりやすいことばで理由を丁寧に話す。



〈理由〉

(例)幼児の気持ちをくみ取って、興味や関心に寄り添って答えていくことで、幼児は家族や周囲のおとなに信頼を寄せるようになるから。

② 教科書P.35「家族や周囲のおとなの役割」を読んで、ひろちゃんはどのような思いだったか想像してみよう。

(例)友だちの持っていたおもちゃに興味をもって自分も遊んでみたいという気持ちが強くなったが、上手に言葉で表せなくて泣きわめいたのだと思う。

4 発達にとってのおとなの役割 (教科書 P. 32~)

(1) 幼児期に形成される基本的生活習慣について考えてみよう。

- ① 自分に身につけている基本的生活習慣にはどのようなことがあるかあげてみよう。また、いつごろからそれらができるようになったか考えよう。

できるようになったこと	いつごろ
(例)・箸を使って食べることができるようになる。 ・おむつがとれて、トイレで排せつできるようになる。	3歳ごろ 2歳半ごろ

② 基本的生活習慣となる生活行動

⑦ 食 事	④ 排 せ つ	⑤ すい 眠 眠	⑥ 着 脱 衣	⑧ 清 潔
				
〔はしを使って食べる。〕	〔一人でトイレへ行き、排せつのしまつをする。〕	〔一人で寝起きする。〕	〔一人で脱ぎ着する。〕	〔歯みがき、うがいをする。〕

(2) 幼児の生活のリズムについてまとめよう。

- ・ 幼児の生活の中心は遊び。
- ・ 食事は3回の食事以外におやつを食べることで栄養補給をする。
- ・ 多くの休息をとるために、^{ひるね}昼寝をする。
- ・ 生活のリズムを整えることが、幼児の心身の健やかな育ちを支え、生活習慣を習得する基盤となる。

(3) 社会の一員としての生活習慣について考えてみよう。

⑦ 安全) の習慣	社会生活の ④ きまり) を 守る習慣	⑨ 対人関係) に ついての習慣
		
〔道路に飛び出さない。 道路の右側を歩く。〕	〔ごみは、ごみ箱に捨てる。 公共物を大切にする。 公共の乗り物でさわがない。〕	〔あいさつをする。 順番を守る。〕

(4) 幼児の発達と衣生活，食生活についてまとめよう。

	衣生活	食生活
乳児期	<p>体温調節が未熟なため，衣服による調節が必要。</p> <p>はいはいなどの運動が十分できるように動きやすい衣服にする。</p>	<p>母乳やミルクが食事の中心。スキンシップのよい機会になる。</p> <p>離乳食でいろいろな味を試す。中学生が食べているものと味や形状がちがう。</p>
1歳	<p>(㉗ 立つ) ようになると靴が必要になる。自分で履きたい気持ちが芽生えたら，応えられるように自分で(㉘ 履きやすい) 靴にする。</p>	<p>自分で食べようという(㉚ 意欲) が高まる。(㉙ 手づかみ) で食べたり，食べこぼしがあっても，(㉚ 楽しく) 食べられる雰囲気大切にす。</p>
3歳	<p>体を思うように動かせるようになり，自分で何でもやってみたくなる。動きやすく，自分で(㉚ 着脱) しやすい衣服にする。</p>	<p>(㉙ 手づかみ) や(㉚ スプーン，フォーク) などを使って喜んで自分から食べられるようになる。</p>
5歳	<p>自分でできることが増える。脱いだ衣服を自分で(㉛ たたんだり)，(㉜ 暑さや寒さ) に応じて衣服の着脱ができるようにしていく。</p>	<p>(㉛ 箸の使い方) も上手になる。友だちとおしゃべりしながら食べるなど，(㉜ コミュニケーション) を楽しむようになる。</p>

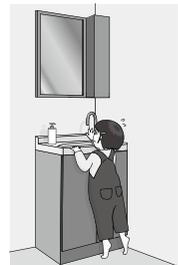
(5) 幼児の発達を支えるための，家族や周囲のおとなの役割について考えよう。

- ・ 幼児の安全を保証し，安心して生活できるように環境を整えていく。
- ・ 幼児の思いをくみ取り，興味や関心に寄り添い応えていく。
- ・ 幼児にとって安心できる居場所となる。
- ・ 自我の芽生えや，自分でやりたいという幼児の意欲を大切にす。

考えてみよう

3歳のあおいちゃんが，自分で洗面台で手を洗おうとしている。どんな援助ができるか考えてみよう。

- (例) ・ 手を洗いやすいように踏み台を用意する。
- ・ 好きなキャラクターのタオルを用意して，楽しく手洗いができるようにする。



5 遊びが必要なわけ (教科書 P. 36～)

- (1) 幼児のころに好きだった遊びを書きだそう。それらがなぜ好きだったのか、理由を思い出して書こう。 ※自分の経験を書く

好きだった遊び	理 由
(例) ままごと	役になりきるのが楽しかった。
かくれんぼ	見つかりにくいところをさがすのが楽しかった。

- (2) 幼児にとっての遊びについてまとめよう。

遊びは幼児の(㉞ 生活)の中心を占める活動であり、「おもしろそう(㉟ 好奇心)」「なぜだろう(㊱ 探求心)」「やってみよう(㊲ あこがれ)」といった気持ちから起こる、(㊳ 自発的な活動)である。幼児期に、自分の好きな遊びを思いっきり楽しむことで、自然に、(㊴ 運動機能)や創造したり考えたりする力、(㊵ 豊かな感性)などさまざまな力を身につけていく。(㊶ 学ぶ)ために遊ぶのではなく、遊んだ結果としていろいろなことを学ぶ。

- (3) 遊びの中で育つ変化についてまとめよう。

<p>○おとなと遊ぶ・見守られて遊ぶ</p> <p>満足感・(㉞ 安心感)が育まれる。</p> 	<p>○一人でゆったり、じっくり遊ぶ</p> <p>自分のことが好きだ、といった気持ちや、(㉟ 自信)が育まれる。</p> 
<p>○少人数の友達と楽しく遊ぶ</p> <p>(㊱ 思いやり)をもったり、協力したり、意見を交換したりなどといった人とかかわる力の基礎が育まれる。</p> 	<p>○グループで協力して遊ぶ</p> <p>同じ(㊲ イメージ)をもったり、いっしょに調べたり、(㊳ アイディア)を出し合うなど工夫したり、集団で(㊴ ルール)をつくったり守ったりする力が育つ。</p> 

6 遊びを支える環境（教科書 P. 38～）

(1) 幼児のころ、好きだったおもちゃや絵本について思い出してみよう。

※自分の経験を書く

〈好きだったおもちゃ〉

クレーン車



はたらく車が好きだったのでおもちゃの
クレーン車を気に入っていた。

〈好きだった絵本〉

はらぺこあおむし



絵本に穴が開いていて、次にどうなるのか
わくわくした。

話し合ってみよう

教科書 P. 38「平日、幼稚園・保育所以外の幼児の遊び相手」のグラフを見て、1995年と2015年の子どもの遊び相手を比べ、どのような変化があるか話し合ってみよう。その理由も考えよう。

(例)・1995年は友達と遊ぶことが多かったが、2015年は母親と遊ぶことが多い。以前は公園などで近所の子と遊ぶことが多かったが、今は家庭内で遊ぶことが多くなったからだと思う。

(2) 遊ぶ環境の変化についてまとめよう。

- ・外に出る機会が少ない。
- ・交通量が多い、近くに公園がないなどの理由で外で遊べない。
- ・同年代の友だちがいない。
- ・テレビやDVDの長時間視聴やゲームやコンピュータなどの長時間利用の問題。

(3) 幼児にとっての遊び道具の役割を考えよう。

- ・想像力を広げ、遊びを豊かにする。
- ・イメージを共有することができる。
- ・アイデアを出し合い、遊びを発展させることができる。

(4) 幼児が安全に遊ぶために気をつけることをまとめよう。

- ・ 誤って飲み込んだり，耳や鼻に入れたりしないようにする。
- ・ 事故やけががおきないように環境に配慮し，おもちゃを選ぶ。
- ・ 市販のおもちゃを選ぶときには，ST マークを参考にする。

考えてみよう

近年では，次のようなおもちゃが売られるようになった。なぜだと思うか。理由を考えよう。

- ・ 小麦粉で作られた粘土
- ・ 米と野菜からつくられたクレヨン
- ・ 口に入れると苦い味の人形の靴
- ・ 穴が空いているマーカのキャップ

(例) ・ 食品からできているものは，食べても害がない。米や野菜はアレルギーにも対応している。

- ・ 苦いおもちゃは口に入れると吐き出すので飲み込むことがない。
- ・ 穴が空いていると，誤飲時の窒息を防ぐことができる。

資料一 「いろいろな遊び」

感覚遊び	運動遊び	想像遊び	受容遊び	構成遊び	規則遊び
目や耳など，感覚を使って楽しむ遊び。	体の動きそのものを楽しむ遊び。	まわりのことをまねながら，想像にひたって行動する遊び。	受身になって楽しむ遊び。	自分でつくったり，組み立てたりして楽しむ遊び。	規則のある遊びをみんなで楽しむ遊び。
〈例〉 ガラガラ ラッパ オルゴール 水遊び など	〈例〉 なわとび ぶらんこ ジャングルジム など	〈例〉 ままごと ごっこあそび など	〈例〉 テレビ 絵本 CD など	〈例〉 積み木 折り紙 工作 粘土 など	〈例〉 かごめかごめ 鬼ごっこ ドッジボール など

資料二 玩具安全マーク (エステイマーク)



おもちゃによる事故を防止し，幼児の安全を守るためのもの。(社)日本玩具協会が自主的に決めた安全基準で，構造・材料・強度・性能検査に合格して安全だと認められたおもちゃにつけられるマーク。

エステイマークとは Safety Toy の頭文字



(5) 子どもを育てる自然環境と伝承遊び
 〈自然のものを用いた遊びをあげてみよう〉

(例) 色水, 石けり, 虫取り, 草花遊び, 土手すべり など

〈伝承遊びをあげてみよう〉

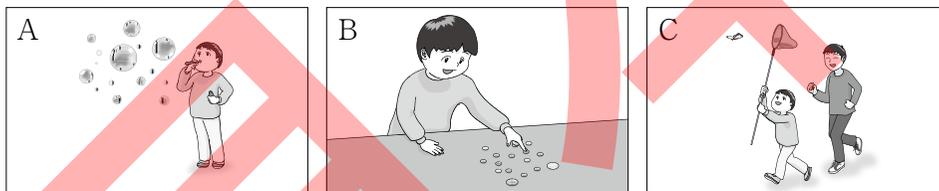
(例) おにごっこ, かごめかごめ, おしくらまんじゅう, 竹馬,
 竹とんぼ, めんこ, あやとり, おはじき など

生活にいかそう

来週の日曜日, 自分の家に親せきのまことちゃん(3歳)が来て, 10時から16時まであずかることになった。

まことちゃんと過ごすための留意点はどのようなことがあるだろうか。

1. 下のような遊びをすることになった時, あなたはどのようなことに注意したらよいだろう。



- A { (例) シャボン液を飲み込まないように少し下を向いて吹かせる。 }
- B { (例) おはじきを飲み込まないように目を離さない。 }
- C { (例) 蜂などの危険な虫に刺されないよう危険な場所には行かせない。 }

2. おやつやお昼寝, トイレに行くときについて, どのような注意が必要だろう。

- ★おやつ { (例) のどにつまらせないものを選ぶ。
 食物アレルギーについて聞いておく。 }
- ★お昼寝 { (例) うつぶせ寝, ちっそくしないように目を離さない。 }
- ★トイレ { (例) 早目に声をかけてトイレにつれていく。
 幼児用の補助便座を使う。 }

(6) 幼児の発達をうながす「おもちゃ」を作ってみよう。

作品名		対象年齢	
ねらい	※育てたい力に○をつけよう ことば 想像力 知的能力 社会性 情緒 運動能力		
	〈工夫点〉		
材料		作り方	
完成予定図		遊び方	

【製作のふり返りと自己評価】

自己評価	対象年齢に合っているか	A B C	☆ふり返り☆
	安全でじょうぶか	A B C	
	ねらいに合っているか	A B C	
	遊び方を工夫することができるか	A B C	
	身近な材料で作られているか	A B C	

ふり返り (教科書 P. 26～P. 41)

① 思春期にある今の自分と幼児のちがいは何だろう。

{ }

② 幼児期の発達について、あなたの関心が深まったことがらは何だろう。またその理由は何だろう。

{ }

||||||| 【3 幼児とのかかわり】 |||

1 ふれ合い体験の前に（教科書 P. 42～）

(1) 自分の課題を考えよう。

〈課題〉

※教科書 P. 43を参考に書く

〈課題を設定した理由〉

(2) 幼児と仲良くなるためのポイントをまとめよう。

- ・ 幼児の目線になって笑顔でゆっくり話す。
- ・ 自己紹介では、自分の好きな食べ物や色、遊びなどを話すと、中学生を身近に感じてもらえる。
- ・ 幼児の好きなキャラクターや折り紙、あやとり、手遊びが、話すきっかけになる。
- ・ 幼児が近づきにくいので、中学生同士で固まらない。

考えてみよう

次のような時、あなたはどうか、考えてみよう。

○いきなり蹴ってくる子がいる。

(例) ・ある程度は幼児の行為を受け入れることも必要だが、過度な場合はていねいに話して聞かせる。

○抱きついたまま、なかなか離れない。

(例) ・どうして離れないのか幼児の気持ちを聞いてみる。

○お話したいけど恥ずかしいみたい。

(例) ・幼児のそばに行って同じことをする。



2 ドキドキワクワクふれ合い体験（教科書 P. 44～）

(1) 教科書 P. 44を参考にして、幼児とかかわるときの留意点を考えよう。

① 衛生面・安全面での留意点

- ・大きな声や乱暴な動き、言葉づかいにも気をつける。
- ・長い髪かみの毛はまとめた方が邪魔じゃまにならない。
- ・けがをさせるといけないので、爪つめは短く切る。
- ・激しく動くこともあるので、動きやすい服装や靴くつにする。

② コミュニケーションをとるための留意点

- ・幼児のペースに合わせて話をする。
- ・幼児の目線に合わせて話をする。
- ・話すときは言葉を手渡すイメージ。
- ・遊びは共に楽しむ。
- ・自分の幼児期のことを思い出してみる。

(2) 幼児とのふれ合い体験の計画を立てよう。

月 日	活動の内容	備 考

3 ふれ合い体験は幼児からの贈り物おく（教科書 P. 50～）

日 時	年 月 日 () 時 分 ~ 時 分		
場 所	対象児		
課 題			
活動 記録	<ul style="list-style-type: none"> ・ どんなふれ合いをしたか。その時の幼児の様子 ・ 印象に残っている保育士さんの言葉や幼児との関わり方 ・ 室内や室外の環境で工夫されていたこと ・ 学習した幼児の発達の特徴と実際の幼児との比較 		

感想	<p>教科書 P. 51 のまとめ方参照</p> <p>① ふれ合い体験前後の気持ち</p> <p>② 具体的な出来事</p> <p>③ ふれ合い体験を通してどのように気持ちが変わったか。</p> <p>また、新たに発見したこと。</p>

4 子どもの成長と地域（教科書 P. 52～）

(1) 子どもの成長を支える場について、具体例をあげてみよう。

子どもの健康を支える	病院・医院, 保健センター など
子どもの遊びを支える	児童館, 図書館 など
子どもの教育・保育を行う	<small>ようちえん</small> 幼稚園・保育所, 認定こども園 など
子どもを育てる家族を支える	子育て支援センター など

(2) あなたの住む地域にある、幼児が過ごす場所や施設を探してみよう。

場所や施設	どんなことをするか
	教科書 P. 53を参考にして調べる

ふり返し (教科書 P. 42～P. 53)

① 幼児とのふれ合い体験を通して学んだことで、次に幼児とふれ合うときにどのようなことがいさせるだろうか。

{

}

② 中学生は地域の子どもたちと、どのようなかかわりができるだろうか。

{

}

発展 子どもの^{すこ}健やかな成長のために（教科書 P. 54～）

子どもの権利を守るための条約や法律，日本や世界での取り組みについて，まとめよう。

① 子どもの権利条約 (児童の権利に関する条約)	1989年に国際連合総会で採択された、子どもの人権に関する世界で最初の国際的な条約。「生きる権利」「育つ権利」「守られる権利」「参加する権利」の4つの子どもの権利を守ることが述べられている。
② 児童憲章	1951年5月5日、日本国憲法の精神に基づき制定された、日本で最初の子どもの権利宣言。
③ 児童福祉法	児童は適切な養育を受け、健やかな成長・発達や自立が図られること等を保障される権利を有することを定めている。
④ 児童虐待防止に関する法律	児童に対する虐待の防止に関する国や地方自治体の責任と義務、児童虐待を受けた児童の保護のための措置等が定められた法律で、2000年11月に施行された。
⑤ 児童相談所	子どもの健やかな成長を願って、共に考え、問題を解決していく専門の相談機関。満18歳までの子どもが家庭で生活できなくなったときや虐待など子どもの人権にかかわる問題があるときなどに対応する。（「189（いちはやく）」に電話をするとつながる。）
⑥ 日本版「ネウボラ (アドバイスの場)」	フィンランドで行われている制度。妊娠期から就学期まで、同じ担当者が継続的に、子どもだけでなく、家族全体をサポートする制度。日本でも取り組む自治体が増えている。
⑦ オレンジリボン運動	児童虐待防止をめざした運動。国や地方自治体、民間企業、スポーツ団体などが協力して取り組んでいる。
⑧ ユニセフ (国連児童基金)	全ての子どもたちの権利が守られる世界を実現するために、学校や市民団体からの募金とさまざまな国の政府からの援助で医療や教育などの援助活動を行う組織。

■■■■■■【4 家庭生活と地域のかかわり】■■■■■■

1 家庭生活と地域での活動（教科書 P. 56～）

(1) 地域の人とのつながりについてまとめよう。

地域では、祭りや運動会、もちつき大会などの(㉞ 交流を深める)活動とともに、地域一斉清掃活動いっせいせいそうなどの地域を快適にする活動、さらに、介護かいごや見守り、食事サービスなどの生活を(㉟ 助け合う)活動、(㉟ 環境かんきょうを守る)活動などが行われている。

環境を守る活動では、資源ごみを回収したり、再利用したりする活動などが行われている。また、地域の見守りや防災訓練など地域の住民を守る活動も行われている。

こうした活動は、(㊱ 町内会)、子ども会、NPO など、地域のさまざまな団体によって担われている。

(2) 私たちの地域の人が協力して活動したり、助け合ったりしていることについて話し合ってみよう。

(例)

- ・日々の生活を快適にするための活動（清掃）
- ・生活を助け合う活動（ボランティア）
- ・交流を深める活動（お祭り）
- ・地域の問題や環境問題に取り組む活動（清掃、防犯見回り）

など

(3) 私たちが地域でできることを考えてみよう。

(例)

- ・地域の活動に参加する
(・地域の清掃活動 ・町内会行事のボランティア)
- ・矢作川をきれいにする会の川掃除ボランティア
- ・公民館まつりボランティア
- ・自分たちが中心となって活動したり、自分たちの意見や要求を出しながら大人と一緒に地域の活動をする。

など

2 多様な人びとが暮らす地域（教科書 P. 58～）

(1) 地域に住む多様な人びとについてまとめよう。

それぞれの家族の一人ひとりもみんなちがうが、地域ではより多く、さまざまな人がいることに気づく。(㉞ 乳幼児) や外国にルーツがある人、妊娠している人、視力や聴力に(㉟ 障がい)のある人、車いすの人、性に関する表現が見かけとちがう人などである。

このような人たちを少数の人として見過ごすのではなく、ちがうことを積極的に(㉡ 認め合い)、交流し、助け合い、お互いに快適に^{たが}住みやすい地域にするために、工夫し、(㉢ 対等)な関係を築こうとする行動が地域で取り組まれつつある。

(2) 教科書 P. 58～P. 59を参考にして、地域で行われている交流や助け合いについて話し合ってみよう。

(例)

- ・車いすの人が利用しやすいよう、公共施設にスロープがついている。
- ・障がいがある人や性に関する表現が見かけとちがう人が使いやすいように多目的トイレが設置されている。
- ・国際交流協会主催で、外国の人との交流会がある。
- ・外国から来た人に対する日本語教室がある。 など

(3) 私たちの地域にある誰もが暮らしやすくなるための設備や表示を探してみよう。

場 所	設備や表示
(例) 公民館の入り口	スロープになっている。
公園のトイレ	多目的トイレになっている。
駅の表示	多言語での表示。

3 地域に暮らす高齢者（教科書 P. 60～）

(1) 地域でどんなことをしている高齢者をみかけるか話し合ってみよう。

(例)

- ・ シルバー人材センターの会員として働く高齢者
- ・ 地域の清掃活動に取り組む高齢者
- ・ 地域の祭りを伝承する高齢者

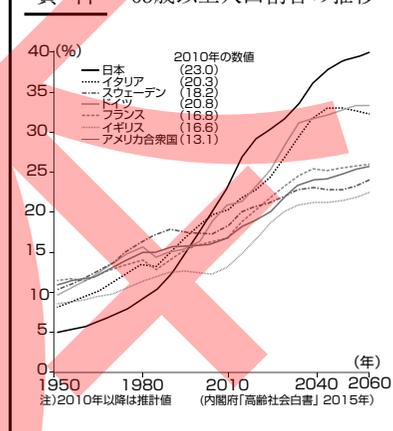
など

(2) 高齢者への配慮についてまとめよう。

高齢になると近くのものが見えにくくなる、聞こえにくくなる、白髪やしわが増える、筋力が低下するなどの変化が起きる。この過程を(㉞ 老化) という。

地域には手助けが必要な高齢者もいて、(㉟ デイサービスセンター) に通ったり、(㊱ ホームヘルパー) による在宅サービスを受けたりしている。また、地域の高齢者への配食サービスを行ったり、認知症の高齢者を見守るために地域放送を活用したりして、地域全体で高齢者を支えている。

資料 — 65歳以上人口割合の推移



やってみよう

教科書 P. 61を参考に、介助を体験して、気づいたことを話し合おう。

○介助された人は、どのような気持ちだったか。また、どのようなことを望んだか。

○介助した人は、どのような注意をしたか。

○尊重される介助の環境づくりには、どのようなことが必要か。



厚生労働省
「認知症サポーター」

4 ^{こうれい}高齢者とのかかわり（教科書 P. 62～）

- (1) 私たちの地域では子どもと高齢者はどのようなかかわりをしているか、考えてみよう。

(例) ・見守り隊で小学生の登下校に付き添っている。
 ・地域のお祭りの踊りやお囃子を子ども会で教えてくれる。

- (2) 高齢者と交流してみよう。

実施日			
場 所		対 象	
目 標			
記 録			
感 想			

ふり返し（教科書 P. 56～P. 63）

- ① あなたの地域は、外国籍の人にとって住みやすいと思うか。それはなぜか。

{ }

- ② 地域の活動について、あなたが興味・関心をもったことは何だろう。またその理由は何か。

{ }

【 5 持続可能な家庭生活】

持続可能な家庭生活をめざして（教科書 P. 64～）

誰もが尊重される社会についてまとめよう。

2015年に国連が掲げた目標である（^⑦ SDGs(エスディー・ジーズ)）には、人間にかかわる目標が多く書かれており、特に（^④ 貧困）を重要課題としている。（^④ 貧困）の背景には、世界中が、（^② 格差）を生み出しながら経済発展しているということがあり、子どもや親に責任があるのではなく、社会の問題として解決していこうという考えである。

自由な選択のもとで、仕事、家庭、地域の人びととかがわり、趣味や休息の時間などをバランスよく行える生活の実現が求められている。それを、

（^⑤ ワーク・ライフ・バランス）と言う。

SDGs と家族・家庭生活とのかかわりについて話し合ってみよう

17のSDGsのなかでも家庭・保育・地域の生活と関連が深い目標について、あなたはこれからどのような取り組みをしていこうと思うか、身近なことから考えて話し合ってみよう。

<p>1 貧困をなくそう</p>  <p>貧困をなくそう</p>	<p>2 飢餓をゼロに</p>  <p>飢餓をゼロに</p>	<p>3 すべての人に健康と福祉を</p>  <p>すべての人に健康と福祉を</p>	<p>4 質の高い教育をみんなに</p>  <p>質の高い教育をみんなに</p>	<p>5 ジェンダー平等を実現しよう</p>  <p>ジェンダー平等を実現しよう</p>	<p>8 働きがいも経済成長も</p>  <p>働きがいも経済成長も</p>
<p>9 産業と技術革新の基盤をつくろう</p>  <p>産業と技術革新の基盤をつくろう</p>	<p>10 人や国の不平等をなくそう</p>  <p>人や国の不平等をなくそう</p>	<p>11 住み続けられるまちづくりを</p>  <p>住み続けられるまちづくりを</p>	<p>12 つくる責任つかう責任</p>  <p>つくる責任つかう責任</p>	<p>16 平和と公正をすべての人に</p>  <p>平和と公正をすべての人に</p>	<p>17 パートナリシップで目標を達成しよう</p>  <p>パートナーシップで目標を達成しよう</p>

Handwriting practice area with horizontal dashed lines. A large, faint red watermark reading "家庭" (Family) is visible across the page.

■■■■■■ 【 1 食事の役割と食習慣】 ■■■■■■

1 食事の役割 (教科書 P. 72～)

(1) 自分の食生活をふり返り、点数をつけてみよう。

(あてはまる3点/ややあてはまる2点/あまりあてはまらない1点/あてはまらない0点)

チェック項目 (月 日)	点数
①朝食をしっかり食べている	/ 3
②好き嫌いは全くない	/ 3
③間食 (おやつや夜食) をとりすぎないように気をつけている	/ 3
④肉や魚だけでなく、野菜もたくさん食べるようにしている	/ 3
⑤塩や砂糖、油をとりすぎないように気をつけている	/ 3
⑥食品を買うときに表示やマークを見ている	/ 3
⑦安全や衛生に気をつけて調理・食事・かたづけをしている	/ 3
⑧郷土料理や地産地消に関心がある	/ 3
⑨食品ロスや食料自給率に関心がある	/ 3
⑩地域の食文化や特産物が何かを知っている	/ 3
得点合計	/ 30

(2) 教科書 P. 72 左下の写真は宇宙ステーションという限られた空間の中での食事の風景である。このよさはどんなところにあるか、考えてみよう。

(例) 食事を楽しんでいる 会話が弾む 人と人とのつながりを深めるなど

(3) 教科書 P. 73 1 図を参考にして、食事の役割をまとめよう。

・生活のリズムをつくる	・生命や健康を維持する
・体を成長させる	・活動のエネルギーとなる
・食文化を伝承する	・人と人とのつながりをつくる

(4) 一人で食べる？みんなで食べる？についてまとめよう。

何を、いつ、誰と、どのように食べるかということも、健康にとって大切なことである。一人だけで食事をしたり (㉗ 孤食)、いっしょに食事をしてそれぞれが食べたいものを食べたり (㉘ 個食) するなど、いわゆる「こしょく」が増えているといわれている。家族や友人とともにする食事 (㉙ 共食) は、コミュニケーションの場となる。楽しく食事をすることは (㉚ 体) の健康だけでなく、(㉛ 心) の健康にもよい影響を与えてくれる。

(5) 教科書 P. 73 2 図「朝食の食べ方と心身の状況」を見てわかることをまとめよう。

(例) 家族そろって食べる人は、疲れやすさを感じることがない・イライラすることがないと考える割合が一番多い

(6) 教科書 P. 73の先輩からのエールを読み、感想を書こう。

2 健康によい食習慣（教科書 P.74～）

- (1) 健康に係る食習慣についてまとめよう。
- ・毎日くり返されている食事の習慣を、(㉞ 食習慣) という。これは、健康に大きく影響する。
 - ・朝食を抜くなどの(㉜ 欠食)、好き嫌いが多く食事が偏ってしまう(㉝ 偏食)、夜遅くに食べる(㉟ 夜食) などが続くと、(㉟ 生活習慣病) になりやすくなる。
 - ・(㉟ 生活習慣病) とは、(㉞ 食習慣)、(㉟ 運動) 習慣、休養、喫煙、飲酒 などの(㉟ 生活習慣) が原因となって発症する(㉟ 高血圧)、(㉟ 糖尿病) などの病気である。
- (2) 朝食はなぜ必要かについてまとめよう。
- ・朝食をとらない人ほど、(㉞ 疲れやすい)、(㉜ だるい) などの症状を訴える傾向がある。
 - ・朝食を食べないと、睡眠中に下がった(㉟ 体温) を十分に上げることができず、体は眠ったまま午前中を過ごすことになる。
 - ・(㉟ 脳) で使われるエネルギー源の(㉟ ぶどう糖) は体内でためておくことがほとんどできない。
 - ・早めに寝るようにし、朝食を十分に取ると1日の(㉟ 生活リズム) が整う。

話し合ってみよう

あなたの朝食はふだん、誰が用意しているか。
これから自分の朝食を自分で用意するとしたら、あなたはどんな内容の朝食にするか。教科書 P.75の「話し合ってみよう」を参考に記入しよう。

ふだん朝食を用意する人	(例) 父 母 祖父 祖母 兄 姉 自分
どんな内容の朝食にするか	(例) 家にあるもので何かつくる 前の日の残りのご飯と手づくりのみそ汁

- (3) 食習慣に気をつければ健康になれる？についてまとめよう。
- ・規則正しく、(㉞ 栄養) のバランスがとれた食事をとるだけで健康になることができるだろうか。心身ともに健康になるためには、(㉜ 食習慣) に気をつけるだけでなく、適度な(㉟ 運動) をする、十分な(㉟ 休養) をとるといった、(㉟ 生活習慣) を身につけることが必要である。
 - ・これらは(㉟ 体) の健康だけでなく、(㉟ 心) の安定にもつながる。
 - ・自分の日常生活をふり返って、(㉞ 栄養)、(㉟ 運動)、(㉟ 休養) の調和がとれているか、確認しよう。
- (4) 休養（睡眠）の役割についてまとめよう。
- ・眠り始めの頃の深い睡眠のときに(㉟ 成長ホルモン) が大量に出される。
 - ・これは、体の成長だけでなく、(㉜ 疲労回復) に重要な役割を果たしている。
 - ・浅い睡眠は1時間半～2時間おきに訪れるが、このときに起きると(㉟ 目覚め) がよい。

生活にいかそう

自分の食習慣や健康への取り組みをみつめてみよう。

○十分とった (十分した) △十分とらなかった (十分しなかった) ×とらなかった (しなかった)

曜日	月日	朝食	昼食	夕食	間食	夜食	睡眠	運動
月	6月9日	△	○	○	○	×	○	×
火	月 日							
水	月 日							
木	月 日							
金	月 日							
土	月 日							
日	月 日							

自分の食習慣の特徴

(例) 1日3食はとっているけど、寝る前にお菓子を食べてしまう。

これからも続けていきたいこと (よい点)

(例) 朝食を食べる。

実行できそうな改善点

(例) 運動をもう少し増やす。

ふり返り (教科書 P. 72~P. 77)

① 食事の“生活を豊かにする役割”の例を3つあげてみよう。

- (例) ・会話が弾む
 ・人と人とのつながりをつくる
 ・食文化を伝承する など

② 朝食を食べた方がよい理由を説明しよう。

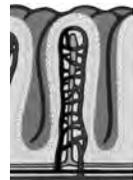
- (例) ・体温を上げる
 ・生活リズムが整う など

○ 教科書 P. 78を参考にして体に入った栄養素のゆくえについてまとめよう。

- ・脳のエネルギー源は (㊦ 糖質) である。
- ・骨の表面は (㊧ カルシウム) のかたまりのように見えるが、骨の中には血管が通っていて、(㊧ カルシウム) は、この血管を通して運ばれ、骨に蓄えられる。
- ・柔毛の中には、血管とリンパ管がある。分解された (㊦ 糖質) ・ (㊨ たんぱく質) は血管に、(㊩ 脂質) は主にリンパ管に入り、運ばれる。リンパ管は心臓の近くで血管と合流する。



骨の中のつくり



小腸の柔毛

【2 中学生に必要な栄養を満たす食事】

1 中学生の発達と必要な栄養 (教科書 P. 80~)

(1) あなたは、中学生になってから、栄養や食品のとり方について注意していることはあるか。それはなぜか。

○注意していること ()
○理由 ()

(2) 中学生の発達の特徴についてまとめよう。
人間は、(⑦ 環境)の影響を受けながら生涯にわたって(④ 心)と(② 体)が発達する。中学生の時期は(⑤ 成長)が著しく、(④ 活動)も盛んなので、いくつかの栄養素の摂取基準は成人に比べて(② 多い)のが特徴である。部活動などで、日常的に運動をしている人は、消費する(④ エネルギー)も多いため、食事から十分に(④ エネルギー)や栄養素を摂取する必要がある。

(3) 教科書 P. 80 8 図を参考に体重50kgの場合のエネルギー消費量を記入しよう。
普通歩行10分 ⇒ (⑦ 20) kcal 自転車10分 ⇒ (④ 28) kcal
テニス 10分 ⇒ (② 53) kcal 水泳 10分 ⇒ (⑤ 60) kcal

(4) 中学生に必要な栄養についてまとめよう。
健康を維持・増進し、成長するために摂取することが望ましいエネルギーや栄養素の量の基準を示したものを(⑦ 食事摂取基準)という。
(⑦ 食事摂取基準)は、年齢、性別、日常生活の活動の内容のちがいで(④ 身体活動レベル)によって定められている。
中学生の時期には、体をつくる(② たんぱく質)や(⑤ カルシウム)などの無機質、活動のもとになる(④ エネルギー)と、(④ エネルギー)に変えるときに必要なビタミン(④ B₁)、(④ B₂)なども十分にとる必要がある。

(5) わたしたちは、1日にどの栄養素をどのくらいとればよいのか。
教科書 P. 81 1 表を参考に、30~49歳の基準と比べて中学生の時期に多くとる栄養素は何か、男子は2つ、女子は6つ記入しよう。
・12~14歳男子⇒ (①カルシウム), (② 鉄)
・12~14歳女子⇒ (①たんぱく質), (②カルシウム), (③ 鉄)
(④ビタミンB₁), (⑤ビタミンB₂), (⑥ビタミンD)

(6) エネルギーのはたらきについてまとめよう。
エネルギーは主に①(⑦ 基礎代謝)
②(④ 体を動かす)(運動・活動)
の2つのはたらきをする。

(7) 栄養素の単位についてまとめよう。
kcal はエネルギーの単位である。1 Lの水の温度を1℃上げることができるエネルギーが1 kcal (⑦ キロカロリー)である。たんぱく質の摂取基準量の単位はg (④ グラム)であるのに対して、無機質・ビタミンの単位は、mg (④ ミリグラム)やμg (⑤ マイクログラム)である。

2 栄養素のはたらきと6つの基礎食品群 (教科書 P. 82~)

(1) 五大栄養素の種類とはたらきについてまとめよう。

三大栄養素	主なはたらき	発生するエネルギー量	特徴
たんぱく質 	●体の組織をつくる。 ○エネルギーになる。	1 g 当たり 約 (⑦ 4) kcal 	・体内で消化され、 (⊕ アミノ酸) になる。 ・筋肉、血液、内臓、皮ふ、 毛髪などの体の組織をつくる。 
炭水化物 	○エネルギーになる。	1 g 当たり 約 (④ 4) kcal 	(⊕ 糖質) ・食品中のでんぷんは 体内で消化され、 (⊕ ぶどう糖) になる。 
			(⊕ 食物繊維) ・体内で消化・吸収されずに (⊗ 腸) のはたらきをよくし、体調を整える。
脂質 	●体の組織をつくる。 ○エネルギーになる。	1 g 当たり 約 (⊕ 9) kcal 	・体内で消化され、 (⊕ 脂肪酸) と モノグリセリドになる。 ・体の (⊕ 細胞膜) をつくる。 ・脂肪として (⊕ 皮下) に蓄えられる。 
微量栄養素	主なはたらき	例	特徴
無機質 (ミネラル) 	●体の組織をつくる。 ●体の調子を整える。	カルシウム・鉄・ リン・カリウムなど	(⊗ カルシウム) ・ (⊕ 骨や歯) をつくる。 (⊕ 筋肉) の運動を スムーズにするなど。 (⊕ 鉄) ・赤血球に含まれる (⊕ ヘモグロビン) の成分となり、体中に (⊗ 酸素) を運ぶ。 
ビタミン 	●体の調子を整える。	(⊗ 脂溶性) ビタミン 油に溶けるので、皮 下脂肪など体内に蓄 えられる。 ・ビタミン A ・ビタミン D など	ビタミン (⊕ A) ・ (⊕ 目) の はたらきをよくする。 ・細菌に対する (⊕ 抵抗力) をつける。 (風邪など) にかかりにくい。 ・動物性食品に多く含まれる (⊗ レチノール) がある。 ・植物性食品に含まれる (⊗ カロテン) は体内で分解されてビタミン (⊕ A) に変わる。 ビタミン (⊕ D) ・ (⊗ カルシウム) の吸収をよくし、 (⊗ 骨) を強くする。 
		(⊕ 水溶性) ビタミン 水に溶けるので、必 要量以上にとっても 体外に排出される。 毎日とるようにする。 ・ビタミン B ₁ ・ビタミン B ₂ ・ビタミン C など	ビタミン (⊕ B ₁) / ビタミン (⊗ B ₂) ・ (⊗ 糖質) と (⊕ 脂質) をエネルギー に変えるときに欠かせない。  糖質 → エネルギー ← 脂質 ビタミン (⊕ C) ・ (⊕ 傷) の回復を早めたり、 (⊕ 抵抗力) を高めたりする。 (風邪など) にかかりにくくする。

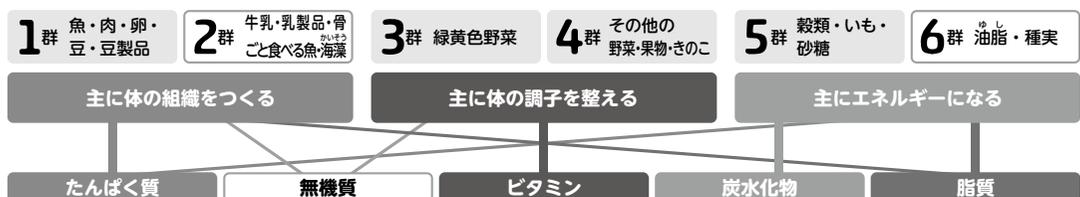
- (2) 健康な体に必要な栄養素の種類とはたらきについてまとめよう。
 人体の約60%は(㉞ 水分)で構成されているが、体をつくったり、体温を維持したりするために、わたしたちは必要な栄養素を食品からとっている。
 主な栄養素には、(㉜ たんぱく質)、(㉞ 炭水化物)、(㉠ 脂質)、(㉡ 無機質)(ミネラル)、(㉟ ビタミン)があり、これらを(㉢ 五大栄養素)という。

主なはたらきは、次の3つである。
 ①体の(㉞ 組織)をつくる(主に(㉜ たんぱく質)、(㉠ 脂質)、(㉡ 無機質)など)
 ②(㉞ エネルギー)になる((㉞ 炭水化物)、(㉠ 脂質)、(㉜ たんぱく質))
 ③体の(㉟ 調子)を整える((㉡ 無機質)、(㉟ ビタミン))

(㉜ たんぱく質)・(㉞ 炭水化物)・(㉠ 脂質)を(㉢ 三大栄養素)、(㉡ 無機質)・(㉟ ビタミン)を(㉣ 微量栄養素)という。
 (㉣ 微量栄養素)の必要量は、ごく少量である。

- (3) 水分と食物繊維についてまとめよう。
 ・水分は栄養素ではないが、重要なはたらきをする。
 ・栄養素の(㉟ 運搬)や(㉜ 老廃物)の排出、(㉞ 体温)調節などはたらきをしている。
 ・汗をかいて水分を補給しないと、(㉞ 体温)調節ができず、(㉡ 熱中症)や(㉜ 脱水)症状が起こることがある。
 ・炭水化物である食物繊維は、(㉞ 消化・吸収)されず、エネルギーにならないが、(㉠ 腸)のはたらきを活発にし、(㉞ 便秘)をよくして体調を整えるはたらきをしている。
 ・体の中に取りこまれた有害物質といっしょに排せつされることで、(㉟ 生活習慣病)の予防に役立つ。
- (4) 食品と栄養素についてまとめよう。
 ・(㉞ 食品成分表)には、(㉜ 可食部)100g中に含まれるエネルギーや水分、栄養素の種類や量が示されている。1回に食べる量は100gとは限らず、食品によってちがうので注意が必要である。
 ・(㉜ 可食部)とは、食品の食べられる部分のことである。また、食品全体に対する(㉠ 廃棄部)の割合を(㉞ 廃棄率)という。
 ・五大栄養素のうち、どの栄養素を多く含むかによって、食品を6つのグループに分けたものを(㉢ 6つの基礎食品群)という。
 ・(㉜ 食事摂取基準)を満たすため、どのような食品をどれだけ食べたらいいかを食品群ごとに示したものが、(㉞ 食品群別摂取量のめやす)である。

(5) 五大栄養素と6つの基礎食品群



(6) 食品群と食品群別摂取量のめやすについてまとめよう。

主に体の組織をつくる	
<p>1群 魚・肉・卵・豆・豆製品 主に(㉞ たんぱく質)を多く含む食品群</p> <ul style="list-style-type: none"> ●動物性食品(魚・肉・卵)と植物性食品(豆・豆製品)は(㉞ ビタミンB₁), (㉞ ビタミンB₂)を含むものが多い。 ●卵は良質の(㉞ たんぱく質)を含み, 栄養的にすぐれている。 ●大豆はとうふやみそ, 納豆などに加工すると(㉞ 消化)がよくなる。 	<p>2群 牛乳・乳製品・骨ごと食べる魚・海藻 主に(㉞ カルシウム)を多く含む食品群</p> <ul style="list-style-type: none"> ●牛乳・乳製品は良質の(㉞ たんぱく質)や(㉞ ビタミンB₂)も多く含む。 ●骨ごと食べる魚は, (㉞ たんぱく質)も含む。 ●海藻は, (㉞ 食物繊維)も多く含む。
<p>食品群別摂取量のめやす 男(㉞ 330)g 女(㉞ 300)g</p>	<p>食品群別摂取量のめやす 男・女(㉞ 400)g 海藻は戻し後の重量で計算する。</p>

主に体の調子を整える	
<p>3群 緑黄色野菜 主に(㉞ ビタミンA) (カロテン) を多く含む食品群</p> <ul style="list-style-type: none"> ●にんじんやほうれん草などの色の(㉞ 濃い)野菜を緑黄色野菜といい, カロテンを多く含む。 ●緑黄色野菜は(㉞ ビタミンC)や(㉞ 無機質), (㉞ 食物繊維)も多く含む。 	<p>4群 その他の野菜・果物・きのこ 主に(㉞ ビタミンC)を多く含む食品群</p> <ul style="list-style-type: none"> ●緑黄色野菜以外の野菜や果物は, (㉞ 無機質)や(㉞ 食物繊維)も多く含む。 ●だいこんやねぎなどの(㉞ 青味)の部分は, カロテンを多く含む。
<p>食品群別摂取量のめやす 男・女(㉞ 100)g</p>	<p>食品群別摂取量のめやす 男・女(㉞ 400)g ※野菜230g 果物150g きのこ20gをめやすにとる。</p>

主にエネルギーになる	
<p>5群 穀類・いも・砂糖 主に(㉞ 炭水化物)を多く含む食品群</p> <ul style="list-style-type: none"> ●米・パン・めんなどの穀類は, (㉞ でんぷん)や(㉞ 食物繊維)を多く含む。玄米などは, (㉞ ビタミンB₁)も含む。 ●いもは(㉞ ビタミンC)や(㉞ 食物繊維)も多く含む。 ●砂糖のほか, 糖分を多く含む菓子類や飲料などはこの群に分類される。 	<p>6群 油脂・種実 主に(㉞ 脂質)を多く含む食品群</p> <ul style="list-style-type: none"> ●動物性油脂((㉞ バター)・ラードなど)と植物性油脂((㉞ 大豆油)・ごま油など)に分類される。 ・バターは, (㉞ ビタミンA)も含む。 ・(㉞ マヨネーズ), (㉞ ドレッシング)など油脂を多く含む食品はこの群に分類される。
<p>食品群別摂取量のめやす 男(㉞ 700)g 女(㉞ 650)g</p>	<p>食品群別摂取量のめやす 男(㉞ 25)g 女(㉞ 20)g</p>

3 栄養バランスを目で見て判断 (教科書 P. 94~)

ふり返り (教科書 P. 78~P. 95)

- ① 中学生の時期には、特にどんな栄養素が必要か。それはなぜか。
- 栄養素 (例) エネルギー, たんぱく質, カルシウム, 鉄, ビタミン A, ビタミン B₁, ビタミン B₂
 - 理由 (例) 体をつくる, 活動のもとになる
エネルギーに変えるときに必要 など
- ② その栄養素をとるには、どんな食品をとればよいか。
- (例) 無機質 (カルシウム) …牛乳, 乳製品, 骨ごと食べる魚, 海藻
 - ビタミン A (カロテン) …緑黄色野菜

生活にいかそう

教科書 P. 94のからあげ弁当を見て、教科書 P. 85~P. 87を参考にしながら、あてはまる食品群の欄に、その食品の概量(g)を記入しよう。また気づいたことを記入し、この献立で不足している栄養素は何か考えよう。

献立	食品	食品の概量 (g)	1群	2群	3群	4群	5群	6群
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・骨ごと食べる魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実
			1日に必要な食品群別摂取量のめやす					
			男330g 女300g	400g	100g	400g		
ご飯	米飯	260					260	
からあげ (4個)	とり肉	120	120					
	かたくり粉	5					5	
	油	7						7
たくあん	だいこん	5				5		
	合計		120			5	265	7

●気づいたこと

(例) 緑黄色野菜がない
無機質がない など

●この献立で不足している栄養素は何だろう。

(例) 無機質 (カルシウム)
ビタミン A (カロテン)
ビタミン C

【3 さまざまな食品とその選択】

食品が食卓にのぼるまで (教科書 P. 96～)

話し合ってみよう

外国への食料の依存が高くと、どのような困ることが起こるか。教科書 P. 97 15図の食料自給率の推移を参考にして、話し合ってみよう。

- (例) ・価格が不安定になる
- ・食料の安定供給の不安、食品の安全性 (残留農薬) など

1 生鮮食品の選択と保存 (教科書 P. 98～)

(1) 生鮮食品の種類と特徴についてまとめよう。

食品には大きく分けて (㉞ 生鮮食品) と (㉜ 加工食品) の2種類がある。野菜や卵、米、魚や肉など、生産地でとれたままの形と鮮度を、ほぼ保っている食品を (㉞ 生鮮食品) といい、季節によって栄養素の量が変化することがある。また魚や野菜がよくとれる時期のことを (㉞ 旬 (出盛り期)) という。

(2) 生鮮食品の表示について下の図を見てまとめよう。

食品には (㉞ 食品表示法) により食品表示が義務づけられている。生鮮食品には、(㉜ 名称) と (㉞ 原産地) が表示される。食品によっては、(㉞ 消費期限)、(㉜ 加工年月日)、(㉞ 保存方法) などが表示される。

魚介類

(㉜ 名称) 一般的な名称。

(㉞ 原産地) 国産品には「漁獲した水域名または水揚げ港のある都道府県名」。輸入品には「原産国名」。

(㉞ 消費期限) (㉜ 加工年月日)

養殖・解凍 養殖したものは「養殖」、冷凍品を解凍したのものには「解凍」。

(㉞ 保存方法) 加工者氏名及び加工所所在地

肉類

(㉞ 原産地) 国産品には「国産」。輸入品には「原産国名」。

(㉜ 名称) 一般的な名称。

(㉞ 消費期限) (㉞ 保存方法)

加工者氏名及び加工所所在地

個体識別番号

〈家庭用冷蔵庫での保存〉



〈冷蔵に適さない食品〉

- さつまいも、じゃがいも、たまねぎ、かぼちゃ、みかん、バナナ、アボカド、マンゴー など

資料

旬の魚介類と野菜・果物

ほうれんそうなどの野菜は一年中出回っている。旬の時期ってあるのかな？ここでは、それぞれの食材の旬の時期をみていこう。



The diagram illustrates seasonal ingredients (旬) for four seasons, arranged in a circular pattern. A large red 'X' is overlaid on the diagram, indicating that many of these ingredients are available year-round.

- Spring (春):** Includes items like 桜 (cherry blossom), 桜餅 (sakura mochi), 桜餅 (sakura mochi).
- Summer (夏):** Includes items like 水melon (スイカ), びわ (biwa), さくらんぼ (sakuranbo), レタス (lettuce), トマト (tomato), きゅうり (cucumber), いさぎ (isagi), あわび (aburahi), なす (eggplant), かぼちゃ (pumpkin), すいか (watermelon).
- Autumn (秋):** Includes items like ぶどう (grapes), しいたけ (shiitake), さといも (sweet potato), かき (kaki), りんご (apple), くり (chestnut), かい (kai), さつまいも (sweet potato), いわし (iwashi), いか (squid), まくろ (mackerel), さんま (sardine), さば (saba), ざけ (zake).
- Winter (冬):** Includes items like ほうれんそう (spinach), れんこん (rengon), たこ (octopus), しじみ (shijimi), かに (crab), たら (tara), ひらめ (hirame), ぶり (buri), さば (saba), ざけ (zake).

2 加工食品の選択 (教科書 P. 100~)

(1) 加工食品の種類と特徴についてまとめよう。

生鮮食品の保存性を高める、消化しやすくする、よりおいしくするなどの目的で、手を加えたものを (加工食品) という。

(2) 増える調理食品についてまとめよう。

近年、食の外部化 (調理や食事を家庭外に依存する状況のこと) が進み、さまざまな (調理食品) (総菜, 弁当, 調理パンなど) が増えてきている。

話し合ってみよう

調理食品の利用が多くなると、家庭で料理をする時間や機会が少なくなっていく。このよさと問題点を話し合ってみよう。

(例) よ さ……調理にかかる時間を短縮することができる。
 みんなで楽しむ時間が増える。
 問題点……エネルギーや食塩の過剰摂取につながる。
 片づけ, ごみの処理。

(3) 加工食品の表示について下の図を見てまとめよう。

加工食品には、その品質を示す各種のマークがついている場合がある。

- (㉞ 名称), (㉟ 原材料名), (㊱ 内容量),
- (㊲ 賞味期限) または (㊳ 消費期限), (㊴ 保存方法),
- (㊵ 製造業者) または (㊶ 販売業者) の表示, 及び
- (㊷ 栄養成分表示) が義務づけられている。原材料にアレルギー物質や
- (㊸ 遺伝子組換え食品) が含まれるときも, その表示が義務づけられている。



- (㊱ 内容量)
- (㊴ 保存方法)
- 製造者

加熱食肉製品 (加熱後包装) ロースハム

名称 ロースハム (スライス)

原材料名 豚ロース肉(国産)、還元水あめ、大豆たん白、食塩、卵たん白(卵を含む)、乳たん白、たん白加水分解物(豚肉を含む)、調味エキス(大豆を含む)/カゼイン(牛乳由来)、卵黄卵白抽出物(卵黄由来)、卵黄卵白抽出物(卵白由来)、炭水化物(小麦粉)、ビタミンC、ビタミンE、食塩、卵黄卵白抽出物(Na)、カルシウム、リン

内容量 70g 賞味期限 表面左上部に記載してあります。

保存方法 10℃以下で保存してください。

製造者 ○○株式会社 ○○県○○市○○

栄養成分表示 (1パック70g当たり) ●この表示値は、目安です。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
75kcal	12.1g	1.7g	2.8g	1.9g

●本製品は、小麦、牛肉、鶏肉、りんご、ゼラチンを含む他の製品と共通の設備で製造しています。●賞味期限は、未開封、10℃以下で保存した場合のおいしく召し上がれる期限です。開封後はなるべく早くお召し上がりください。●そのままでもお召し上がりになります。(賞味期限内未開封 要冷蔵10℃以下の場合)
 ●お客様相談室 ☎0120-0000-0000 東京都○○区○○△△
 フリーダイヤル ☎0120-0000-0000
 (受付時間: 9:00~17:00 日・祝祭日)

- (㊷ 栄養成分表示)
- (㊲ 賞味期限)

- (㉞ 名称)
- (㉟ 原材料名)
- 使用量の多い順に表示される。
- 最も多く使われた原材料が生鮮食品の場合、その原産地が表示される (下線部)。
- 食品添加物も表示される。左図では「/」のあとが食品添加物である。
- アレルギー物質は個別に表示されるが最後にまとめて表示される場合もある。
- 遺伝子組換え食品を含む場合、そのことが表示される。

- (4) 食物アレルギー物質を含む食品についてまとめよう。
 摂取した食物が原因で、湿疹、下痢、咳などの症状が引き起こされる現象を
 (㉗ 食物アレルギー) といい、この症状がでる人が増えている。呼吸困難など
 急性の症状を (㉔ アナフィラキシー) といい急激に悪化し、死に至ることがあ
 る。

必ず表示される7品目	表示が勧められている21品目
㉗ えび, かに, 卵, 乳, 小麦, そば, らっかせい	あわび, いか, いくら, オレンジ, キウイフルーツ, 牛肉, くるみ, さけ, さば, 大豆, とり肉, バナナ, ぶた肉, まつたけ, もも, やまいも, りんご, ゼラチン, ごま, カシューナッツ, アーモンド

- (5) 賞味期限と消費期限についてまとめよう。
 (㉗ 賞味期限) と (㉔ 消費期限) の意味はちがう。(㉗ 賞味期限) がすぎ
 たからといって食品を捨てることは、もったいないばかりでなく環境にも悪影響
 を与える。

(㉗ 賞味期限)	(㉔ 消費期限)
(㉗ おいしさ) が保証されている期 限。期限を超えても食べられないとい うことではない。	(㉔ 安全) が保証されている期限
製造日を含めておよそ (㉔ 5) 日以 上, 3か月を超えるものは年と月で示す。	製造日を含めておよそ (㉔ 5) 日以内
牛乳・乳製品, ハム, ソーセージ, 冷 凍食品, 即席めん類など	弁当・サンドイッチ・総菜, 食肉など

- (6) 食品添加物の種類と目的についてまとめよう。
 加工食品の製造過程で、加工や保存を目的に食品に加えられるものを
 (㉗ 食品添加物) という。使用できる食品添加物の種類や量は、
 (㉔ 食品衛生法) によって細かく定められている。

用途名	使用目的	物質名 (例)	使用されている食品(例)
(㉗ 保存料)	微生物の繁殖を防ぐ。	ソルビン酸	ハム, かまぼこ
酸化防止剤	脂質の酸化を防ぐ。	エリソルビン酸	ハム
増粘剤	粘り気を与える。	ペクチン	アイスクリーム, マヨネーズ
発色剤	色を鮮やかにする。	亜硝酸ナトリウム	ハム, ソーセージ
(㉔ 着色料)	色をつける。	赤キャベツ	菓子類, 清涼飲料
甘味料	甘みをつける。	キシリトール	菓子類, 清涼飲料
香料	香りをつける。	バニリン	菓子類
調味料	味をつける。	L-グルタミン酸ナトリウム	即席めん
とうふ用凝固剤	豆乳を固める。	塩化マグネシウム	とうふ
膨張剤	ふっくらさせる。	炭酸水素ナトリウム	菓子類
栄養強化剤	栄養素を強化する。	ビタミンA	乳飲料, マーガリン

3 食品の安全と情報 (教科書 P. 104~)

- (1) あなたは、食品を購入するとき、食品の安全についてどのようなことに気がつけたことがあるか。

(例)・消費期限をみたことがある。

・調理食品などの売(り)場では、店員さんが帽子をかぶっているかをみたことがある。

- (2) 安全を保つしくみについてまとめよう。

国は(㉗ 食品安全基本法)を制定し(2003年)、食品の安全をおびやかす物質について、(㉘ 食品安全委員会)が科学的な知見から食品のリスクを(㉙ 評価)している。それに基づいて、厚生労働省や農林水産省が、食べても安全なように基準値を設け、それを超える食品が流通しないように管理している(㉚ リスク管理)。

ふり返り (教科書 P. 96~P. 105)

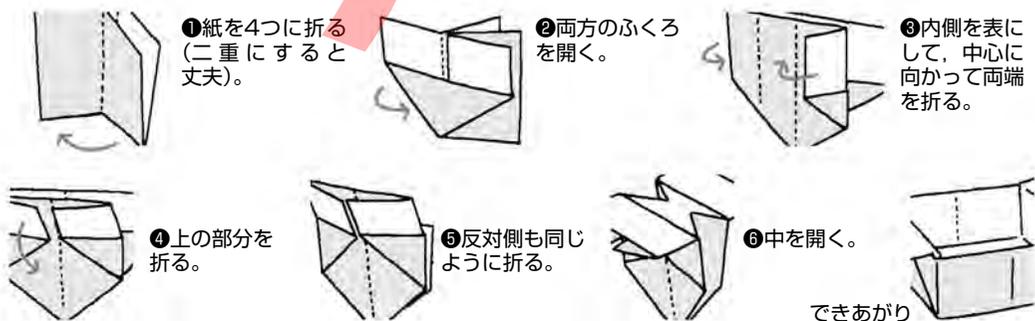
- ① 賞味期限と消費期限のちがいは何か、説明してみよう。

賞味期限はおいしさが保証されている期限

消費期限は安全が保証されている期限

- ② 家族から、とり肉を買ってくるように頼まれたとき、何に気をつけて買うか。

チラシのごみ入れ—チラシを活用したごみ入れの作り方

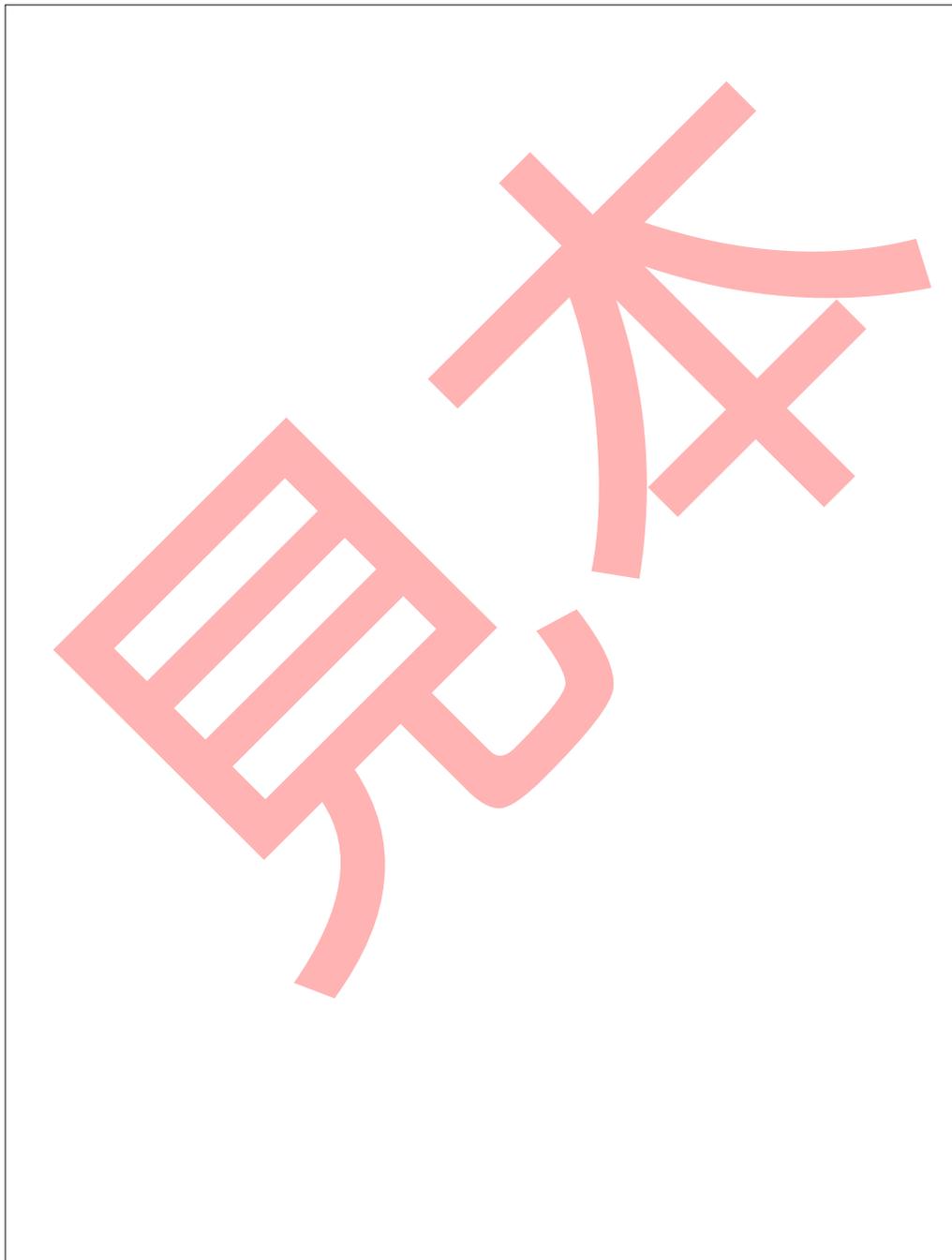


生活にいかそう

—食品の表示を比べて話し合ってみよう—

飲料水、お菓子^{かし}、インスタント食品など、あなたがよく買う食品のパッケージを持ち寄り、表示の内容を比較^{ひかく}してみよう。

それぞれの表示で、共通の内容やその食品だけの内容、あなたが希望する表示などを話し合ってみよう。



||||||| 【 4 日常食の調理】 |||||

1 調理の計画（教科書 P. 106～）

(1) 調理実習の手順についてまとめよう。

計画

- ・ (㉞ 食物アレルギー) があるか確認する。
- ・ (㉜ 献立) を決め、必要な材料とその分量を決める。
- ・ 調理方法・手順・所要時間を調べ、作業の組み合わせを考える。

準備

- ・ 材料を購入する。
- ・ 手を洗い、身じたくする。
- ・ 必要な材料・調理用具・食器を準備する。

調理

- ・ まな板は水でぬらし、清潔な布巾でふいてから使う。乾いたままだと食品の汁がしみこみ、細菌が (㉞ 増殖) しやすい。
- ・ まな板は、肉・魚用の面、野菜用の面を決めておき、使い分ける。
- ・ 野菜などの (㉝ 根元) はよく洗う。
- ・ 肉や魚を扱った後は、すぐに手と器具を洗う。
- ・ 食材や料理を保存するときは冷蔵庫などの低温で保存する。
- ・ 肉や魚は、細菌がついている場合があるため (㉞ 中心) までしっかり火を通す。

盛りつけ・配膳

- ・ いろどりよく盛りつけ、手早く配膳する。

試食

- ・ できあがりをよく観察し、味わって食べる。
- ・ 食事の (㉞ マナー) に気をつける。

かたづけ

- ・ 用具や食器を洗い、ふいて水気をとってから決められた場所に戻す。
- ・ ふきんやまな板をきれいに洗って、よく乾かす。
- ・ ガス栓を閉めるなど、熱源の後しまつを完全にす。
- ・ 調理台などをきれいに掃除する。

反省・評価

- ・ 学習したことを反省・評価し、次の学習に役立てよう。学んだことを家庭生活でもいかそう。

● 環境に配慮した調理 (㉞ エコクッキング) を心がける。

(2) 調理のポイントについてまとめよう。

調理実習では、食品の調理上の性質や調理法を理解し、材料や準備のしかた、調理用具や熱源の正しい扱い方などを知り、(㉞ 衛生的) に (㉜ 安全) で環境にも配慮して計画的に作業をすすめる。

2 おいしさと調理 (教科書 P. 108~)

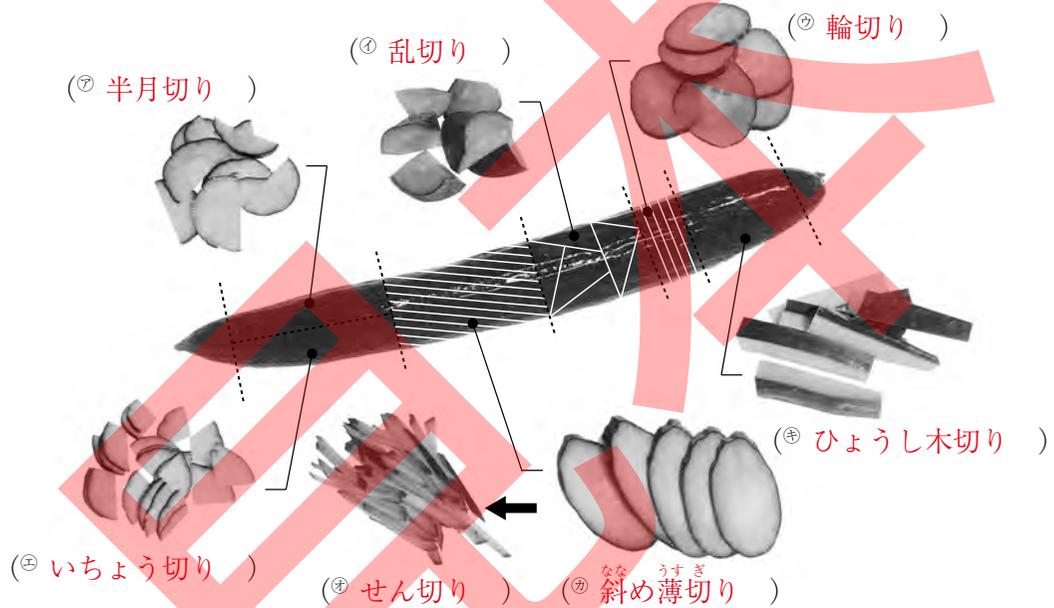
(1) おいしさについてまとめよう。

「おいしさ」には、食べ物自体の味だけでなく、(㊦ 香り)、食べ物の
(㊤ テクスチャー) (口ざわり, 歯ざわりなどの触感), (㊦ 見た目) (外観,
色, つやなど), 食べるときの温度が影響する。

五感とおいしさ

<p>(㊥ 触覚) (口ざわり, 歯ざわり) かたさ・やわらかさ, ねばり, ふわふわ, ジューシー, サクサク, カリカリなど</p>	<p>(㊤ 嗅覚) (鼻でかぐ) 料理の香り, 食品素材の香り, 調理中の香りなど</p>	<p>(㊦ 味覚) (舌で味わう) 甘味, 塩味, 苦味, 酸味, うま味, 味の相乗作用・ 相殺作用など</p>	<p>(㊦ 視覚) (目で見える) 料理の色・つや・照り, 料理の季節感, 盛りつけなど</p>	<p>(㊦ 聴覚) (耳で聞く) 料理をつくる音, BGM, 食卓での楽しい会話, そしゃくするときの音 など</p>
---	--	--	---	--

(2) きゅうりのいろいろな切り方についてまとめよう。



(3) そのほかの切り方についてもまとめよう。



包丁の持ち方

柄をしっかりとぎる。人さし指を
みねにそわせて持ってもよい。



材料のおさえ方



加熱する いろいろな加熱法の特徴を知って調理をしよう。



(㉗ ゆでる)

食品を沸とう水中で加熱し、やわらかくする。あく抜きができる。



(㉘ いためる)

なべに油を熱し、強火で短時間で加熱する。中～弱火で加熱する場合もある。



(㉙ 焼く)

直接火で焼く直火焼きとフライパンやオーブンを使用し間接焼きがある。



(㉚ 煮る)

だし汁や調味した煮汁の中で加熱し、材料がやわらかくなり、味がつく。



(㉛ 蒸す)

水蒸気の熱により食品を加熱する。食品を動かさないで、形がくずれにくい。風味は失われにくいですが、加熱中に調味はできない。

水滴を防ぐとき



盛りつける 外観も食べ物のおいしさの重要な要因の一つである。料理ができあがったら、小鉢や皿など、その料理にふさわしい食器へ盛りつけよう。



(㉜ なかだか 中高) に盛った例



(㉝ 前盛り) をした例



(㉞ 一汁三菜) の配膳

試食する 食事を楽しい雰囲気^{ふんいき}で食べるための心づかいがマナーである。食事のマナー (悪い例)



(㉟ よせ) 箸



(㊱ 迷い) 箸



・箸の先をなめる
・(㊱ ひじ) について食べる



・片手で食べる
・食卓に(㊲ 顔) を近づけて食べる

資料

1 だしの種類ととり方

種類	かつおぶしだし	こんぶだし	煮干しだし
水に対する重量の割合	1～2%	2～5%	2%
とり方	①なべに分量の水を入れて火にかけ、沸とうしたら、けずったかつおぶしを入れる。 	①かたくしぼったぬれふきんで、こんぶの汚れをふき取る。 	①煮干しの頭と腹わたを取り除く。 
	②すぐに火をとめ、そのままにしておく。 	②なべに分量の水を入れ、30分間くらいつけておく。 	②なべに分量の水と煮干しを入れ、30分間くらいつけておく。 
	③かつおぶしが沈んだら、上ずみをこす。 	③そのまま火にかけ、沸とうする直前にこんぶを取り出す。 	③火にかけて、沸とうしてから、あくを取りながら3分間ほど煮て、こす。 
調理例	だし巻き卵、吸い物、茶碗蒸しなど 	すし飯、精進料理など 	みそ汁、煮物など 

2 しいたけだしのとり方



干しいたけの白い側を下にして、約1時間水につける。

3 うま味の相乗効果

うま味は単独で使うより、2つ以上組み合わせると、強く感じられる。

だしの種類	うま味物質
こんぶ	グルタミン酸
煮干し	イノシン酸
かつおぶし	イノシン酸
干しいたけ	グアニル酸

混合だしの調理例(かき玉汁)



3 ますます好きになる肉の調理 (教科書 P. 114～)

(1) 肉の特徴をまとめよう。

- ・肉は成長に必要な (㉗ たんぱく質) を多く含む食品である。
- ・やわらかい部位の肉は、強火で (㉘ 短時間) 加熱して肉のうま味を味わう焼きものにする。
- ・かたい部位の肉は、(㉙ ひき肉) として利用する。

肉の種類	牛肉	ぶた肉	とり肉
肉の部位	(㉑ ロース) (㉒ サーロイン) かたロース (㉓ ランプ) かた ヒレ (㉔ すね) もも (㉕ ばら) (㉖ すね)	かたロース (㉗ ロース) (㉘ ヒレ) かた もも (㉙ ばら)	(㉚ 手羽) (㉛ むね) (㉜ ささみ) (㉝ もも)

(2) 調理上の性質についてまとめよう。

- ・肉は加熱すると、(㉗ たんぱく質) の変性により色が変わり、身が (㉘ 縮んで)、中から肉汁が出る。
- ・肉を焼くときは、はじめに強火で周りを加熱すると、表面の (㉗ たんぱく質) が固まり、(㉙ うま味) や (㉚ 栄養分) の流出を防ぐことができる。
- ・肉は焼くと、肉の (㉙ うま味) に加え、こげの風味もつき、おいしさが増す。
- ・汁ものとして肉から出る (㉙ うま味) を利用するときは、(㉛ 水) から煮る。
- ・肉は長く煮ると、かたい筋などがやわらかくなる。

(3) 衛生的な扱いについてまとめよう。

- ・動物の体内にはさまざまな菌が生息していて、それが原因となって (㉗ 食中毒) が起こることがある。しかし、十分に加熱することで、(㉗ 食中毒) を起こすほとんどの菌を殺菌することができる。肉の中心部の温度が (㉘ 75) ℃以上で、(㉙ 1) 分間以上の加熱がめやすとなる。
- ・生の肉を扱った包丁、まな板、菜ばし、手などには菌がついていることがあり、それが他の食材や食器、調理済みの料理にうつることで (㉗ 食中毒) が起きることもある。

4 こんなにおいしい魚の調理 (教科書 P. 122～)

- (1) 魚の特徴をまとめよう。
- ・魚の脂質は (㉗ 種類) や (㉘ 部位) , (㉙ 季節) によって異なる。
 - ・産卵前の脂質含有量が多いときがおいしく, この時期が魚の (㉚ 旬) である。
 - ・魚の脂質には, DHA (ドコサヘキサエン酸) や EPA (エイコサペンタエン酸) などが含まれ, (㉛ 動脈硬化) や (㉜ 脳卒中) , (㉝ 心臓病) などの病気を予防するといわれている。
 - ・骨ごと食べられる小魚には (㉞ カルシウム) , 貝類には (㉟ 鉄) が豊富である。
 - ・魚は肉質によって, かつおやまぐろ, あじ, さんまなどの (㊱ 赤身) 魚とたいや, たら, さけなどの (㊲ 白身) 魚に分けられる。
- (2) 調理上の性質についてまとめよう。
- ・魚に (㊳ 塩) をふると, (㊴ 水分) が出て肉がしまる。
 - ・加熱すると, 赤身魚は (㊵ 褐色) になり, 全体が収縮して (㊶ 固く) なる。白身魚は (㊷ 透明感) が消えて (㊸ 白) くなり, 節ごとに縮んで (㊹ ほぐれやすく) なる。
- (3) 衛生的な扱いについてまとめよう。
- ・魚は菌や寄生虫による食中毒が起こることがあるが, (㊺ 加熱) により殺菌ができる。
 - ・一尾の魚は流水で洗い, えらや内臓を処理して再度流水で (㊻ 洗う) 。切り身の魚などは (㊼ 栄養分) やうま味が流れるため, (㊽ 洗わない) 。

資料

魚の漢字クイズ いくつ読めるかな？

さけ	さば	かれい	あじ	ぶり	いわし	さわら	うなぎ
鮭	鯖	鰈	鰯	鰯	鰯	鯖	鰻
ます	まぐろ	たい	たら	かつお	あゆ	たちうお	はも
鱈	鮪	鯛	鱈	鰹	鮎	鯛	鰻

5 好きになる野菜の調理 (教科書 P. 130~)

(1) 野菜の特徴をまとめよう。

- 野菜は色彩豊かで食卓にいろどりを与える。また、(㉗ ビタミン)、無機質、(㉘ 食物繊維)の重要な供給源である。
- (㉙ 旬)の野菜は色が濃く、季節感やアクセントを与えてくれる。
- 野菜には花や葉、実、根や茎を食べるものがあり、部位によって(㉚ ゆで方)がちがう。



(2) 野菜の調理上の性質をまとめよう。

- 生で食べると(㉜ ビタミンC)の損失が少ない。
- (㉝ 加熱)するとやわらかくなり、「(㉞ かさ)」が減る。
- 「(㉟ あく)」の強い野菜は、ゆでると(㊱ あく)を抜くことができる。
- 生野菜は、塩をふると(㊲ 水分)が出てしんなりする。

(3) 野菜の色の変化についてまとめよう。

- 青菜の緑色の色素(クロロフィル)は加熱時間、酢、しょうゆなどの調味料で変化する。
- ごぼうやれんこんなどは切ったままおいておくと切り口の色が黒っぽく変化する。このことを(㊳ 褐変)という。(㊴ 水)につけておくと色の変化を防ぐことができる。
- しそやなすなどの紫色の色素(アントシアニン)は酸(たとえば酢)などで酸性になると鮮やかな(㊵ 赤紫色)に変化する。

ふり返り (教科書 P. 106~P. 139)

① 「おいしさ」にはいろいろなことが関係している。そのうち、あなたは何が一番強く関心をもったか。それはなぜか。

[]

② 調理実習をして、どのようなことに自信をもてるようになったか。

[]

調理実習の計画と記録 実習日 年 月 日 (曜日) 限

実習内容		盛りつけ図	
ねらい			
材料名	1人分	人分	調理上の留意点

調理の手順								
分	() ()	() ()	() ()					
0								
	()							
	()							
	()							
	()							
	()							
自己評価	準備	身じたく	手順	味つけ	盛りつけ	かたづけ	班の協力	持ち物
(◎○△)								
感想・反省								

調理実習の計画と記録 実習日 年 月 日 (曜日) 限

実習内容		盛りつけ図	
ねらい			
材料名	1人分	人分	調理上の留意点

調理の手順								
分	() ()	() ()	() ()					
0								
	()							
	()							
	()							
	()							
	()							
	()							
自己評価	準備	身じたく	手順	味つけ	盛りつけ	かたづけ	班の協力	持ち物
(◎○△)								
感想・反省								

調理実習の計画と記録 実習日 年 月 日 (曜日) 限

実習内容		盛りつけ図	
ねらい			
材料名	1 人分	人分	調理上の留意点

調理の手順								
分	() () ()	() () ()	() () ()					
0								
	()							
	()							
	()							
	()							
	()							
	()							
自己評価	準備	身じたく	手順	味つけ	盛りつけ	かたづけ	班の協力	持ち物
(◎○△)								
感想・反省								

【5 地域の食文化】

地域の食文化（教科書 P.140～）

(1) 食文化についてまとめよう。

(㊦ 食文化) とは、それぞれの国や地域で人びとの中で受けつがれている食べものや食べ方のことである。日本の食文化は (㊧ 和食) として、主食のご飯 (米) や、みそ、しょうゆなどの発酵調味料、だしを使い、季節の魚や野菜をいろいろな調理法を使って、多種多様な料理の組み合わせとしていることが特徴である。その地で生産された食材をその地で料理して食べるという考え方を (㊨ 地産地消) という。

(2) 自分の身近な地域の肉・魚・野菜や加工食品などの特産物、それを生かした郷土料理をあげてみよう。

(3) 行事食についてまとめよう。

正月の雑煮やお節料理、大みそかの年越しそばなどのように、生活の節目の行事に用意する特別な食事を (行事食) という。地域の人びとや家族と共に食する (共食) ことで、共同体を意識することにつながった。



農林水産省
「行事食について」

○ 自分の住んでいる地域で食べられている行事食をあげてみよう。そのいわれを家族や地域の人に聞いてみよう。

資料

日本の主な行事食の例

春 ひな祭り



ちらしずし

夏 七夕



そうめん

秋 秋分の日



おはぎ

冬 冬至



かぼちゃ

資料

愛知県の郷土料理

愛知県は、豊かな山河と肥沃な平野^{ひよく}、内海や外海など変化に富み、それぞれが豊かな恵みをもたらし、多くの名産品を生む食べ物の宝庫である。

川魚から

川や池が多い尾張では、川魚がたくさんとれる。冬の保存食として佃煮やふなみそもつくる。それらを使った押しずし、箱ずしも有名。



箱ずし

米から

五平もち^{ごへいもち}は奥三河の名産で、山の神に供える。うるち米の飯を杉板の串に平らにつけ、みそだれをつけて食べる。



五平もち

とり肉から

とり肉や野菜をみそ仕立てで食べるひきずり^{ひきずり}。江戸時代には「とりのいり鍋」と呼ばれていた。



ひきずり

小麦粉から

尾張名物、平打ちのきしめん。名古屋みそで煮込んだみそ煮込みうどん、安城の手延べ和泉長そうめんも有名。



きしめん

うなぎから

「土用の丑の日」には暑さ対策にうなぎを食べる風習がある。特に一色町はうなぎ養殖が盛ん。



うなぎの長焼き



ひつまぶし

貝や小魚から

知多の深い海では大あさり、磯ではあさりがとれる。かたくちいわしからは「魚醤」という調味料をつくる。



大あさり



あさりの酒蒸し

豆から

三河平野は豆の利用がさかん。豆腐やこんにゃくのみそ田楽や、野菜を煮こんだ煮みそ、佐久島にはすりつぶしたたでにみそとごまを加えて冷水で飛ばしてごはんにかけるたで汁もある。



豆腐のみそ田楽



たで汁



煮みそ

ふり返り (教科書 P. 142~P. 145)

あなたの地域で生産されている食材を使った料理や郷土料理は何か。おすすめのポイントをあげよう。

||||||| 【6 ^{こんだて} 献立づくり】 |||

1 日分の献立 (教科書 P. 146~)

1 日分の献立の立て方をまとめよう。

食事の目的に合わせた料理の種類や組み合わせ、順序を (㉞ 献立) という。献立を立てるときは、栄養バランス、予算、調理方法、調理時間、調理技術、季節感やいろいろなどを考える。1 食分の献立を立てる手順は (㉟ 主食)、(㊱ 主菜)、(㊲ 副菜)、(㊳ 汁ものまたは飲みもの) の順に立てていく。

※順番は前後してもよい。

1 食分の量は、1 日の (㊴ 食品群別摂取量 ^{せつしゆ}) のめやすの約 (㊵ 3分の1) 量とするとよい。栄養素の過不足が生じないように 1 つの食品群の中でもいろいろな食品を組み合わせる。

やってみよう

朝食の献立を立てよう。ふだん食べている朝食を黒で、栄養の不足を補う食材を赤で書こう。

	献立	材料と概量	1 群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2 群 牛乳・乳製品 <small>骨ごと食べる魚・海藻</small>	3 群 緑黄色野菜	4 群 その他の野菜・果物・きのこ	5 群 穀類・いも・砂糖	6 群 油脂・種実
朝食	主食							
	主菜							
	副菜							
	汁もの (飲みもの)							

この献立で、気づいたことを書こう。

やってみよう

昼食こんだての献立を立て、お弁当をつくってみよう。

	献立	材料と概量	1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 <small>骨ごと食べる魚・海藻</small>	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂・種実
昼食	主食							
	主菜							
	副菜①							
	副菜②							

分量のめやす

できあがり図を書こう。

主食 3	主菜 1	
	副菜 2	

ふり返り (教科書 P. 146～P. 151)

① 1日分の献立づくりで、学んだことはどのようなことか。

{

② 献立を立てるとき、どのようなことを大切にしたいか。

{

生活にいかそう

1日に必要な食品の摂取量のめやすを参考に、不足を補う夕食の献立を立てよう。

	献立	材料と概量	1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 <small>骨ごと食べる魚・海藻</small>	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂・種実
朝食	トースト	食パン (2枚)					○	
		バター (小1)						○
	ハムエッグ	卵 (1個)	○					
		ハム (2枚)	○					
	野菜サラダ	油 (小1)						○
		トマト (1/4個)			○			
		きゅうり (1/2本)					○	
	マヨネーズ (小1)						○	
牛乳	牛乳 (200 mL)		○					
昼食	米飯	米 (1ばい)					○	
	しょうが焼き	ぶた肉 (2枚)	○					
		しょうが (1/2かけ)					○	
		油 (小1)						○
	つけあわせ	ピーマン (1個)			○			
	ひじきの煮もの	ひじき (5g)		○				
		水煮大豆 (30g)	○					
		にんじん (6g)				○		
		ごま油 (小1)						○
青菜のおひたし	ほうれんそう (1株)			○				
夕食								

【 7 持続可能な食生活 】

持続可能な食生活をめざして(教科書 P. 152~)

(1) 効率的な食品の利用についてまとめよう。

農林水産省の試算によれば、わたしたちは、毎日一人当たりご飯茶碗1ばい分(約136g)の食品を捨てている換算になる。食べられるのに捨てられてしまう食品を(㊦ 食品ロス)という。廃棄された食品を運搬し焼却するときにも(㊧ 二酸化炭素)が排出され、自然環境に悪影響を与えている。国連の持続可能な開発目標(㊨ SDGs)の「目標12 つくる責任つかう責任」では、食品廃棄量を半減させることが、安定した食料の確保と効率的な資源の利用につながると指摘している。

(2) 食品ロスについて、気づいたことを書こう。

(3) 日本の食料生産についてまとめよう。

国内で消費される食べ物が、どのくらい国内の生産でまかなえているかを示す(㊦ 食料自給率)は約(㊧ 40)% (カロリーベース)で、これは主要先進国の中では最低水準である。洋食だけでなく和食の材料も輸入したものが多くなっている。国内のみでどれだけの食料を生産できるかを示した指標を(㊨ 食料自給力指標)という。

SDGs と食生活とのかかわりについて話し合ってみよう

食品やエネルギー、資源をむだにしないために、わたしたちが取り組めることを考えよう。



1 貧困をなくそう	2 飢餓をゼロに	3 すべての人に健康と福祉を	6 安全な水とトイレを世界中に	9 産業と技術革新の基盤をつくろう	12 つくる責任つかう責任	13 気候変動に具体的な対策を	14 海の豊かさを守ろう	15 陸の豊かさも守ろう
-----------	----------	----------------	-----------------	-------------------	---------------	-----------------	--------------	--------------

||||||| 【1 目的に応じた衣服の選択】 |||||

1 衣服で伝わるメッセージ (教科書 P. 162~)

(1) 衣服によってどのようなメッセージを伝えることができるだろうか。

(例)・自分らしさを伝えたい。

・サッカーの試合では一体感を伝えたい。

(2) 衣服を着る目的についてまとめよう。

衣服は、(㉞ 暑さ)、(㉟ 寒さ)を防いだり、活動しやすくするために着ている。衣服には(㉚ 保健衛生)上のはたらきと(㉛ 生活活動)上のはたらきに加えて、(㉜ 社会生活)上のはたらきがある。

(㉜ 社会生活)上のはたらきは、(㉜ 社会生活)を円滑に過ごすうえで大切なもので、主に3つのはたらきがある。

(3) 社会生活上の3つのはたらきについてまとめよう。

社会生活上の1つ目のはたらきは、(㉞ 職業)や(㉟ 所属)を表すはたらきである。仕事や活動内容に適した服装をしたり制服やユニフォームを着用したりするのがこれに当たる。

2つ目は、(㉚ 慣習)や(㉛ 道德儀礼)にそって、気持ちを表すはたらきである。例として成人式の晴れ着や葬儀の喪服などがある。

3つ目は、自分らしさや(㉜ 個性)を表すはたらきである。衣服には、多様なデザイン、色、柄、素材があり、それらを組み合わせて着ることで気分を変えたり、人に与える印象が変わったりする。これらのはたらきを活用して、行事やイベントで特定の人物や役になりきることもできる。

(4) T.P.O.に合わせた服装についてまとめよう。

衣服を着るときは、主に3つの要素を考えて服装を選んでいる。

これらを表す英語の頭文字をとって(㉞ T.P.O.)という。わたしたちは、(㉞ T.P.O.)に応じた服装を選ぶことができる。

T.P.O.というのは、T… Time (㉜ 着る時期や時間帯)

P… Place (㉚ 着て行く場所)

O… Occasion (㉛ 着る状況)

2 自分らしくコーディネート (教科書 P. 164～)

- (1) カラーコーディネートについてまとめよう。

色と色の関係 (色相環) を調べ、自分に似合う色を考えてみよう。

- (2) 自分らしい着方についてまとめよう。

衣服にはジャケットやシャツ、パンツ、スカートなどいろいろな種類があり、それぞれに、(㉗ 色) ・柄がら ・(㉘ 素材) ・(㉙ デザイン) の種類が豊富である。それらの組み合わせによって衣服の与える印象は変わる。

(㉗ 色) や柄のもつイメージと、自分の性格や雰囲気ふんいきと合っているかなども考えて (㉚ コーディネート) を楽しんでいる人もいる。

- (3) 誰もが自分の個性を楽しむことについてまとめよう。

衣服を自分らしく着ることは、気持ちが落ち着き、こちよものである。障がいの有無、年齢差ねんれい、(㉛ 体型) のちがいにかかわらず、誰でも着ごちのよい衣服を自分らしく着ることを求めている。年齢も (㉛ 体型) も障がいの有無も (㉜ 個性) の一つととらえることによって、(㉜ 個性) をいかした自分らしい服装にすることができる。

3 つなげよう和服の文化 (教科書 P. 166～)

- (1) どのようなときや場所で、和服を着ている人を見かけたことがあるか。

(例) ・花火大会 ・七五三 ・正月 ・成人式

・卒業式 ・七夕 ・盆踊り ・夏祭り

・能 ・弓道 ・外出着としての和服

・相撲の行司 ・仕事着としての作務衣 ・茶道の稽古

- (2) 伝統を受けつぐ和服の文化についてまとめよう。

和服は洋服に対して用いる言葉であるが、“きもの”ともいう。日本の (㉝ 伝統的) な芸能や技術、スポーツなどは、和服の着用と一体となって発展してきた。七五三、成人式などの人生の (㉞ 節目) に行う儀式や正月、七夕、盆踊りなど、季節の行事や地域の行事、生活の中にも、和服が着用されている。

(3) 和服と洋服のちがいについてまとめよう。

	布	構成	特徴
和服	(㉗ 直線) 裁ち	(㉗ 平面) 構成	<p>反物^{たんもの}という細長い布を (㉗ 直線) 的に切り、幅^{はば}の余ったところは切り落とさず、縫う^ぬときに邪魔^{じゃま}にならないように、縫いこんで仕立てられる。</p> <p>和服はひもと帯を使って、体に合うように着用する (㉘ 着つけ)。そのため、和服は体格や体型が多少ちがっても着用することができる。</p>
洋服	(㉘ 曲線) 裁ち	(㉘ 立体) 構成	<p>そでや身ごろなどの各部分 (㉘ パーツ) が体の部位にそうように形づくられ、着る人の体格や体型に合うように仕立てられる。縫い目線は (㉘ 曲線) が多く、デザインごとに (㉘ パーツ) の形が異なる。着るときはファスナーやボタンをとめるだけで形ができあがるので、着脱^{ちやくだつ}が簡単。</p>

(4) ゆかたの着方についてまとめよう。

ゆかたは、江戸時代^{えど}から (㉗ 夏) の日常着として着られてきた。ゆかたの生地は (㉘ 木綿) で汗を吸い取り、 (㉘ 通気性) もよく日本の (㉗ 夏) に適している。

(5) ゆかたについて調べてみよう。

4 上手な衣服の選択 (教科書 P. 170～)

(1) 衣服の入手と選び方についてまとめよう。

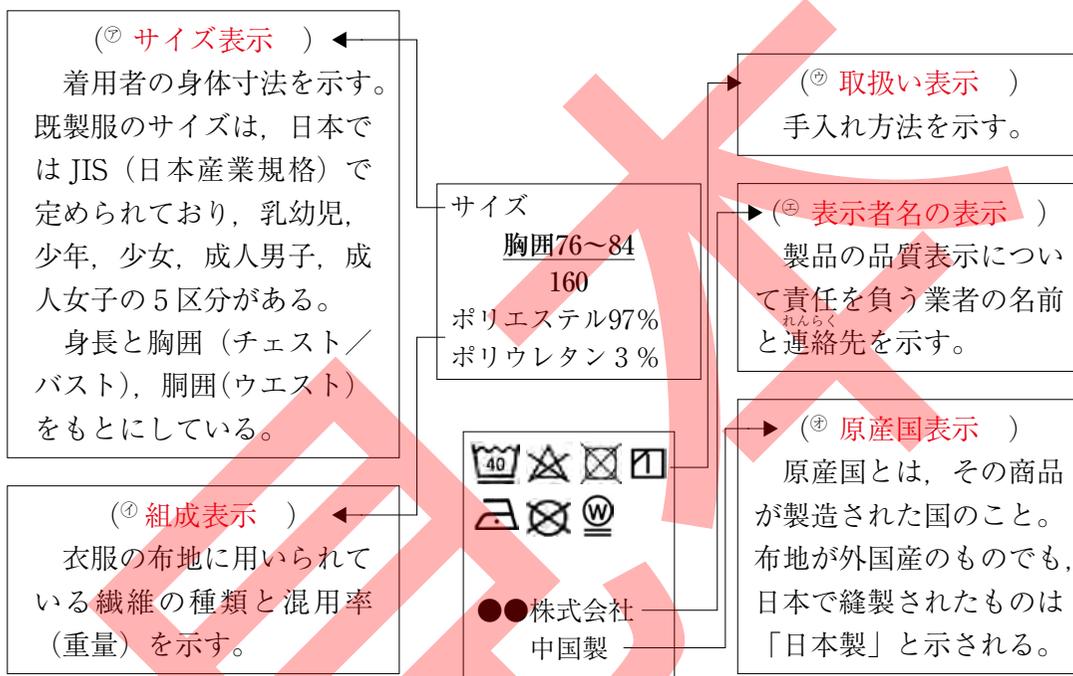
衣服の入手方法には、 (㉗ 購入) する、 (㉘ 製作) する、人から譲り受けるなどがある。 (㉗ 購入) する場合も、新品や (㉘ 古着) などいろいろな選択^{せんたく}肢^しがある。手持ちの衣服を点検し、 (㉘ 費用) や収納スペース、手入れの手間や (㉘ 環境) への影響^{えいきょう}、 (㉘ 災害) への備えも考えて、計画的に行う。

衣服を入手するときは、着る目的や手持ちの衣服の色・柄^{がら}・デザインとの組み合わせを考えたいので、サイズ、繊維^{せんい}の種類、手入れ方法など、商品についている (㉘ 表示) を正しく理解して選ぶ。

(2) 衣服のサイズについてまとめよう。

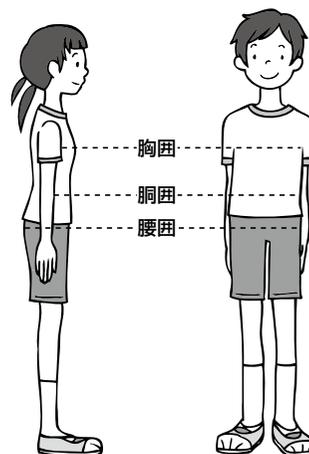
衣服を選ぶには、自分の身体寸法をはかり、自分の体に合う衣服のサイズを知る必要がある。上衣は胸囲 (㉗ チェスト , バスト) , 下衣の場合は胴囲 (㉔ ウエスト) や腰囲 (㉙ ヒップ) などが基準になる。着ごこちや動きやすさは試着して確かめる。(㉚ 通信販売) などの場合は試着できないので、表示の確認や返品方法なども確認しておく。

(3) 既製服の表示の種類と意味についてまとめよう。



(4) 身体寸法についてまとめよう。

- 胸囲** (きょうい) : 女子の場合は (㉗ バスト) , 男子の場合は (㉔ チェスト) といい、胸のもっとも (㉙ 大きな) 部分を水平に測る。
- 胴囲** (どうい) : (㉔ ウエスト) 。女子は胴のいちばん (㉛ 細い) ところを、男子は (㉙ 腰骨) (こしほね) の上端の真上を水平に測る。
- 腰囲** (ようい) : (㉙ ヒップ) 。腰のいちばん (㉚ 太い) ところを (㉗ 水平) に測る。



(5) 衣服の計画的な活用についてまとめよう。

衣服は、入手後の手入れや(㉗ 補修)、収納、点検などを丁寧に行うと、長持ちするだけでなく、衣服への愛着も生まれてくる。

着られなくなった衣服は、(㉔ 再利用)や新しい繊維として(㉚ 再生)する道もある。

衣服の廃棄は(㉚ 再生)につなげることで、(㉘ 循環)していく。

衣服の(㉘ 循環)を考慮して、購入の際に長く着られるものを選ぶ、必要以上に買わないことが、(㉙ 資源)をむだにしないことにつながる。また、あまり着なくなった衣服についてはコーディネートを工夫したり(㉔ 再利用)することを検討する。資源としてまた使う、廃棄してごみにする場合にもエネルギーは消費され、(㉚ 環境)への負荷がかかる。計画的な衣生活を意識することで、資源を有効に利用し(㉚ 環境)への負荷を減らすことにつながる。

ふり返り (教科書 P. 162～P. 173)

① 衣服の社会的はたらきについて、小学校5・6年生にあなたの言葉で伝えてみよう。

[]

② 外国の人にあなたがよいと思う和服のよさを伝えてみよう。

[]

【2 日常着の手入れと保管】

1 まかせて衣服の手入れ(教科書 P. 174～)

(1) 汚れの正体と汚れを落とす理由についてまとめよう。

外からつく汚れには、どろ、墨汁、食べこぼし、調味料などがある。

外からつく汚れのほか、(㉗ 汗)や(㉔ 皮脂)などの目に見えない体からでる汚れもある。汚れには(㉚ 水)性と(㉘ 油)性のものがあり、衣服を汚れたまま着ていると、においや変色が生じ、汚れや水分が残っていると、(㉙ カビ)の繁殖や、(㉚ 虫の幼虫)が繊維を食べて穴があくこともある。汚れは、衣服の吸水性や通気性を低下させる。衣服のはたらきを保ち、長持ちさせるには、汚れを落として清潔にする。

(2) 手入れの方法についてまとめよう。

衣服の汚れを落とす手入れには、(㉗ ブラシかけ)、(㉔ しみ抜き)、部分洗い、洗濯機や手による丸洗い、(㉚ クリーニング店)などの専門業者に出すなどの方法がある。衣服は汚れるだけでなく、ほころびやしわになったりする。(㉘ 補修)をしたり、(㉔ アイロンかけ)をしたりして衣服を快適に保つようにする。

2 布の^{せんい}繊維に応じた手入れ（教科書 P. 176～）

(1) 織物と編物についてまとめよう。

繊維を糸にし、糸を織ったり編んだりして布がつくられる。(㊦ 織物) は、たて糸とよこ糸を交差させて織り、(㊧ 編物) は、糸を編んでつくられる。(㊦ 織物) は糸と糸の間が小さく、(㊧ 編物) は糸と糸の間に空間があるので布の特徴が異なる。洗濯するとき、干すとき、収納するときなど、布の特徴を知って判断し、取り扱うようにする。

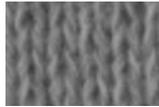
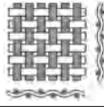
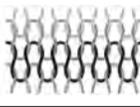
(2) 繊維の種類と手入れに関する性質をまとめよう。

繊維の種類		適する洗剤の液性	ぬれたときの強度	防しわ性	アイロンの温度	その他の特徴	
㊦ 天然 繊維	植物繊維	(㊦ 綿)	弱アルカリ性	◎	△	(⊕ 高)	・洗濯に強い ・(㊦ 水) をよく吸う ・しわになる
		麻	弱アルカリ性	◎	△	高	・洗濯に強い ・(㊦ 水) をよく吸う ・しわになる
	動物繊維	(⊕ 毛)	(㊦ 中) 性	○	◎	中	・水の中でもむと縮む ・(⊖ 虫) の害を受ける
		絹	中性	△	○	中	・摩擦に弱い ・虫の害を受ける
㊧ 化学 繊維	合成繊維	(⊕ ポリエステル)	弱アルカリ性	◎	◎	中	・再汚染しやすい ・ぬれても縮まない ・乾きやすい ・しわにならない
		ナイロン	弱アルカリ性	◎	◎	低	・ぬれても縮まない ・じょうぶで軽い ・弾力性がある
		アクリル	弱アルカリ性	◎	◎	(⊖ 低)	・再汚染しやすい ・ぬれても縮まない ・毛玉がしやすい
		ポリウレタン	弱アルカリ性	◎	◎	低	・ゴムのような伸縮性がある ・弾力性がある

◎性能がよい ○ふつう △性能が劣る

(3) 教科書 P. 179を見て、進化する素材についてまとめよう。

(4) 織物と編物のちがいについてまとめよう。

	㉗ 織物 (平織)	㉘ 編物 (平編)
		
組織図		
伸縮性	低い	高い
通気性	低い	高い
防しわ性	低い	高い
その他	型くずれ(㊟ しにくい)	型くずれ(㊟ しやすい)

(5) そのほかのいろいろな布についてまとめよう。

織物・編物のほかに(㉗ 不織布)がある。羊毛などの繊維をからませてつくった(㉘ フェルト)を、(㉗ 不織布)と呼ぶ。柔らかく、防寒着などに使用されるフリースは、フェルトのように見えるが、編物の一種である。ほかに動物や人工の皮などもある。

学生服に使用されている繊維は、ほとんどが毛とポリエステル(㉗ 混紡)である。フェルト化しない加工がされた素材や(㉗ 混紡)であれば(㊟ 水洗い)は基本的には可能である。

(6) 取扱い表示についてまとめよう。

既製服は、繊維の種類などを示す(㉗ 組成表示)のほかに、衣服の種類や素材に応じた手入れができるように(㉘ 取扱い表示)がついている。

衣服を購入するときには、(㉘ 取扱い表示)で、手入れの方法を確認する。家庭で水洗いの洗濯ができるかどうか、干し方の注意は何か、クリーニング店を利用するかどうかなどに注意する。

濃く染めたものは洗濯中に染料がにじみ出て、白いものに移ることがあり、色柄物は漂白剤に浸けたり、日光に当てて干したりすると、色があせるものがある。(㉘ 取扱い表示)に注意し、適切な手入れをしよう。

(7) 取り扱い表示の記号と意味についてまとめよう。(教科書 P. 178, 14図, P. 183, 2表)

	家庭洗濯	漂白	乾燥		クリーニング
基本記号	桶の形は、家庭の洗濯機洗いと手洗いに関する表示。	三角は、漂白剤に関する表示。	四角は、タンブル乾燥と自然乾燥に関する表示。		丸は、クリーニングに関する表示。
付加記号	[強さ] 線なし: — ——— 通常 弱い 非常に弱い [水温(上限)] 桶の中の数字		[タンブル乾燥の温度] ● ●● 低 高		[強さ] 線なし: — ——— 通常 弱い 非常に弱い
実際の記号の例	⑦ 40℃を限度とし、洗濯機で洗濯可。	塩素系・酸素系漂白剤の使用可。	タンブル乾燥 高温80℃まで	自然乾燥 日なた 日陰	② パークロロエチレンおよび石油系溶剤使用可。
	40℃を限度とし、洗濯機で弱い洗濯可。		低温60℃まで	つり干し	④ (石油系溶剤) で弱いドライクリーニング可。
	30℃を限度とし、洗濯機で非常に弱い洗濯可。	酸素系漂白剤のみ使用可。	タンブル乾燥禁止。	濡れつり干し	非常に弱いウェットクリーニング可。
	40℃を限度とし、④手洗いができる。			平干し	ドライクリーニング禁止。
	⑦ 家庭洗濯はできない。	⑤ 塩素系及び酸素系漂白剤の使用禁止。		濡れ平干し	ウェットクリーニング禁止。

取り扱い表示 アイロンの例 (JIS L 0001より作成)

高温 200℃まで	中温 150℃まで	低温110℃まで スチームなし	アイロン禁止

※ (② 当て布) が必要な場合は、記号のそばに書かれる。

3 めぞう洗濯名人 (教科書 P. 180～)

(1) 洗濯のしかたについてまとめよう。

洗濯には (㉗ 洗濯機) 洗い, (㉔ 手洗い), ドライクリーニングなどがある。
(㉚ 組成表示) と (㉜ 取扱表示) を確認して, 衣服の種類や (㉔ 材質),
汚れの性質や程度に応じて洗濯方法を選ぶ。

汚れのひどいものは, 先に (㉗ 部分洗い) や (㉔ つけおき) をする。洗濯
機で洗う場合は, 型くずれしやすいものや摩擦に弱いものは (㉚ 洗濯ネット)
に入れ, 手洗いコースで洗う。(㉗ 色) の出るものは, 別にして洗う。

(2) 洗剤の種類と量についてまとめよう。

洗剤のはたらきは, 主に (㉗ 界面活性剤) によるものである。洗剤は原料と
成分のちがいにより石けんと合成洗剤にわけられる。洗剤を使用するときは表示
の用途や液性を確認し, 素材に適した洗剤を選ぶ。(㉔ 毛) や絹はたんぱく
質でできており, 弱アルカリ性の洗剤を使用すると布地は損傷を受ける。また,
使用量の (㉚ めやす) 以上の洗剤を使っても, 汚れ落ちがよくなるわけではな
い。洗剤の使い過ぎは, 洗濯物に洗剤が残ってしまったり, 洗濯排水が
(㉚ 水環境) を悪くしたりする。

(3) 洗剤の種類と特徴についてまとめよう。

種 類	液 性	特 徴
(㉗ 石けん)	(㉗ 弱アルカリ) 性	(㉔ 冷水) に溶けにくいものは, 温湯で溶かす。汚れ落ちはよい。 (㉗ すすぎ) が不足すると, 長期の 保管で (㉔ 黄ばみ) やすい。
(㉔ 合成洗剤)		冷水によく (㉚ 溶け) , 汚れ落ち は (㉗ よい) 。(㉚ 手荒れ) を起 こすことがある。
	(㉚ 中) 性	冷水によく溶け, 洗い上がりの (㉔ 風合い) がよい。汚れ落ちはや や (㉚ 劣る) 。

4 補修や収納・保管 (教科書 P. 182～)

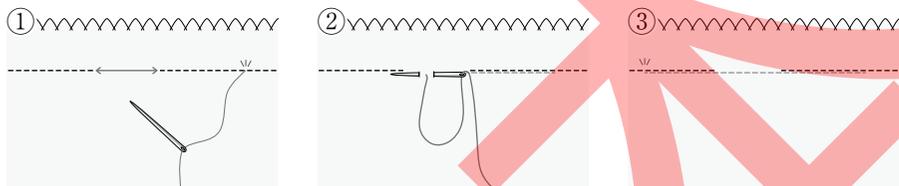
(1) 補修の必要性についてまとめよう。

学生服や運動着など毎日のように着用する衣服は、いろいろな動作をくり返すので、(㉞ ほころび) やすい。そのままにしておくと(㉞ ほころび) が大きくなり、見た目だけではなく衣服そのもののダメージが大きくなる。衣服を長持ちさせることや身だしなみを整えるために(㉜ 補修) する。

スナップつけ

スナップは凸型と凹型で一組になっている。
凸型は(㉞ 上) 側の押しつける方につける。
凹型は(㉞ 下) 側の受ける方につける。

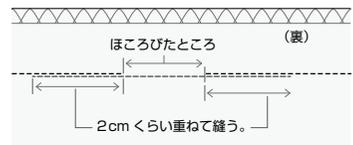
ほころび直し (手縫い)



- ① ほつれた糸を短く切る。ほつれた部分の2～3cm手前から針を出す。
- ② (㉜ 返し縫い) で、縫う。
- ③ ほつれた部分の2～3cm先まで、(㉜ 返し縫い) で縫ったら、玉どめをして、糸を切る。

ほころび直し (ミシン縫い)

(㉞ ミシン) で、ほかのところと同じくらいの(㉞ 針目) で縫う。
両端を2cmくらい重ねて縫う。



まつり縫い

ズボンやスカートの(㉞ すそ) がほつれた場合やズボンやスカートの(㉞ すそ) 上げをする時にも使う。

(2) アイロンをかけるときについてまとめよう。

取扱表示を確認し、繊維に適した(㉞ 温度) でアイロンをかける。混紡こんぼうの布の場合には、アイロンの温度を(㉜ 低い) 方の繊維に合わせる。アイロンはしわを伸ばすだけではなくて、除菌や消臭、防虫効果も期待できる。



政府広報オンライン
「暮らしに役立つ情報 衣替えの季節です。あなたは正しく洗濯していますか？」

(3) アイロンをかけるポイントについてまとめよう。

- ・えりやそで口などの (㉗ 細かい) 部分からかける…縫い合わせ部分はアイロンの先を使う。裏を先にかけてから表をかける。
- ・布目にそってかける…前身ごろ、後身ごろなどは、なるべく布の (㉘ たて) の方向に合わせてかける。
- ・2枚重ねてかける…そでなど、重ねてかけるところは、下の布がしわにならないようにする。
- ・熱に弱い繊維は (㉙ 当て布) をしてかける…アイロンをかける部分に、平織の (㉚ 綿) 布をかぶせその上からアイロンをかける。

(4) 衣服の収納・保管についてまとめよう。

衣服の収納・保管には、(㉗ 日常) の収納・保管と、(㉘ 長期) の収納・保管がある。(㉗ 日常) の収納・保管では、いつでも衣服選びが簡単にできるしまい方を工夫している人が増えてきて、その人なりの収納方法をネットで発信していることもある。

日本では (㉙ 衣替え) の習慣があり、(㉘ 長期) にわたり衣服を保管する。(㉘ 長期) 保管しておいた衣類を出してみると、黄ばんでいたり、虫食いがあったりすることがある。黄ばみは、収納時に汚れを落としたつもりでも落ちずに残っていたり、石けん成分が残っていて変質したりすることが原因で起こる。収納前に (㉚ 水性) 汚れも (㉛ 油性) 汚れも完全に落とすことが必要である。また虫食いでは、防虫剤を入れて収納・保管することで、防げることもある。

(5) 衣服の保管のポイントをまとめよう。

- ・ (㉗ ポケット) の中をきれいにする。
- ・ハンガーにかけて (㉘ 湿気) を出す。
- ・小さく、かさばらず、(㉙ しわ) にならないようにたたむ。
- ・見やすく、(㉚ 取り出し) やすく重ねすぎないように収納する。
- ・部屋の湿気の (㉛ 少ない) 場所に保管する。

ふり返り (教科書 P. 174～P. 185)

① 取扱い表示や洗剤の表示をみることはなぜ大事か。説明してみよう。

[]

② あなたは、衣服の手入れでどんなことを実践しようと思うか。

[]

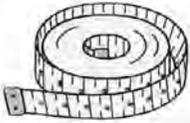
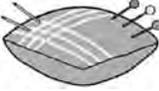
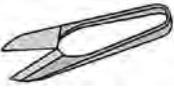
||||||| 【3 生活を豊かにするものの製作】 |||

布による作品で生活を演出 (教科書 P. 186～)

(1) 製作の流れについてまとめよう。

①つくるものを決める	○生活を適切で豊かにするために活用できるものを考える。
② (㉗ デザイン) を決める	○使用目的や使いやすさ, まわりの環境との調和などを考えて, 形・(㉔ 大きさ)・色などを決める。
③ (㉖ 採寸) をする	○正しい (㉕ 採寸) をして, つくるものの大きさや (㉙ 型紙) 選びにいかす。 ○衣服製作の場合は, 下に着る衣服を整え, (㉚ 自然に立った) 姿勢ではかる。
④型紙を選ぶ (型紙をつくる)	○簡単な形のものでも型紙があると便利である。自分できたり, 市販の型紙の中から (㉗ 目的) に合うものを選んだりする。
⑤材料・用具を準備する	○製作するものに適した布や, 布地に適した糸や針を選ぶ。また, それぞれの作業に必要な用具を準備し, 安全で正しい使い方を確認する。
⑥裁断としるしつけをする	○布を (㉛ 外表) になるように置き, その上に型紙を正しく配置して裁断する。 ○外表にして裁った布の間に布用両面複写紙をはさみ, (㉜ ルレット) などで, (㉜ できあがり線) のしるしと合いしるしをつける。
⑦縫う	○ (㉝ 手縫い) と (㉞ ミシン縫い) がある。 布を縫い合わせるときは, (㉜ 中表) にして縫う。また, 縫う箇所や用途, 布の種類によって, さまざまな縫い方がある。それぞれの縫い方の特徴をつかみ, 製作するものの (㉗ 目的) に合った方法を選ぶ。
⑧仕上げる	○ (㉟ 糸端) のしまつをしたり, 不備なところがないか点検し, (㉙ アイロン) をかけて形を整える。

(2) 製作に必要な道具を確認しよう。(教科書 P. 187)

 (㉗ ものさし)	 (㉘ 巻き尺・メジャー)	 (㉙ 針さし)	 (㉚ まち針)
 (㉛ 縫い針)	 (㉜ ミシン針)	 (㉝ しつけ糸)	 (㉞ ミシン糸)
 (㉟ 手縫い用糸)	 (㊱ 裁ちばさみ)	 (㊲ ピンキングばさみ)	 (㊳ リッパー)
 (㊴ 糸切りばさみ)	布にしるしをつける  (㊵ 布用複写紙)	 (㊶ ルレット)	 (㊷ チャコペンシル)
 (㊸ アイロン)	アイロンをかけるときに使う  (㊹ アイロン台)	 (㊺ きりふき)	アイロンをかけるときに使う  (㊻ あて布)

製作の基礎・基本 (教科書 P. 196～)

〈布を知ろう〉

○布の方向

布には (㉗ たて) ・ (㉘ よこ) の方向がある。織物のたて糸方向を「たて (の布目)」, よこ糸方向を「よこ (の布目)」という。布は (㉗ たて) 方向に伸びやすく, ななめ方向 ((㉞ バイアス) という) が最も伸びやすい。

○布の表裏

布には表と裏がある。表裏の差がわかりにくい場合, 以下の特徴がある面が表である。

- ・なめらかで (㉗ 光沢) がある
- ・ (㉘ 色) や (㉙ 柄) がはっきりしている
- ・糸の節が目立たない
- ・ (㉚ みみ) の文字が読める

〈布の縫い合わせ〉

【まち針のとめ方】

(㉞ **しるし**) と (㉞ **しるし**) を合わせる。

縫う方向に対して (㉞ **直角**) にとめる。

まち針をとめる順番。

【しつけのかけ方】

しつけ

手縫いやミシン縫い

* 0.1cm

でき上がり線の 1mm くらい外側

針目の大きさ (㉞ **1**) ~ (㉞ **1.5**) cm

いとはし
【糸端のしまつ】

(㉞ **返し縫い**)

糸を (㉞ **結ぶ**)

縫い始め、縫い終わりやじょうぶにしたいところは、(㉞ **返し縫い**) をする。

(㉞ **返し縫いレバー**) を使う。または針を (㉞ **さしたまま**) おさえを上げ、布を回して反対向きにして縫う。

(㉞ **下糸**) を引き出して上糸と (㉞ **結ぶ**) 。

【縫いしろのしまつ】

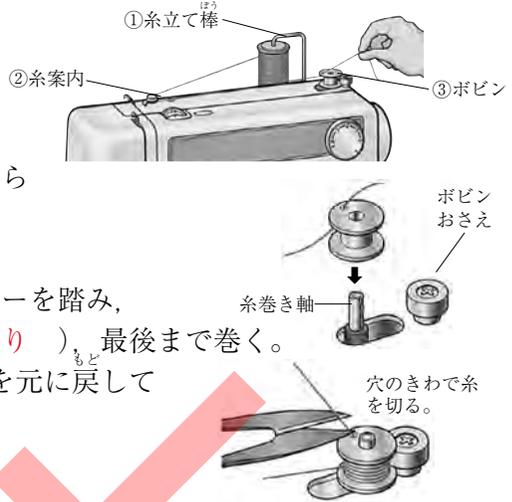
① (㉞ ジグザグミシン)	② (㉞ ピンキング) + (㉞ 二度縫い)	③ (㉞ ロックミシン)
<p>適する布 普通^{ふつじ}地~厚手</p>	<p>適する布 織り目がつまった布</p>	<p>適する布 織り目がつまった布</p>

〈ミシンの使い方〉

1 下糸を準備しよう

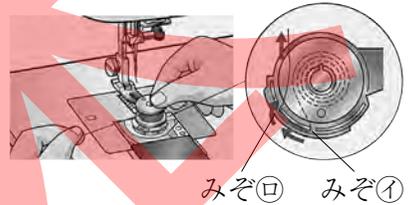
下糸を巻く

- ① ①②③の順に糸をかける。
- ② 糸の端をボビンの(④ 穴)に内側から通し、ボビンを糸巻き軸に差しこみ、ボビンおさえにおしつける。
- ③ 糸の端を手で持ったままコントローラーを踏み、5, 6回回ったら止めて糸の端を(⑥ 切り)もど、最後まで巻く。
- ④ 巻き終わったら、(⑤ 糸巻きじく)を元に戻して糸を切る。



下糸を入れる

- ① ボビンの(④ 向き)に注意して、水平がまに入れる。
- ② 糸をみぞ①から出し、みぞ②にかけて上へ引き出す。
糸の端を(③ 15) cmくらい出しておく。
(ボビンケースを使うミシンもある。)



2 上糸をかけてみよう

②(上糸糸案内)
(⑦ 上糸調節装置)

①から⑥の順に糸をかけ、糸を⑦(針 穴)に通す。

①(糸立て棒)

④(はずみ車)

⑦(送り調節ダイヤル)

縫い始め、縫い終わりは必ず(⑧ 上)にする。

糸は(⑨ 15) cm くらい引き出しておく。

(⑩ おさえ)

③(糸案内板)

スタート・ストップボタン

⑤(糸かけ)

⑥(針棒糸かけ)

⑦(針 穴)

④(返し縫いレバー)

⑧(縫い目)の大きさの調節

あらくする
細かくする

3 下糸を出してみよう

- ① 左手で上糸を持ち、右手ではずみ車を(⑦ 手前)に回して針を下す。
- ② 下りた針を上げ、上糸をゆっくり引く。下糸を引き上げる。
- ③ 上糸、下糸をそろえ、おさえの(④ 向こう側)に引き出す。

【調子よく縫えないときの原因】

状態	上糸の調子が弱いとき
針が折れる	<ul style="list-style-type: none"> ・針どめねじがゆるんでいる ・針のつけ方が (㉗ 浅い) ・ (㉘ おさえ) がゆるんでいる ・針が曲がっている ・針の (㉙ 太さ) が布の厚さに合っていない ・縫っている布を強く引っ張っている
はりぼう 針棒が動かない	<ul style="list-style-type: none"> ・ (㉚ 糸巻き軸) が下糸を巻く状態になっている ・かまの中にほこりや糸くずがつまっている
布が進まない	<ul style="list-style-type: none"> ・ (㉛ 送り調節ダイヤル) の目盛りが0になっている
針目がとぶ	<ul style="list-style-type: none"> ・針のつけ方が正しくない ・針が曲がっている ・針の先が折れている
上糸が切れる	<ul style="list-style-type: none"> ・上糸のかけ方が正しくない ・針のつけ方が正しくない ・ (㉜ 上糸調節装置) のダイヤルをしめ過ぎている
下糸が切れる	<ul style="list-style-type: none"> ・下糸の巻き方が悪い

ふり返り (教科書 P. 186～P. 195)

① 製作したものの中で、難しかったところと工夫したところをあげてみよう。

[]

② 製作したものをあなたの生活にどのように活用していこうと思うか。

[]

生活にいかそう

① 製作したことにより、^{ひふく こうにゆう}今度被服を購入するときに注意する点に気づいたか。どんなことに気づいたか。

[]

② 製作をしてみてどんな感想をもったか。次に製作してみたいものは何か。

[]

製作レポート

★生活に役立つ物を，実際につくってみよう。

作品名		
(完成予想図)	(どのように生活に役立つのか)	
(製作手順)	(必要な材料・用具・費用)	
製作月日	製作計画	製作記録
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		

【 4 持続可能な衣生活】

持続可能な衣生活をめざして（教科書 P. 202～）

- (1) 衣服の素材や着方を工夫し、冷暖房に頼らない、省エネルギーにつながる衣服の着方を考えよう。

- ・寒いとき…保温性を高くするために開口部を小さくし重ね着する。
- ・暑いとき…通気性を高くするために開口部のゆとりを大きくする。

- (2) 省エネ（省エネルギー）の衣生活についてまとめよう。

- ・ (7) **クールビズ**) 素材…吸水性や通気性を高めた素材。
- ・ (4) **ウォームビズ**) 素材…保温性を高めた素材。

- (3) 環境に配慮した洗濯についてまとめよう。

洗剤や水を (7) **適量**) 使うことにより、水環境への影響を抑制する。

(4) **ブラシかけ**), (9) **しみぬき**) は、洗濯による布の傷みを抑えて衣服の寿命を延ばす。また、水をたくさん使わずにすむ環境に配慮した方法である。

- (4) 古着はごみにする？資源にする？についてまとめよう。

不用となった衣服の多くが廃棄されており、(7) **再利用**) されているのは3割程度である。衣服は (4) **資源**) や (9) **エネルギー**) を大量に使って生産されている。衣服を (4) **資源**) と考え、使い捨てる以外の方法を見つけよう。ポリエステル100%の繊維製品の場合には、原料にもどされて、再びポリエステル製品として生まれ変わるリサイクル (9) **繊維 to 繊維**) が行われている。また、ペットボトルを原料にもどして、ポリエステル製品として (4) **再生**) することもある。

SDGs と衣生活とのかかわりについて話し合ってみよう

以下は衣生活にかかわるSDGsの課題である。あなたはどのような取り組みをしようと思うか。身近なことのできることを考えてみよう。



1 貧困をなくそう



6 安全な水とトイレを世界中に



12 つくる責任 つかう責任



13 気候変動に具体的な対策を



14 海の豊かさを守ろう



15 陸の豊かさも守ろう

.....

.....

.....

.....

.....

Handwriting practice area with horizontal dashed lines. A large, faint red watermark reading "禁止" (Prohibited) is overlaid diagonally across the page.

||||||| 【1 住まいのはたらきとここちよさ】 |||

1 住まいのはたらき (教科書 P.208～)

(1) もし家がなかったら、どのようなことに困るだろうか。考えてみよう。

(例)・雨のときはぬれて寒い。

・嵐のときは身に危険を感じる。

・寝るところがないと困る。

(2) 住まいのはたらきと家族・家庭についてまとめよう。

住まいは暑さや寒さ、(㉗ 日射)、風雪雨などの家の外の厳しい環境条件からわたしたちを守っている。また、住まいは、安心・安全な家庭生活を支えている。たとえば、わたしたちがこちよく過ごせる住まいは、安心して眠り、くつろぎ、(㉘ 食事) や団らんを行い、(㉙ 趣味) や (㉚ 余暇) を楽しむなど、明日への活力を生み出す場になっている。さらに、(㉛ 高齢者) や病人などが見守られながら安心して暮らせる場や、子どもが成長する場になっている。

(3) 気候風土に合わせた住まいについてまとめよう。

住まいの多くは、地域にある材料を使って、地域の (㉜ 気候風土) に合わせてつくられている。たとえば、豪雪地域では (㉝ 屋根) に雪が積もりにくいようにしていたり、海に近い地域では強い海風から家を守るために (㉞ 防風林) をめぐらせたり、また、暑い地域では戸を外すと (㉟ 柱) だけになるようにするなど、さまざまに考え、工夫し、特徴のある家がつくられている。

(4) 自然と共にある伝統的な住まいについてまとめよう。

日本の伝統的な住まいの多くは、夏の蒸し暑さに対応するため、窓や出入口など (㉟ 開口部) を大きくして風通しをよくしたり、木や紙などを用いて (㊱ 湿気) を吸収させたりする。ふすまや障子は木枠に布や紙を張った仕切り戸で、自然の素材を活用して空気環境を調節している。(㊲ 畳) はい草の細長い茎を織り込んだ畳表を藁の土台に縫いつけた床材である。(㊳ 保温性) に優れている。また、季節や行事に合わせて、(㊴ 床の間) に掛け軸、置物、花などを飾り、自然を家の中に採り入れるなどして生活を豊かにする工夫をしている。

2 住まいの空間（教科書 P. 210～）

(1) 住まいに必要な空間についてまとめよう。

住まいの空間を、(㉗ 生活行為) (行われている生活の活動) で分類すると、(㉘ 睡眠) のための空間、(㉗ 食事) のための空間、(㉚ 家事作業) のための空間、入浴や洗面などの(㉘ 生理・衛生) の空間などに分けられる。また、空間を使い方によって分類すると、個人が使う(㉗ 個人生活) の空間と、みんなが使う(㉚ 共同生活) の空間に分けられる。同じ部屋でも使う時間によって、(㉗ 個人生活) の空間になったり、(㉚ 共同生活) の空間になったりする。

(2) 空間のさまざまな使い方についてまとめよう。

住まいに対する想いや願いは多様である。個人の(㉗ プライバシー) を尊重すること、家族の(㉘ コミュニケーション) を大切にするための両方を考えて空間を使うようにする。家族一人ひとりの要求が異なるので、どういう気持ちで行動し、どのような家具や家電などをどこに置くかなどの(㉗ 調整) が必要になることがある。

また、住まいに家族や友人、地域の人びとと(㉚ 交流) できる空間があると、(㉚ 交流) の機会が増え、人間関係を豊かにすることにつながる。

(3) 生活行為に必要な空間についてまとめよう。

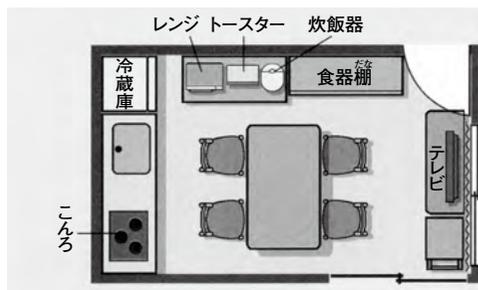
人が移動するときに通る経路を(㉗ 動線) という。(㉗ 動線) が複雑に交差しないように、家具などの物の大きさや数、(㉘ 配置) を工夫して、住まいの空間を整えると、より(㉚ ここちよく) 生活することができる。

話し合ってみよう

生活行為に必要な空間について、Aさんの家のダイニングキッチンが教科書 P. 211の図のように家具やものが置いてあり、いくつかの点で困っている。Aさんはどこに困っているか、話し合ってみよう。

(例)

- ・冷蔵庫のドアが広く開かない。
- ・全員がテレビを観られない。など



(4) 現代の住まい方についてまとめよう。

現代の住まいは、(㉗ 和式) と (㉘ 洋式) それぞれの特徴をいかした (㉙ 和洋折衷) の住まい方が多く見られる。

日本の伝統的な住まい方 … (㉗ 和式) の住まい方	西洋の住まい方 … (㉘ 洋式) の住まい方
<ul style="list-style-type: none"> ・玄関で履物を脱いで一段高い床にあがり、床や畳に座る (㉚ 床座) の生活。 ・(㉜ 引き戸) は、左右に開閉するため邪魔にならず、開き具合で、(㉝ 光)、風、音などを調節することができる。 ・(㉞ ふすま) をはずすと部屋と部屋がつながり広い空間となる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・靴のまま室内へ入り、いすやベッドなどの家具を使う (㉛ いす座) の生活。 ・ドアなどの (㉟ 開き戸) は、閉めたときの (㊱ 気密性) や (㊲ 遮音性) が (㉜ 引き戸) よりも優れている。

考えてみよう (教科書 P. 212)

車いすが必要な人にとって和式と洋式の便利なこと、不便なことはそれぞれ何だろうか。

[]

ふり返り (教科書 P. 208～P. 212)

① 同じ部屋を「個人生活の空間」や「共同生活の空間」として使う場合には、どのような工夫をすればよいか。

[]

② 和式と洋式の住まい方を学んだ。それをあなたの生活にどのようにいかしたいと思うか。

[]

生活にいかそう

中学生のAさんは、父、母、妹（5歳）と住んでいる。

①教科書 P. 213を参考に、家族の希望を調整して部屋の使い方を考えよう。

	部屋の使い方	理 由
父	(例) 和室 (6畳)	書斎として、夜パソコンを使うため。
母		休日に近所の人とお話したりお茶したりする場所がほしい。
妹 (5歳)		雨の日でも友だちを大勢よんで、たくさんのおもちゃで遊びたいな。
Aさん (自分)		

②一人暮らしをしていたAさんの祖母が足を骨折して、一時的にAさんの家に住むことになった。部屋の使い方について考えよう。

	部屋の使い方	理 由
父		
母		
妹 (5歳)		
Aさん (自分)		
祖母	(例) 洋室 (6畳)	トイレや浴室に近く、ベッドの方が生活しやすいため。

■■■■■【2 安全な住まいで安心な暮らし】■■■■■

1 家庭内事故への備え（教科書 P.214～）

- (1) 家の中で経験した事故や、ヒヤリとしたりハッとしたりしたことを話し合ってみよう。

(例)

- ・階段を踏み外して転んだ。
- ・ポットのコードに足を引っ掛け、やけどした。など

- (2) 幼児の体や行動の特徴と住まいの安全対策についてまとめよう。

幼児の体と動きの特徴	幼児のための住まいの安全対策
<ul style="list-style-type: none"> ・身長が低いので、(㉗ 視野) が狭く低い。 ・体が小さくて頭が重く、重心が(㉘ 上)の方にある。 ・活動が(㉙ 活発)で動き回る。 ・何にでも(㉚ 興味)を示し、さわったり、引っ張ったり、(㉛ 口)に入れたりする。 	<p>(例)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・幼児が身を乗り出せないよう、手すりや柵を高くし、台になるものを置かない。 ・家具や柱の角などに、クッションを取りつける。 ・台所や浴室に、一人で入れないように鍵をつける。 ・誤飲のおそれがあるので幼児の手の届く範囲に、さわったり口に入れたりしそうなものを置かない。など

- (3) 高齢者の体や行動の特徴と住まいの安全対策についてまとめよう。

高齢者の身体的変化の特徴	高齢者のための住まいの安全対策
<ul style="list-style-type: none"> ・(㉜ 視力)の低下。 ・(㉝ 脚力)の低下ですり足歩行。 ・(㉞ 平衡感覚)の低下。 ・(㉟ トイレ)に行く回数の増加。 ・ヒートショックが起りやすい(寒暖差による血圧の変化、心筋梗塞など)。 ・骨がもろくなり、(㊱ 骨折)しやすい。 ・(㊲ 注意力)が低下。 	<p>(例)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・照明を明るくして周囲や足もとを見分けやすくする。 ・床の段差をなくし、つまずきやすいものやすべりやすいものを置かない。 ・階段、浴室、廊下、玄関、トイレなどに、手すりを設置する。 ・浴室や脱衣室、トイレと他の空間との室温差を小さくする。など

(4) 空気環境の安全対策についてまとめよう。

近年、(㉗ アルミサッシ) (窓枠) の普及などによって室内の(㉔ 気密化)が進んでいる。(㉙ 換気)が不足すると、汚れた空気や(㉚ 湿気)が室内にこもりがちになる。湿度が高かったり、汚れを放置したりするとダニや(㉛ カビ)も発生しやすくなる。また、調理や暖房などの燃焼器具を使うときは、適切に(㉙ 換気)をしないと酸素が不足して、不完全燃焼が起こり、(㉞ 一酸化炭素) (CO) が発生しやすくなる。COは無色、(㉜ 無臭)で、微量でも吸いこむと意識不明に陥り、死に至ることがある。

塗料や接着剤に使われるホルムアルデヒドなどの(㉝ 化学物質)は室内の空気汚染の原因になり、(㉟ シックハウス症候群)の発生に関連する。室内の空気汚染の対策としては汚染源を部屋の中にできるだけ取りこまないようにすること、適切な(㉙ 換気)を行うことが有効である。

(5) 教科書 P. 217 を参考に、防火対策や防犯対策を話し合ってみよう。

防火対策	防犯対策
(例) ・住宅用火災警報機器の点検・交換など維持管理をする。 ・調理中や、暖房中、燃えやすいものはそばに置かない。など	(例) ・外出時は必ず鍵をかける。 ・近隣の居住者同士のつながりを密にし、近隣の家で互いの家を見守りやすくする。など

資料

シックハウス症候群のおもな症状

<ul style="list-style-type: none"> 目がちかちかする。 涙が出る。 	<ul style="list-style-type: none"> のどのかわき・痛み のどがいがい せき・たん 	<ul style="list-style-type: none"> 疲労感・けん怠感 
<ul style="list-style-type: none"> くしゃみ・鼻水 鼻がツーンとする。 	<ul style="list-style-type: none"> 頭痛・めまい 	<ul style="list-style-type: none"> 気分が悪い。 はき気 

※症状は多様で、発症のしくみも解明されていないので、予防対策が大切となる。

2 災害への備え（教科書 P. 218～）

(1) さまざまな自然災害に備えてどのような準備が必要だと思うか。

- ① 日常備蓄 ② (㉗ 非常用持ち出し袋) の用意
- ③ 大切な物をまとめておく ④ 部屋の安全を確認
- ⑤ 家具類の (㉔ 転倒防止) ⑥ 耐震化チェック
- ⑦ (㉚ 避難先) を確認 ⑧ 家族会議を開く
- ⑨ (㉕ 災害情報サービス) に登録 ⑩ 防火防災 (㉘ 訓練) に参加

(2) 住まいの地震対策について、教科書 P. 219を参考にして、自分の住まいの安全対策を考えてみよう。

地震対策が不十分な家具や場所	改善方法
(例)①食器棚	<ul style="list-style-type: none"> ・金具で壁や柱とつなぐ。 ・L字金具で壁に固定する。
②ガラス窓、ガラス戸	<ul style="list-style-type: none"> ・ガラス飛散防止フィルムをはる。 ・とびらの開放止めをつける。
③家具	<ul style="list-style-type: none"> ・家具の手前に耐震転倒防止板などはさむ。 ・平型金具でつなぎめを固定する。

(3) 避難のポイントについてまとめよう。

命に危険が迫る災害が起こりそうなときには、自治体から避難指示などの避難情報が出る。暗い夜に避難するのは危険を伴うので、これらの情報に従って明るいうちになるべく早めに避難しよう。避難先は災害の状況に応じて (㉗ ハザードマップ) を参考に、より安全な避難場所を選ぼう。

資料 地震に備えて日ごろ心がけておくことは？

- 家具
転倒防止具やL字型金具で固定する。開き扉の場合、簡単に開かないように合わせ目に金具を取りつける。
- 消火器
火を使う場所から少し離して置く。ガス台などの近くに置くと、火が出たときに取れなくなることがある。
- 消火用三角バケツ
後ろの壁などに置いておくとすぐかけられる。飲料水保存を兼ねたものもある。



- カーペット
カーテンと同様に防炎性・耐熱性の素材を使うと安心。

- 照明器具
落下の危険がないものを選ぶ。くさりなどで補強しておくとうよい。
- カーテン
カーテンは防炎性・耐熱性の素材を使うと安心。クリーニング店などで防炎処理をたのんでもよい。
- ピアノ
移動・転倒防止具を取りつけて、ピアノの移動・転倒を防ぐ。

やってみよう！「我が家の安全対策」

調べた日	月 日 ()	場 所	
<p>点 検 危険な箇所</p>	<p>(例)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 玄関の段差で、高齢者が転びやすい。 		
<p>私の考える 安全対策</p>	<p>どのような安全対策ができるのかを書く。</p> <p>(例)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 段差にスロープをつける。 ・ すべり止めマットを敷く。 ・ すべり止めゴムをつける。 ・ 段差がわかりやすいように、反射板をつける。 ・ 手すりを設置する。 <p style="text-align: right;">など</p>		
<p>準備するもの</p>			
<p>実施した日 月 日 () (自己評価) ◎○△</p>	<p>点検, 計画, 準備はしっかりできたか。</p>		
	<p>安全に注意したか。</p>		
	<p>後片付けはきちんとできたか。</p>		
<p>反 省 感 想</p>			

ふり返し (教科書 P. 214～P. 220)

- ① 家庭内でも命にかかわる事故が多く起きていることを学んだ。こうした事故を防ぐために、あなたができることを考えよう。

[]

- ② 災害について学んだ。あなたの家で準備していることはなにか。さらにどのような準備をすればよいと思うか。

[]

||||||| 【3 持続可能な住生活】 |||

持続可能な住生活をめざして (教科書 P. 222～)

- (1) 資源や再生可能エネルギーの活用についてまとめよう。

高温多湿^{たしつ}で森林が多いことから、日本では(㉗ 木造)の住まいが主である。伝統的な住まいは深い軒^{のき}や庇^{ひし}で夏の日差しや雨をよけ、大きな(㉔ 開口部^{かいこうぶ})を設けて風を通し、家の中の熱、(㉚ 湿気^{しつけ})、汚染物質^{おせん}を外へ出すなど自然をいかしている。

近年、高气密・(㉘ 高断熱)でエネルギー消費量が少なく、太陽や風などの(㉜ 再生可能エネルギー)を活用した(㉙ 環境共生住宅^{かんきょう})や ZEH (Net Zero Energy House) が建てられている。

- (2) 誰もが住みやすい環境についてまとめよう。

(㉗ ノーマライゼーション)とはすべての人が人間として差別されずに、共に暮らしていける社会であるという考え方である。その具体的な方法として(㉔ バリアフリー)と(㉚ ユニバーサルデザイン)がある。

(㉔ バリアフリー)とは、障がいのある人や高齢^{こうれい}な人などが社会参加するうえで支障となるバリア(障壁^{しょうへき})を取り除くことをいう。

(㉚ ユニバーサルデザイン)とは障がいの有無や文化、言語、国籍^{こくせき}、性別、年齢等にかかわらず、誰もが使いやすいように、設計の段階からデザインすることをいう。

資料 ノーマライゼーションの工夫

バリアフリー

●浴室

腰をかけて入れるように浴そう台や踏み台を置く。

高齢者が楽に浴そうに入れるようにする。

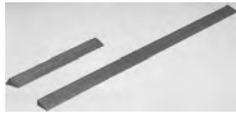


回転盤で腰を回して浴そうに入るふり用いす



●段差 段差をなくす。

車いすでも生活できる。



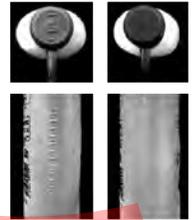
段差解消スロープ



ユニバーサルデザイン

シャンプーの容器

シャンプー容器にギザギザがついており、目で見なくても手でさわれば、リンスと区別できるようになっている。目をつぶって髪を洗うことが多いので、だれにでもわかりやすい。目が不自由でなくても便利なデザインである。



(3) 「自然や人にやさしい住まい」とはどのようなものをイメージしますか？

(例) 高気密・高断熱でエネルギー消費量が少なく、太陽や風などの再生可能エネルギーを活用した環境共生住宅や ZEH (Net Zero Energy House)。

・環境共生住宅・地球環境保全の観点から、エネルギー・資源・廃棄物など適切な配慮がなされると共に、周辺環境と共に健康で快適に生活できるよう工夫された、環境と共に生きていく住宅と住環境。

SDGs と住生活とのかかわりについて話し合ってみよう

以下は住生活にかかわる SDGs の課題である。あなたはどのような取り組みをしていこうと思うか。身近なことでできることはなにか考えて話し合ってみよう。



3 すべての人に健康と福祉を



6 安全な水とトイレを世界中に



9 産業と技術革新の基盤をつくろう



12 つくる責任 つかう責任



13 気候変動に具体的な対策を



14 海の豊かさを守ろう



15 陸の豊かさも守ろう

Handwriting practice lines with a large red watermark reading '禁止' (Prohibited).

Handwriting practice area with horizontal dashed lines. A large, faint red watermark reading "禁止" (Prohibited) is overlaid on the page.

Handwriting practice area with horizontal dashed lines. A large, faint red watermark reading "禁止" (Prohibited) is overlaid diagonally across the page.

【 1 家庭生活と消費】

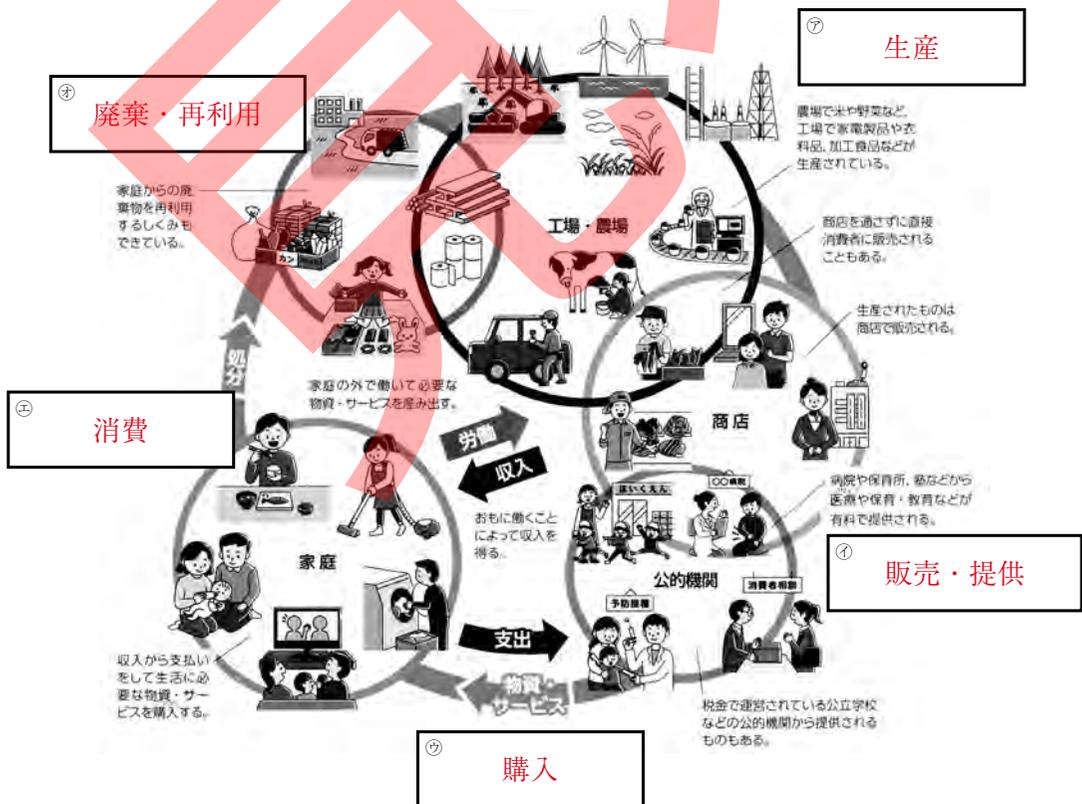
1 消費生活のしくみ (教科書 P. 230～)

(1) 物資とサービスについてまとめよう。

生活にはさまざまなものが必要である。現在そのうちのほとんどのものは (㉗ 商品) として販売されている。それらは (㉘ 物資) と (㉙ サービス) に分けられる。物資やサービスを購入し、使うことを (㉚ 消費) といい、消費する人のことを (㉛ 消費者) という。(㉜ 消費生活) とは、物資やサービスを使って生活することである。

商 品	物資	形の あるもの	ピザ、洗濯機、参考書、CD など
	サービス	形の ないもの	レストランで食べる、クリーニング店を利用する、塾で勉強を教えてもらう、音楽をダウンロードするなど

(2) 消費生活のしくみについてまとめよう。



2 家庭生活における収入と支出 (教科書 P. 232～)

(1) 家庭の収入と支出についてまとめよう。

家庭における収入と支出を (㉗ 家計) という。多くの人の (㉔ 収入) は勤労、つまり働くことによって得られる。

家 計	収入	勤労による収入	賃金・(㉕ 給料)・事業や内職による収入など
		財産による収入	地代、家賃、利子など
		その他	(㉙ 年金)、生活保護、児童手当などの社会保障給付
	支出	(㉔ 消費支出)	食料費、住居費、光熱・水道費、家具・家事用品費、衣服・はき物費、保健医療費、交通・通信費、教養・娯楽費、教育費、交際費
		非消費支出	(㉚ 税金)、(㉘ 社会保険料)

(2) 収入と支出 (収支) のバランスについてまとめよう。

収入と支出のつり合いを (㉗ 収支のバランス) という。収入より支出が少ない (黒字) と、将来のために備えておくこともできる。収入より支出が多い (赤字) と、必要な支払いができなくなったり、借金をしなくてはならなくなったりする。絶対に必要なものは何かなど、支出の中で優先順位を考え、計画的に (㉔ 金銭管理) をすることで収支のバランスをはかり、安定した生活を営めるようにする。

ふり返し (教科書 P. 230～P. 233)

① あなたは将来どのようなサービスが増えると思うか。

[]

② 家計が赤字になったときに、あなたにとって節約可能なものは何か。

[]

【2 購入・支払いと生活情報】

1 いろいろな購入方法（教科書 P. 234～）

(1) いろいろな購入方法とその特徴についてまとめよう。

	店舗販売	無店舗販売		
		通信販売	訪問販売	その他
種類	<ul style="list-style-type: none"> ・専門店、百貨店 ・スーパーマーケット ・コンビニエンスストア ・ディスカウントストア ・消費生活協同組合の店舗など 	<ul style="list-style-type: none"> ・インターネット ・カタログ ・テレビ ・新聞 ・雑誌 など 	<ul style="list-style-type: none"> ・家庭を個別に訪問してきた販売員から買う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自動販売機による販売 ・生産者との直接契約 ・消費生活協同組合の共同購入 ・移動販売 など
特徴（利点と問題点）	<ul style="list-style-type: none"> ・商品を直接見てほかの商品と比較して購入できる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・実物を直接見たり、試したりすることができない。 ・送料が必要な場合が多い。 	<ul style="list-style-type: none"> ・断りにくく、不要なものを買ってしまう。 ・他の商品と比較しにくい。 	<ul style="list-style-type: none"> ・購入するために出かける手間を省ける。 ・品ぞろえが十分でないこともある。 ・価格が店舗販売より高くなる場合が多い。

(2) 通信販売でトラブルに合わないために、購入する前にどのようなことを確認するとよいか考えよう。

・信頼できるか（たとえば、ジャドママークがあるか）。

・販売者の所在地や連絡先などの情報があるか。

・返品、申しこみの取りやめ（解約）が可能か、可能な場合はどのような条件か。

・本当に購入する必要がある商品か。

2 購入前に知っておくこと—売買契約— (教科書 P. 236～)

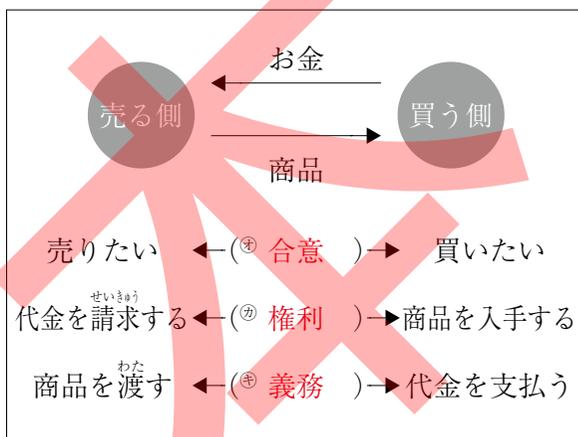
(1) 次の中で「売買契約」であるものに○をつけよう。

<input type="radio"/> 自動販売機で飲料を購入	<input type="radio"/> スマホでアプリを購入
<input type="radio"/> インターネットでコンサートのチケットを購入	友だちに次の日曜日に将棋をしようと言った
<input type="radio"/> アパートを借りる	

(2) 売買契約についてまとめよう。

日々の買い物では、代金を支払って商品を受け取っている。これは法律に基づいた行為である。消費者が(㉗ 購入の意思)を示し、店が(㉘ 合意)した時点で(㉙ 売買契約)が成立しているからである。

クレジットカードのように消費者、販売店、カード会社の三者間で行われる取引を(㉚ 三者間契約)という。



(3) 取り消しできない未成年の契約には、どのようなものがあるか。

- ・保護者などの法定代理人が認めた範囲内での契約。
- ・成年であると偽る。
- ・法定代理人の同意を得ていないのに同意を得ていると偽る。

考えてみよう

インターネット上の通信販売の場合は、いつ契約が成立するか。

(例) 申しこみに対する承諾の通知が到着した時点から成立する。

.....

.....

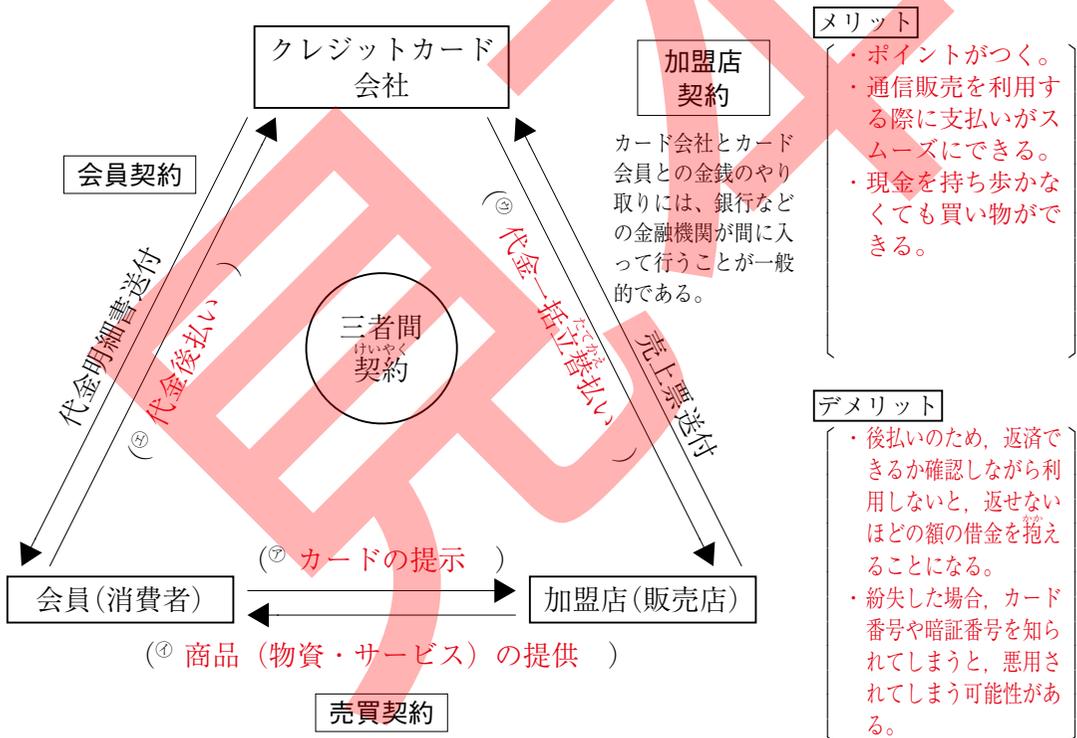
.....

3 いろいろな支払い方法 (教科書 P. 238~)

(1) いろいろな支払い方法についてまとめよう。

	(㉞ 前) 払い	(㉟ 即時) 払い	(㊱ 後) 払い
種類	<ul style="list-style-type: none"> ・図書カード ・テレホンカード ・交通系カード ・プリペイド型電子マネー ・各種商品券 など 	<ul style="list-style-type: none"> ・現金 ・デビットカード など 	<ul style="list-style-type: none"> ・クレジットカード ・口座振込 ・引き落とし など
方法	物資を手に入れたり、サービスを利用する前にあらかじめ支払いをしておく。	買おうとする商品と引き換えに、その場で現金を支払う、または同時に口座から引き落とされる。	商品を先に手に入れ、期日までに一括もしくは分割で支払う。

(2) クレジットカードのしくみとメリット・デメリットについてまとめよう。



(3) 現金を用いないで支払いをするキャッシュレス化には、どのようなトラブルがあるか。

- ・いくら使ったか、あとどれくらい使えるかは、記録を見て計算しないとわからないため、お金の管理がしにくくなり、使い過ぎてしまうことがある。
- ・停電や電池切れになるとパソコンやスマートフォン、店の支払いのための端末が使えなくなる。

4 情報を活用した上手な購入 (教科書 P. 240～)

(1) さまざまな情報源についてまとめよう。

商品に関する情報の発信元には、(㉞ 事業者) (売る側), (㉟ 公的機関), (㊱ 消費者) (買う側) などがあり, それぞれの立場によって発信する目的や, 情報内容が異なっている。一定の基準を満たした商品につけられる表示やマークは, 信頼度が高い情報の一つである。発信元を注意しながら, 自分の知りたい情報を収集しよう。

発信元	具体例
事業者 (売る側)	カタログ, チラシ, テレビ・ラジオのCM, 企業のウェブサイト, SNS上の広告 (商品紹介) など
消費者 (買う側)	口コミ情報, 企業のウェブサイトへの評価の書き込み, SNS上の意見や感想 など
公的機関	公的機関や消費者の団体からの消費生活のお知らせ (例: 商品の (㉚ 比較) 結果や (㉛ 性能) 調査結果, (㉜ トラブル報告)) など

(2) 本当に必要な物資・サービスを購入するプロセスについてまとめよう。



(3) わたしたちは商品を選ぶ際に広告から影響えいきょうを受けている。いろいろな広告を見て、商品をアピールするためにはどのような表現が使われているのか、どのようなところにひかれてしまうか、考えよう。

(例) 「SNSで話題」、「限定」、「おすすめ」

おまけがついてくる、美しいモデル など

生活にいかそう

商品を購入こうじゆうするときの条件を整理し、比較検討ひかくしてみよう。

	価格	購入する店	品質・機能・安全性・環境への影響 <small>ひかく</small> など
	〈購入するもの〉 (例) 通学や運動に使える スニーカー		〈条件〉 予算は3,000円くらいまで 近所のスーパーの1,000円商品券がある。
A	6,900 円	と 隣 <small>となり</small> の市の スポーツ店	超軽量 ブランド物でデザインがかっこいい 好きな色のスニーカーがある
B	2,900 円	ネット ショップ	色が豊富 防水性がある サイズが合わなければ交換 <small>こうかん</small> できる
C	3,900 円	近所の スーパー	日本製 リサイクル素材
D	2,900 円	隣町 <small>となりまち</small> の スーパー	お買い得品

わたしは、() を選ぶ。

理由

ふり返り (教科書 P. 234～P. 242)

① 通信販売ほんばいを利用してほしいものを買おうとしている人に、あなたはどのようなアドバイスをするか。

[]

② 広告から情報を得るときに、あなたはどのようなことに気をつけたいか。

[]

【3 消費者被害と消費者の自立】

1 なくなる消費者被害 (教科書 P. 246~)

(1) 悪質商法の主な手口の例についてまとめよう。

<p>(㉗ キャッチセールス) 販売の意図を隠して接近し、店舗や営業所に招き入れ、突然勧誘を開始する。</p>	<p>(㉘ アポイントメントセールス) メールや電話、郵便などで約束を取りつけて店舗や営業所等に招き入れ、高額商品を売りつける。</p>	<p>(㉙ 悪質な訪問販売) 自宅や職場などに訪問して強引に契約を迫る。</p>
<p>対処法 知らない人にはついて行かない。</p>	<p>対処法 むやみに約束しない。</p>	<p>対処法 知らない人を家に入れない。できるだけ玄関のドアを開けない。</p>
<p>(㉚ マルチ商法) 誰でも簡単に高収入が得られるなどと勧誘し、次の販売員を勧誘させ、ピラミッド型に組織を拡大させる。</p>	<p>(㉛ ネガティブオプション) 勝手に商品を送りつけ、代金を一方的に請求したり、代金引換郵便にしたりして支払わせる。</p>	<p>(㉜ サクラサイト商法) 芸能人やマネージャーなどになりすまし(サクラ)メール交換などの有料サービスを利用させる。</p>
<p>対処法 簡単にもうかる話はないので信じない。</p>	<p>対処法 送りつけられた商品は、すぐに処分できる。</p>	<p>対処法 知らないメールやサイトにアクセスしない。</p>

(2) 中学生がしやすい、消費者被害について、教科書 P. 248, P. 249をみて、まとめよう。

- ・デジタルコンテンツによる被害が一番多い。
- ・中学生だけでなく、小学生や高校生でも最も多くなっている。
- ・男性の方が、被害に合っていることが多く、アダルト情報サイトやオンラインゲームが原因になっていることが多い。

考えてみよう

教科書 P. 249のイラストをみて、「なぜこうなってしまったのか?」「どうすればよかったのか?」を考えてみよう。

(例) 無料や今だけなどといった、都合のよい言葉や魅力的な言葉に騙されず、正しい判断をする。自分で判断できない場合や誘惑に負けそうなときは、なるべく早く、身近な大人に相談する。

2 消費者を支えるもの（教科書 P. 250～）

(1) 消費者を支える法律や制度についてまとめよう。

① 消費者基本法	消費者政策として国や地方自治体や事業者等のしなければならないことについて述べたもの。
② 消費者契約法	消費者と事業者との間に結ばれるすべての契約 ^{けいやく} に適用される。不当な契約 ^{じようこう} 条項が無効になるなど。
③ 製造物責任法(PL法)	製品の欠陥により、命や体などに被害が生じた場合の、製造業者などの責任を定めた法律。
④ 特定商取引法	(㊦ クーリング・オフ制度) など、消費者を守るためのルールを定めている。
⑤ 消費者団体訴訟 ^{そしう} 制度	適格消費者団体が、悪質な業者に対して一定の行為 ^{こうい} を行わないよう求めること(差し止め請求)ができる制度。一人では、お金や時間や交渉力などの面で事業者への対応が困難な消費者が、適格消費者団体に相談することにより、適格消費者団体が訴訟 ^{そしう} を代わって行う。

(2) クーリング・オフ制度についてまとめよう。

クーリング・オフ制度とは、契約した後も、一定期間内であれば冷静に考え(クーリング cooling, 頭を冷やす オフ off, 解除), 契約を取り消したと思った時に解約することができるという制度である。たとえば、右のような通知書やはがきでも行うことができる。

Q&A

Q どこで契約しても解除できるか。

A (㊦ 訪問販売^{ほんばい}) や路上での勧誘販売^{かんゆうはんばい}を対象とし、(㊤ 店舗^{てんぽ}) に出向いて契約した品物や(㊧ 通信販売^{しうほう}) は対象外。

Q 対象となるのはどのようなものか。

A 原則としてすべての商品(物資・サービス)。但し、(㊥ 3000) 円未満の現金払いや使用してしまった消耗品は除く。

Q 解約できる期間はいつまでか。

A (㊦ 8) 日間
(販売方法によっては20日間)**通知書**

次の契約を解除することを通知します。

契約年月日 年 月 日
 商品名
 契約金額 円
 販売会社 株式会社○○○ 〇〇営業所
 担当者 ○○○
 クレジット会社 △△△株式会社

支払った代金○○円を返金し、商品を引き取ってください。

住所 年 月 日
氏名

(発信記録が残る方法(簡易書留など)で送り、コピーを保管する。)

(3) 消費者を支える機関

① 消費者庁	消費者問題を解決するための政策を決めたり，消費者教育を進めたりする。
② 国民生活センター	消費者の相談を受けつけたり，危害情報の収集，情報提供，商品テストやその結果に基づいたメーカーへの改善の要請を行ったりしている。
③ 消費生活センター	自治体が運営する相談機関。電話をしたり，訪問をしたりすると，専門知識をもった相談員が対応してくれる。
④ 消費者ホットライン	「188」（いやや）にかけると，最寄りの消費生活相談窓口を案内してくれる。 

消費者庁 消費者ホットライン188 イメージキャラクター イヤヤン

3 消費者の権利と責任（教科書 P. 252～）

(1) 自立した消費者についてまとめよう。

消費者は売りに比べて弱い立場にある。そのため，消費者が情報などを十分に得たいと思うことは当然である。消費者が当然求めてよいことが消費者の権利である。一方，消費者の方も，情報を確かめるなど消費者がしなければならないことをきちんと実行する必要がある。

(㉗ 国際消費者機構) は，(㉘ 消費者の8つの権利と5つの責任) を提唱している。(㉙ 自立した消費者) とは，これらの消費者の基本的な権利を行使し，また消費者の責任を果たす消費者のことである。

(2) 消費者の8つの権利

<p>① 安全である 権利</p> <p>自転車に乗っていたら，ブレーキがきかない！</p>	<p>② 知らされる 権利</p> <p>食物アレルギーなので，商品の袋にアレルギーが書かれていないと困るな。</p>	<p>③ 選ぶ 権利</p> <p>大袋と小袋，どちらの商品がいいかな。大袋の方がたくさん入っているけど，小袋の方がみんなで分けやすいな。</p>	<p>④ 意見が反映される 権利</p> <p>2Lのペットボトルには，しっかり持てるように指をかけられるへこみがほしいな。</p>
<p>⑤ 消費者教育を受ける 権利</p> <p>正しい知識を身につけたいな。</p>	<p>⑥ 生活の基本的ニーズが保障される 権利</p> <p>水がちゃんと供給されないと困るな。</p>	<p>⑦ ほしょう 補償を受ける 権利</p> <p>スマホが発火し，やけどをしてしまった。</p>	<p>⑧ 健全な環境の中で働き生活する 権利</p> <p>工場の煙がモクモクしてみんなマスクをしながら授業を受けている。飛行機の騒音もあって聞こえない。</p>

(3) 消費者の5つの責任

① 批判的意識をもつ	責任
② 主張し行動する	責任
③ 自分の行動が他者（弱者）に及ぼす影響を自覚する	責任
④ 自分の行動が環境に及ぼす影響を自覚する	責任
⑤ 消費者として団結し、連帯する	責任

ふり返り (教科書 P. 246～P. 253)

① 消費者被害が減らないのはなぜか、説明してみよう。

[]

② 消費者の権利と責任を果たすためにあなたは何ができるか。やってみたいことを書こう。

[]

||||||| 【4 持続可能な社会】 |||

1 消費行動が社会に与える影響 (教科書 P. 256～)

(1) 偽物やコピー商品の販売が法律で禁止されているのはなぜか考えよう。

(例) 偽物やコピー商品が本物よりも安い値段で売られるようになると、間違っ
て買ってしまう人が増えるかもしれない。偽物やコピー商品を売っている
人は、買ってくれる人がたくさんいるとまた、新しい商品を作るようにな
り、世の中に、たくさん偽物やコピー商品が出回るようになる。本物を作
っている会社は商品が売れなくなり、倒産してしまうかもしれない。

(2) よりよい社会・環境をめざす消費者市民についてまとめよう。

消費者の権利を行使し、責任を果たすことで社会や環境をよりよいものにして
いこうとする自立した消費者を (⑦ 消費者市民)、そのような社会を
(④ 消費者市民社会) という。特に、自然環境保護に配慮した消費者を
(⑨ グリーンコンシューマー) という。

話し合ってみよう

教科書 P. 257を読んでAさんの行動について、感想や意見を話し合ってみよう。

(例) Aさんが実際に行動したことによって、社会に出回る商品に掲載されてい
る情報が正しく変更された。書かれていることがすべて正しいと考えるの
ではなく、批判的意識をもって見ることも大切である。

2 消費行動が環境に与える影響 (教科書 P. 258～)

(1) 衣・食・住の生活の学習で、環境に配慮した生活のしかたについて学んだ。
あなたはどのようなことに気をつけて行動しているか。

- (例)・着られなくなった服は、親戚にゆずったり、リサイクルショップに持ち込んだりしている。
- ・調理の際には、できるだけ生ごみがでないように野菜の皮など、工夫して食べている。

(2) 地球温暖化を抑える暮らしについてまとめよう。

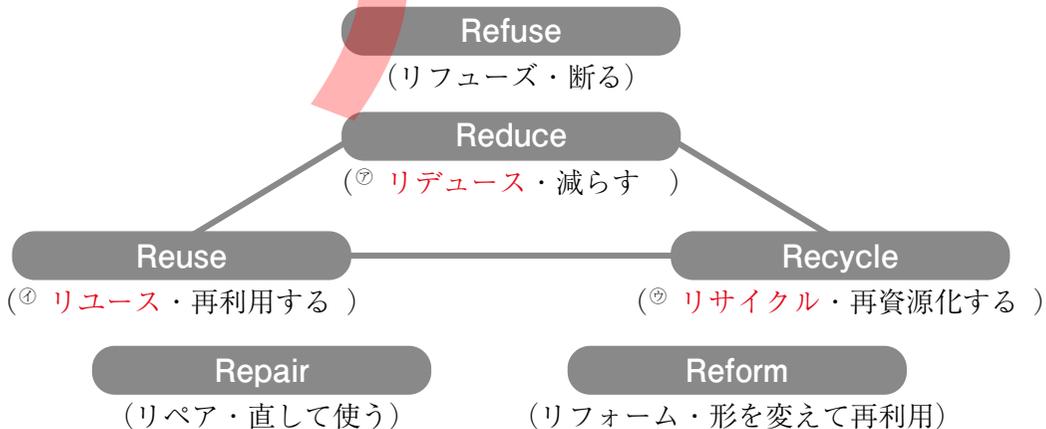
便利な暮らしになればなるほど、エネルギーの消費量が増えていく。現在、世界で使われている主なエネルギーは石炭や石油など化石燃料を燃やしてつくられている。化石燃料を燃やすと、二酸化炭素が発生し、大気を暖め、
(㊦ 温室効果ガス) として、(㊧ 地球温暖化) をもたらす。それが地球上の
(㊨ 気候変動) の要因となっている。

考えてみよう

あなたは家でどのような省エネの工夫をしているか。また、これからできそうなアイデアはあるか。考えてみよう。

- (例)・ガスを使って調理する際、強火にするときは、鍋の底の水気をふき、火がはみ出ない程度の強さで加熱している。
- ・暖房や冷房を使用するときは、温度が変化しにくいように、厚手のカーテンを閉めている。

(3) ごみを減らす暮らしについてまとめよう。



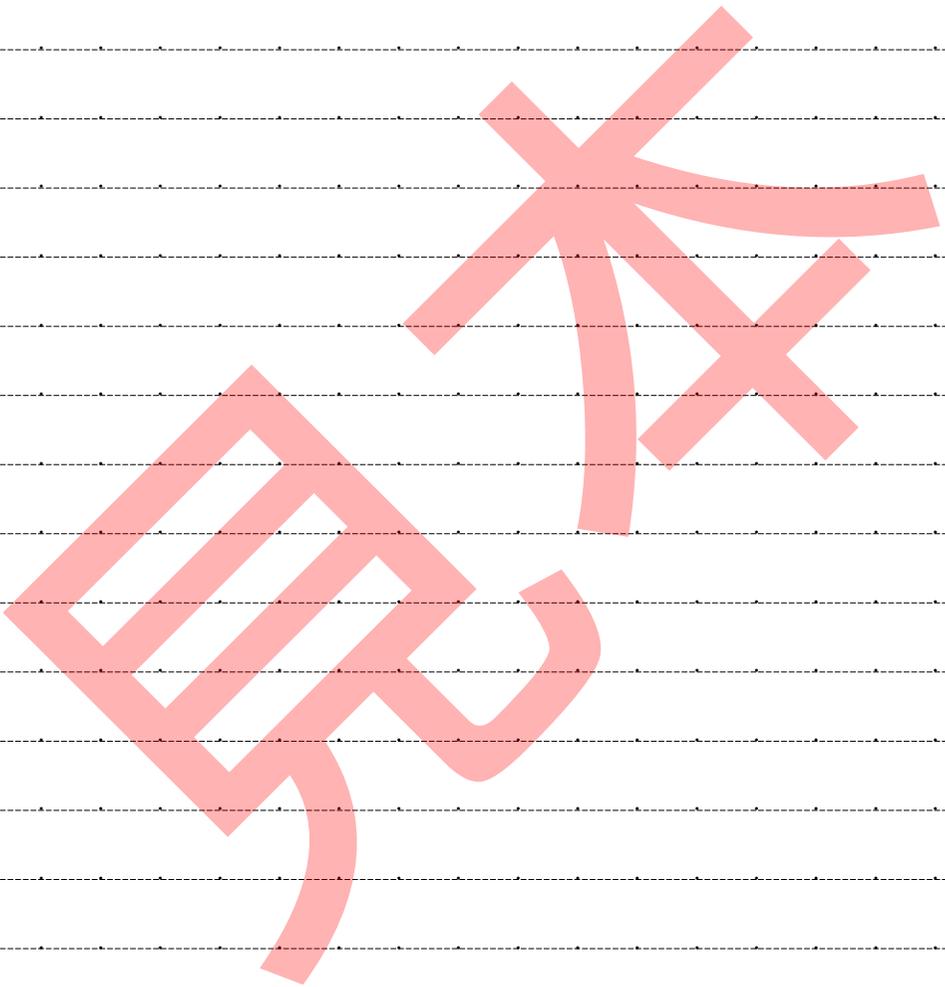
【学 習 の ま と め】

これまでの学習について、項目にしたがって自己評価とふり返りをしよう。
 A：よくできた B：だいたいできた C：もう少しがんばりたい D：もっとがんばりたい

	項 目	自己評価
学習をふり返ろう	①消費生活のしくみを理解できたか。	A B C D
	②収支のバランスをはかり、計画的な金銭管理の必要性が理解できたか。	A B C D
	③購入方法と支払い方法について、それぞれの特徴や利点・問題点を理解できたか。	A B C D
	④売買契約について問題発生の原因や予防方法を含め、理解できたか。	A B C D
	⑤生活情報の収集や活用のしかたが理解できたか。	A B C D
	⑥消費者被害の現状や背景について理解し、予防の方法が理解できたか。	A B C D
	⑦消費者の権利と責任について理解できたか。	A B C D
	⑧環境に配慮した消費行動について考えることができたか。	A B C D
	⑨あなたの地域や社会で行われている環境への取り組みについて、関心をもつことができたか。	A B C D

Handwriting practice area with horizontal dashed lines. A large, faint red watermark reading "禁止複製" (Prohibited from copying) is overlaid diagonally across the page.

Handwriting practice area with horizontal dashed lines. A large, faint red watermark reading "禁止" (Prohibited) is overlaid diagonally across the page.



生活の課題と実践レポート

課 題 名

①生活をみつめる

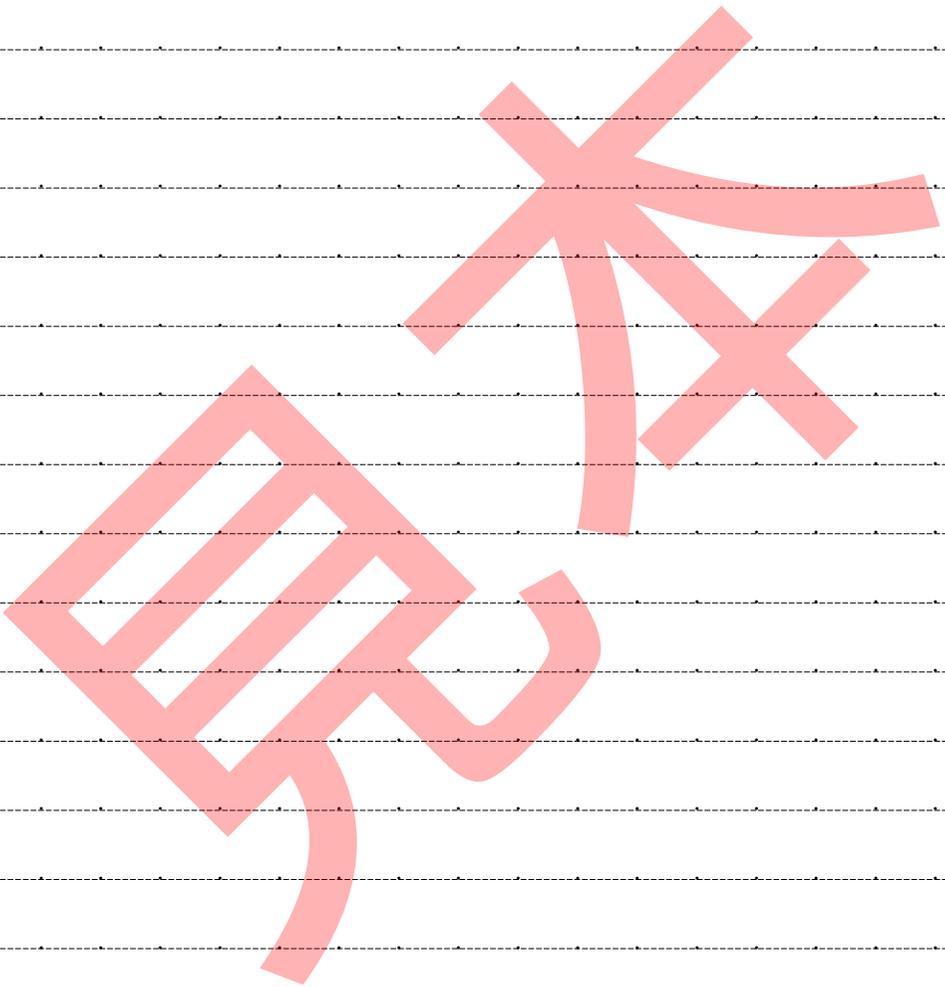
②課題設定

③計画

④実践

⑤まとめ

⑥今後の課題



生活の課題と実践レポート

課 題 名

①生活を見つめる

②課題設定

③計画

④実践

⑤まとめ

⑥今後の課題

Handwriting practice lines with a large red watermark reading "練習" (Practice).

Handwriting practice lines with a large red watermark reading "禁止複製" (Prohibited Copying).

2024年度版 つくる生活技術 家庭分野

編集 「つくる生活技術」編集委員会
三河教育研究会

刊行 公益財団法人愛知教育文化振興会
〒444-0868 岡崎市明大寺町字馬場東170番地1
電話 0564-51-4819

印刷 あいち印刷株式会社

※無断で複写・複製をすることを禁じます。

1	年	組	番
2	年	組	番
3	年	組	番

※表紙には SIAA 認証を受けた抗菌ニスを使用しています。



無機抗菌剤・印刷
JPO123106A0001P

SIAA マークは ISO 22196法により評価された結果に基づき、
抗菌製品技術協議会ガイドラインで品質管理・情報公開された
製品に表示されています。