

高等学校 令和4年度（1学年用） 教科 家庭 科目 栄養

教科：家庭 科目：栄養 単位数：1 単位  
 対象学年組：第1学年 3組～ 組

使用教科書：（全国調理師養成施設協会 2食品と栄養の特性）

教科 家庭 の目標：家庭の生活の関わる産業の見方・考え方を働かせ、実践的・体験的な学習活動を通して、生活の質の向上と社会の発展を担う職業人として必要な資質・能力を育成する。

【知識及び技能】生活産業の各分野について体系的・系統的に理解するとともに関連する技術を身に付けるようにする。

【思考力、判断力、表現力等】生活産業に関する課題を発見し、職業人に求められる倫理観を踏まえ合理的かつ創造的に解決する力を養う。

【学びに向かう力、人間性等】職業人として必要な豊かな人間性を育み、より良い社会の構築を目指して自ら学び、生活の質の向上と社会の発展に主体的かつ協働的に取り組む態度を養う。

科目 栄養 の目標：家庭の生活の関わる産業の見方・考え方を働かせ、実践的・体験的な学習活動を通して、栄養面で健康の保持増進を担う職業人として必要な資質・能力を育成する。

【知識及び技能】	【思考力、判断力、表現力等】	【学びに向かう力、人間性等】
栄養素の機能と代謝、各ライフステージにおける栄養・労働・スポーツと栄養などについて体系的・系統的に理解するとともに関連する技術・情報を収集・整理することができる。	食生活の現状から栄養に関する課題を発見し、栄養面で健康の保持増進を担う職業人として合理的かつ創造的に解決に向けて考察し、工夫する。	栄養状態の改善の面から食生活の充実向上を目指して自ら学び、健康の保持増進に主体的かつ協働的に取り組む態度を身に付ける。

	単元の具体的な指導目標	指導項目・内容	評価規準	知	思	態	配当 時数
1 学 期	A 人体と栄養 【知識及び技能】 エネルギー代謝、食物の摂取について理解し、関連する情報を集約・整理することができる。 【思考力、判断力、表現力等】 食品成分表を活用した栄養価計算等を通し、栄養面で健康の保持増進を担うため考察し、工夫して表現することができる。 【学びに向かう力、人間性等】 食物摂取と栄養への関心を高め、健康の保持増進に主体的かつ協働的に取り組む態度を身に付ける。	・五大栄養素の栄養価計算 ・食品成分表 ・電卓 ・炭水化物（糖質・食物繊維）の性質と働き	A 人体と栄養 【知識及び技能】 エネルギー代謝食物の摂取について理解し、関連する情報を集約・整理している。 【思考力、判断力、表現力等】 食品成分表を活用した栄養価計算等を通し、栄養面で健康の保持増進を担うため考察し、表現を工夫している。 【学びに向かう力、人間性等】 食物摂取と栄養への関心を高め、健康の保持増進に主体的かつ協働的に取り組もうとしている。	○	○	○	5
	定期考査			○	○		1
	B 栄養素の機能と代謝 【知識及び技能】 炭水化物について理解し、関連する情報を集約・整理することができる。 【思考力、判断力、表現力等】 炭水化物の種類と生理機能、糖質と食物繊維の違いについて考察し、工夫して表現することができる。 【学びに向かう力、人間性等】 炭水化物への関心を高め、健康の保持増進に主体的かつ協働的に取り組む態度を身に付ける。	・一人1台端末を活用した動画の視聴による理解度の向上 ・日本人の食事摂取基準にもとづく計算	B 栄養素の機能と代謝 【知識及び技能】 炭水化物について理解し、関連する情報を集約・整理している。 【思考力、判断力、表現力等】 炭水化物の種類と生理機能、糖質と食物繊維の違いについて考察し、工夫して表現している。 【学びに向かう力、人間性等】 炭水化物への関心を高め、健康の保持増進に主体的かつ協働的に取り組もうとしている。	○	○	○	4
定期考査			○	○		1	
2 学 期	A 人体と栄養 【知識及び技能】 エネルギー代謝、食物の摂取について理解し、関連する情報を集約・整理することができる。 【思考力、判断力、表現力等】 食品成分表を活用した栄養価計算等を通し、栄養面で健康の保持増進を担うため考察し、工夫して表現することができる。 【学びに向かう力、人間性等】 食物摂取と栄養への関心を高め、健康の保持増進に主体的かつ協働的に取り組む態度を身に付ける。	・アミノ酸スコアの計算 ・基礎代謝に関する計算 ・食品成分表 ・電卓	A 人体と栄養 【知識及び技能】 エネルギー代謝食物の摂取について理解し、関連する情報を集約・整理している。 【思考力、判断力、表現力等】 食品成分表を活用した栄養価計算等を通し、栄養面で健康の保持増進を担うため考察し、表現を工夫している。 【学びに向かう力、人間性等】 食物摂取と栄養への関心を高め、健康の保持増進に主体的かつ協働的に取り組もうとしている。	○	○	○	5
	定期考査			○	○		1

