

校種・教科名	家庭	食物	単位数	2単位	普通科	3年
学習到達目標						
栄養・食品・調理・テーブルコーディネートなどに関する知識と技術を習得し、食生活を楽しく送るための要素を学ぶ。						
高等学校家庭科食物調理技術検定4級合格を目指す。						

学期	学習内容	時数	学習のねらい
一 学 期	オリエンテーション	1	・フードデザインで学習する内容について把握する。
	1. よりよい食生活を創造する ①これからの食生活	2	・健康と食事は深く関わっていることを理解し、よりよい食生活が出来る態度と能力を身につける。
	②食べることの意義と役割		・「食べること」は精神的健康にも大きく影響を与えることを理解し、心が著しく成長する子供にとって「食事と団らん」の重要性を知る。
	2. なぜ食物が必要なのか ①食物に求められるもの ②食物はどこからくるのか ③食物の選び方	6	・食物摂取の必要性を理解する。 ・食物を選択するにあたり安全性を探る。 ・食物に関する情報収集の手段を知る。
	3. 健康に必要な栄養素 ①炭水化物 ②脂質 ③たんぱく質 ④ビタミン ⑤無機質	6	・各栄養素の種類と栄養的意義、それらの栄養素を含む食品について理解する。 ・各栄養素の代謝経路と役割を理解する。 ・各栄養素の必要性を理解し、バランスよく摂取することの重要性を理解する。
	4. 調理の基本 ①調理の目的 ②食べ物のおいしさ ③調理の操作 ④食品の調理性	8	・調理は食品を食事の目的に合うように作り替えることを理解する。 ・食物を安全に食べやすく、おいしく栄養豊かに調理しようという意欲を持つ。 ・味付けの仕方と調味料の正しい使い方を知る。 ・適切な調理用具の必要性について理解する。
〔調理実習〕 ①日本料理 ②西洋料理 ③中華料理	6	・調理法を科学的要点に基づいて理解させ、日常の調理に応用できる能力を身につける。 ・調理の前に衛生面や作業をスムーズに進める方法などの確認をする態度を身につける。 ・調理上の性質を生かした調理法と調理の基礎技術を身につけさせる。	
【食物調理技術検定】 4級（調理の基礎）		・調理の基礎である切り方・計量及び基本的な調理法の要点を理解する。	
二 ・ 三 学 期	5. 献立作成 ①献立作成の留意点 ②献立作成	5	・献立を作成するための留意点を理解する。 ・望ましい献立作成ができる能力を養う。
	6. 様式別の献立と調理・食卓作法 ①日本料理の特徴と献立・食卓作法 ②西洋料理の特徴と献立・食卓作法 ③中国料理の特徴と献立・食卓作法 ④沖縄の郷土料理	5	・各様式の特徴を理解するとともに食卓構成・作法を体験学習を通して理解する。  ・郷土料理の歴史、食文化を理解する。

一・三 学 期	7. テーブルコーディネート ①テーブルコーディネートの意義 ②日本料理・西洋料理のテーブルコーディネート	10 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>・テーブルコーディネートの基本事項をふまえ、食事のテーマにふさわしい食卓の整え方や周囲の環境作りができる技術を身につける。</li> </ul>
	8. 行事食の献立と調理 ①年中行事と調理 ②行事食の種類	4	
	[調理実習] ④日本料理 ⑤西洋料理 ⑥中華料理 ⑦琉球料理 ⑧日本料理 ⑨西洋料理 ⑩中華料理 ⑪琉球料理 ⑫クリスマス料理 ⑬ひな祭りの料理	14	<ul style="list-style-type: none"> <li>・料理に関する用語を広く学習し知識を深める。</li> </ul>
	8. 料理用語について	1	

使用教材等 教科書・・・実教出版「フードデザイン」		
各学期の テスト・ 課題・提出 物・実習態 度	1 学 期	テスト (60%)
		課題・提出物・授業 (実習) 態度 (40%)
	2 学 期	テスト (60%)
		課題・提出物・授業 (実習) 態度 (40%)
	3 学 期	テスト (60%)
		課題・提出物・授業 (実習) 態度 (40%)
留意事項 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ファイル及び毎時の課題は提出状況と記入内容に重点を置いて評価する。</li> <li>・調理実習は、エプロン・頭巾の着用状況と実習態度をチェックし評価に加味する。</li> <li>・必要に応じて料理コンクール等への応募をし、評価に考慮する。</li> </ul>		