

# つくる生活技術 家庭分野

2025



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ために、どの内容の終わりにも「学習のまとめ」の解答を記入する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、ノート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・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 今の自分とこれから	5
2 家庭のはたらきと家庭の仕事	7
3 様々な家族・家庭	10
4 幼児の生活と家庭	14
5 幼児が安心できるかわり	26
6 かわり合う地域と家庭	32
7 持続可能な家庭生活	34
・ 学習のまとめ・ノート	36
《B 衣食住の生活》	
1 食生活	
1 人間にとっての食事	39
2 食品と栄養素	42
3 中学生に必要な食事	44
4 日常食の調理と地域の食文化	46
5 献立づくり	67
6 持続可能な食生活	69
・ 学習のまとめ・ノート	70
2 衣生活	
1 衣服のはたらきと手入れ	71
2 衣服の選択と着方	77
3 布を用いた作品で生活を演出	80
4 持続可能な衣生活	84
・ 学習のまとめ・ノート	85
3 住生活	
1 人間にとっての住まい	86
2 生活に必要な住空間	87
3 自然とともにある住生活	90
4 安全で健康的な住生活	92
5 持続可能な住生活	99
・ 学習のまとめ・ノート	101
《C 消費生活・環境》	
1 家庭生活と消費	103
2 購入・支払いと生活情報	104
3 消費者被害と消費者の自立	108
4 持続可能な社会に向けて	113
・ 学習のまとめ・ノート	116

【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を工夫くふうしている。

◆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てき的な食事であること  
がわかった。

季節に合わせた着方や住まい方を工夫している。

♠健康・快適・  
安全な生活を  
する

栄養バランスを考えて食事をしている。

1食分こんだての献立を工夫して、立てられる。

衣服かいてきを快適に着用するための手入れをしている。

身の回りの整理・整頓せいとんやそうじを続けている。

調理せいさくや製作を安全に進めることができる。

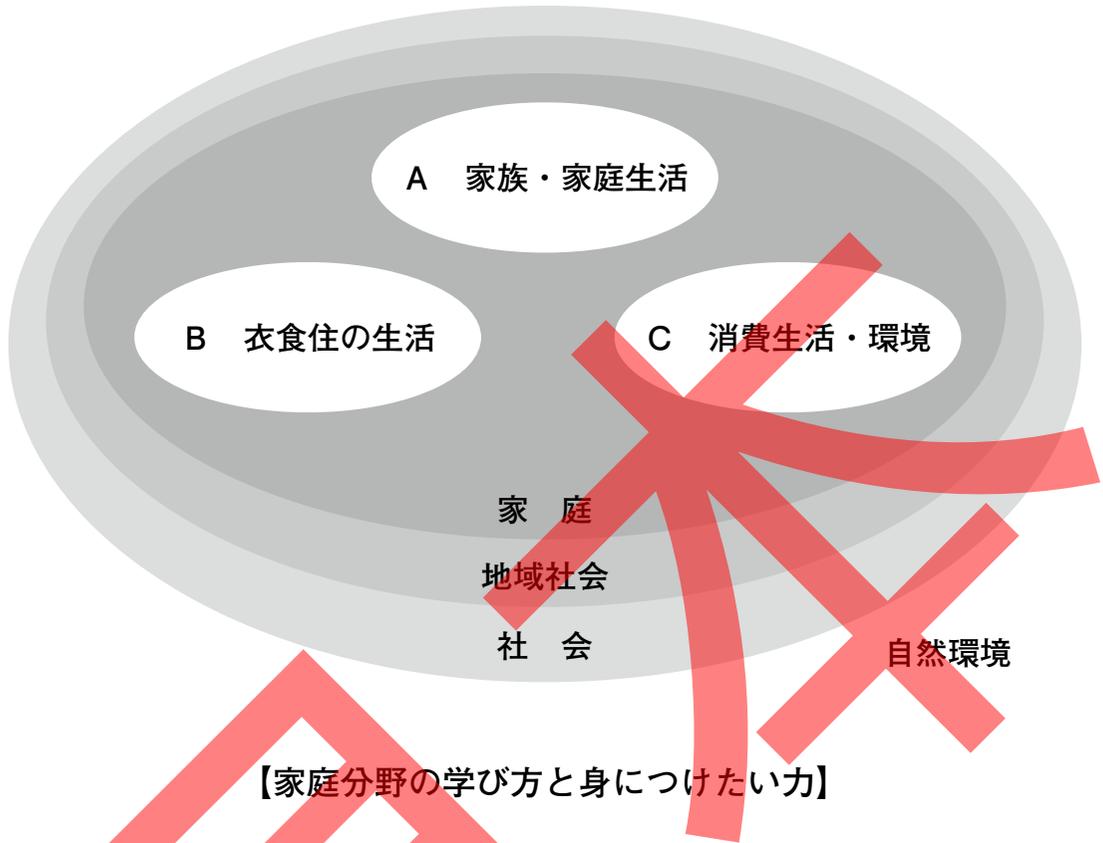
♣持続可能な社会  
をめざす

物を選んだり買ったりするときに必要な情報じょうほうの収  
集・整理ができる。

物や金銭きんせんを計画的にむだなく使っている。

環境かんきょうのことも考えて、毎日の生活をしている。

【広がる家族・家庭と地域・<sup>かんきょう</sup>環境の学び】



【家庭分野の学び方と身につけたい力】

<p><b>主体的</b></p> <p>自分の興味・関心・疑問を大切にする</p>	<p>「家族・家庭生活」「食生活」「衣生活」「住生活」「消費生活・環境」について、自分の興味・関心を書いてみよう。</p>	<p>自分の問いを 発展させよう</p>
<p><b>対話的</b></p> <p>言葉・体・頭を使って人 やもの、事柄と対話する</p>	<p>「授業の始めの課題」と、「話し合ってみよう」「やってみよう」「考えてみよう」などの課題に取り組んでみよう。</p>	<p>興味・関心を 広げてみよう</p>
<p><b>深い学び</b></p> <p>課題解決を目指す</p>	<p>学習を振り返り、自分の生活にいかしてみよう。さらに、自分で課題を発見して、課題解決に取り組んでみよう。「生活の課題と実践」も参考にしよう。</p>	<p>学んだことを もとにさらに 考えてみよう</p>

生活の見方・考え方の視点
<p>協力・協働    安全・快適・健康</p> <p>生活文化    持続可能な社会の構築</p>

家庭分野で身につく力
<p>「ひと」にかかわる力</p> <p>「もの」にかかわる力</p> <p>「こと」にかかわる力</p>

## 【持続可能な社会の構築】

**誰ひとり取り残さない  
—すべての人が尊重される生活—**

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 	4 質の高い教育をみんなに 
5 ジェンダー平等を実現しよう 	6 安全な水とトイレを世界中に 	8 働きがいも経済成長も 	16 平和と公正をすべての人に 

**人・他の生物が生き続けられる  
—自然と共存する生活—**

7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに 	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 

私たちは今、貧困、紛争、気候変動、感染症等、数多くの課題に直面している。国連は、「誰ひとり取り残さない」という「人」への眼差しこそが、持続可能な社会をつくることを宣言し、17の課題を示した。

私たちは気候危機を乗り越えるために様々な対策をしている。これからも自然を守るために私たちが今できることを考え、行動していこう。

## 【自立と共生で成り立っている生活】

自立とはどのようなことだと思いますか？

共生とはどのようなことだと思いますか？

生活的  
自立

精神的  
自立

経済的  
自立

助け合う  
人間関係

人がつながる  
行事や地域の生活

共同した  
取り組み

## 【生活課題に取り組む】

**課題のいろいろな取り組み方**

生活を見つめ、課題発見・課題設定

↓

計画

↓

実行・実践  
(情報を集める、行動する、整理・分析する)

↓

まとめ・発表

↓

ふり返り・評価

↓

生活にいかす・次の課題へ

自分で課題を決めて評価できる自分になろう  
＜目標達成シート＞

	<b>目標</b>	

【1～3年生の目標・ふり返り】

1年生【 年 月 日】


2年生【 年 月 日】


3年生【 年 月 日】


## 【1 今の自分とこれから】

これまでとこれからの自分（教科書P. 18～）

- (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			

## A 家族・家庭生活

(2) 自己理解についてまとめよう。

この世の中には、誰一人同じ人がいない。遺伝子もちがう、親もちがう、環境もちがうなかで育つ人間は、どこか似ている人がいても、この世に一人しかいないのが「自分」である。そして、自分の (㉗) ) を自分でわかり、自分は自分のどのようなところが好きか自分でわかること、これらを (㉘) ) という。自己理解ができると (㉙) ) が生まれる。 (㉚) ) とは、「ありのままの自分をかけがえのない存在として肯定的、好意的に受け止めることができる」感覚のことである。「自分が自分をどう思うか」という自己認識が自己肯定感を決定づけている。

(3) 教科書P.21「参考：自己肯定感の国際比較と日本の変化」を見て考えよう。

① 「自分はだめな人間だと思うことがある」という問いに対して、日本はどうして「とてもそう思う」が多いのだろう。

---

---

---

---

---

---

---

---

② 自分の長所や、自分の好きなどころを書いてみよう。

---

---

---

---

---

---

---

---

③ 自己肯定感を上げるには、どのような意識が大切だろう。

---

---

---

---

---

---

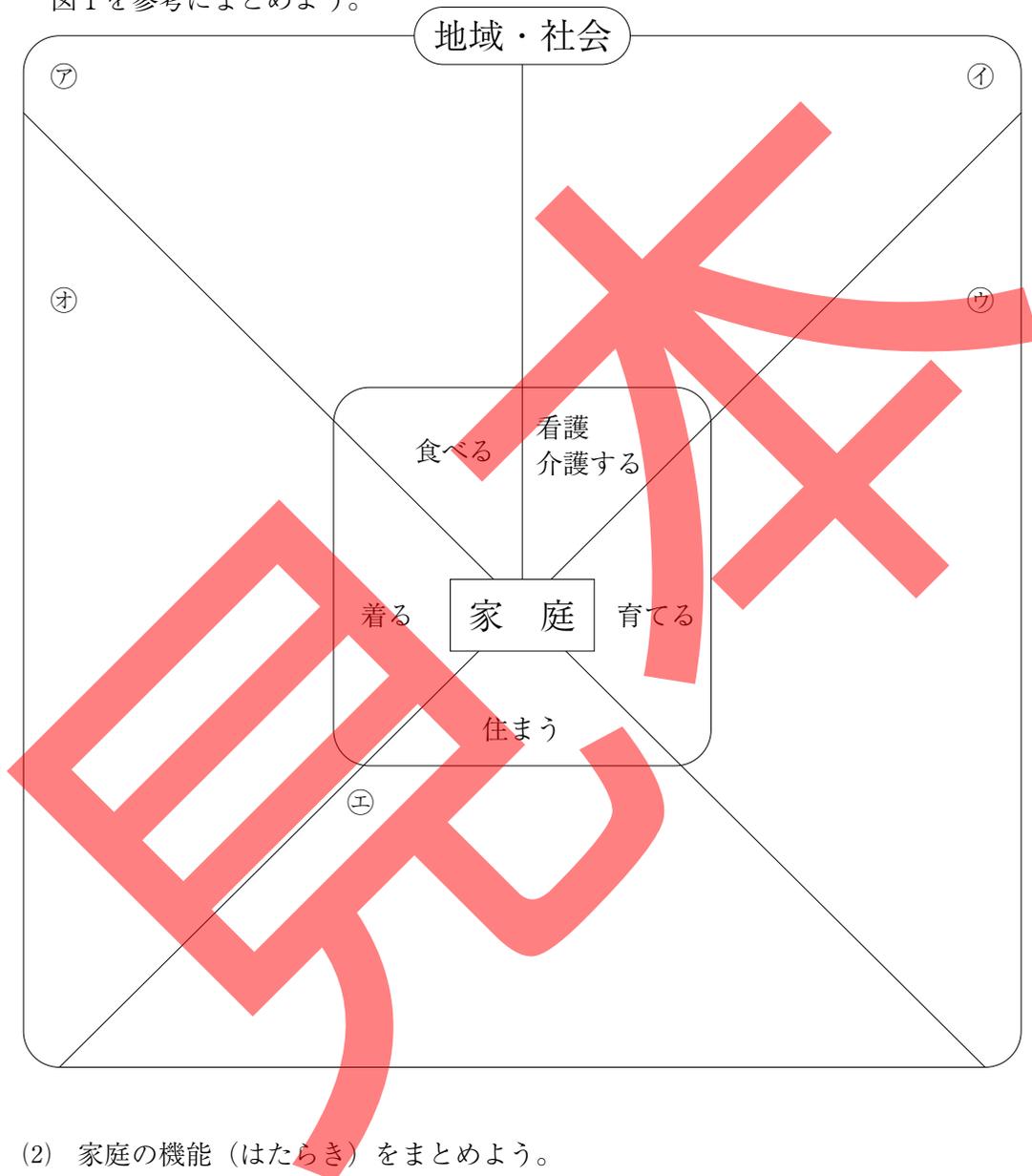
---

---

## 【2 家庭のはたらきと家庭の仕事】

### 家庭の仕事（教科書P.22～）

- (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.22 図1を参考にまとめよう。



- (2) 家庭の機能（はたらき）をまとめよう。

-----

-----

-----

-----

## A 家族・家庭生活

(3) 家事の外部化・社会化についてまとめよう。

家庭内で行われてきた家庭の機能を支える仕事は、家庭の外で代行されることもある。保育や介護などで公的福祉が進んできたことやものをつくって売る(㉗) ) だけでなく、外食店・衣服・住宅のクリーニング業など、(㉘) ) が増えてきたことによる。これを(㉙) ) という。それに加えて最近では人間が介在しない掃除機や、高齢者と会話するロボットなど、家庭の機能の(㉚) ) といえるような著しい変化がおきている。

### 話し合ってみよう

教科書P. 23のハンバーグを例に、「家事の外部化」の長所と短所について話し合ってみよう。

長所

短所

(4) 生活に必要な費用にはどのようなものがあるだろう。

**やってみよう**

中学校での生活にどのような費用がかかっているか、調べてみよう。

**【入学準備にかかる費用】**

**【部活動（習い事）にかかる費用】**

制服一式	円
通学バッグ	円
上ばき	円
外ばき	円
体育着一式	円
体育館シューズ	円
	円
	円

	円
	円
	円
	円
	円
	円
	円

**発展**

教科書P.25を参考に、「家族・家庭を支える公的なお金」を調べてみよう。

公的支援の名称：
対象となる家庭：
どのような支援か：

## 【3 様々な家族・家庭】

## 1 多様な家族（教科書P.26～）

- (1) 家族の構成について、教科書P.26～27「参考：様々な暮らし方」を見て、気づいたことを書いてみよう。

-----

-----

-----

- (2) 性別で役割を固定的にとらえる考え方の見直しについてまとめよう。

工業の進展は、男は外で働き、女は家で家事・育児をするという役割分担をすすめた。この分担を(㉗)という。性による役割の区別や、男らしさ・女らしさは、歴史的につくられた「(㉘)」＝(㉙)であり、世界では、それを撤廃しようという取り組みが広く行われるようになった。

約30年前まで、家庭分野は女子だけが学んでいた。今、家庭分野を男女ともに学んでいるのは、1979年の国連の(㉚)採択が大きく影響している。条約では、全ての事柄で、女性という性を理由に、排除や制限、区別することを差別だと述べている。

## 話し合ってみよう

教科書P.28「中学生の生活時間と、夫婦と子どもの世帯の夫・妻の生活時間（一週全体）」のグラフを見て話し合ってみよう。

- ① 家事関連時間が多<sup>だ</sup>いのは誰か。少ないのは誰か。なぜ少ないのだと思うか。
- ② 夫と妻の家事関連時間が違<sup>ちが</sup>っているのはなぜだと思うか。
- ③ これからの生活に、あなたはどうかしたいか。

## 2 多様な家族関係（教科書P. 30～）

(1) 小学生のころと比べて、家族と過ごす時間で変わったことをあげよう。

-----

-----

-----

(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) のための大事なステップである。衝突しながらも、徐々に親やきょうだい自分とは異なる考え方をもっていることに気づくだろう。それを受け止めていくかは大きな課題である。

家族のなかには、親子などの (㉘) の関係や、きょうだいなどの (㉙) の関係、祖父母やおじおばなどとの (㉚) の関係などいろいろな関係性がある。私たちは人間関係のなかで様々なことを経験し成長していく。

家族のなかで、おとなが担うものと想定されている家事や家族の世話などを日常的に行っている子どももいる。そのような子どものことを (㉛) と言う。(㉜) にとっては、遊びや勉強、友だちとの付き合いなど、子どもの時期にふさわしい時間を過ごすことが難しい。

(3) 変化する家族関係や他者への相談についてまとめよう。

家族との関係は、弟や妹の誕生や祖父母との同居、親の再婚、(㉝) (㉞) 委託などにより、新たな人間関係が生まれる。きょうだいの独立や両親の離婚、家族の死によって、家族と離れたり、親の病気などでいっしょに暮せなくなって、親せきの家庭や (㉟) など暮らしたり、(㊱) の影響で住居を失い、家族が別れて暮らしたりすることもある。

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難しい問題が生じることがある。そのような場合には、友だちや先生、地域の人に話を聞いてもらったり、地域にある相談窓口を利用したり、援助を求めたりすることができる。

(㊲)		各自治体のホームページに電話番号がある。 児童福祉法に基づき都道府県、指定都市などに設置。 子ども（0歳～17歳）の権利を守り、子ども本人とその家庭の問題に対して的確な援助を行う。
(㊳)		0120-99-7777 18歳までの子どものための相談先。名前・連絡先・学校名を言わずに、困っていることや悩んでいることを無料で相談できる。
(㊴)		思春期の子ども特有の症状に取り組む診療科。

やってみよう

ロールプレイングを通して、相手の気持ちや立場を考えよう。

教科書P.35の設定例1・2からどちらかを選んでやってみよう。

登場人物	せりふ

〈感想〉

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

## 発展

教科書P.37のAさんの家族の悩みへの対応方法を考えてみよう。

悩み	対応方法
最近、家族の中でいざこざがあるので誰かに相談したい。	
親が仕事で遅くまで働くため、夜の6時～9時に子どもたちの世話ができない。	
親に反抗的な態度をとってしまう。	
足の不自由な祖父と同居することになったが、家の中での生活が不便なようだ。	
親が仕事で忙しいので、子どもが祖父の世話をすることが多くなり、宿題をする時間がない。	
親が病気で働けなくなり収入が減ってしまい、家族が生活するのにお金が足りなくなった。	

【4 幼児の生活と家庭】

1 幼児期とつながっている今の自分（教科書P. 40～）

(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てみよう。

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
	様子				
乳幼児期のこと	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) 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。

-----

-----

-----

-----

-----

-----

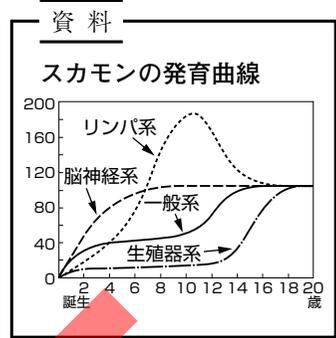
2 幼児の体の発達 (教科書P. 44~)

(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、いろいろなことが変化し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。運動機能や神経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、首がしっかりし、頭を支えるようになり、やがてすわれるようになって、立つようになるなど、順番が決まっている(㉜) )がある。

(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			
		(㉝)	(㉞)	(㉟)	(㊱)
	0歳	1歳	2歳	3歳	4歳
手先の器用さ		(㊲)	(㊳)	(㊴)	(㊵)

(4) 教科書P. 45の図4や「参考：幼児の視野」をもとに、幼児の体の特徴についてまとめよう。

-----

-----

-----

-----

-----

3 幼児の心の発達（教科書P. 46～）

- (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。  
 周りの世界のとらえ方を(㉙) )という。(㉚) )から  
 他者の立場に立ってとらえられるようになる。  
 情緒とは、喜び、悲しみ、嫌悪、恐れなど、(㉛) )の動きのことである。  
 ほほおとなど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. 46～47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	6歳以降
(㉗)	「ワンワン」 「マンマ」 などの (㉘) ) を話す。	「ワンワン、 キタ」などの (㉙) ) を話す。	日常生活で 必要な言葉の やりとりが できるようになる。			(㉚) )・ 数への関心が高まる。
(㉘)		花や木、月や太陽にも、自分と同じように(㉙) )があると考える。	「何で？」 「どうして？」 の質問が多く見られる。			
(㉙)		友だちへの (㉚) )も 芽生えるが、 思いを伝え合うことはむずかしい。	自分が好きなものでも嫌いな人がいることがわかるようになる。  (㉛) 「 )」の 気持ちが生まれる。  (㉜) 「 )」と いう気持ちが出てくる。			
(㉚)	おとなに見守られて (㉛) ) して遊ぶ。	(㉜) )が 芽生え、自己 主張が強くなる。	イメージする 力が育ち、友 だちと (㉜) ) で遊ぶようになる。	相手の気持ちもわかり、自分の気持ちもおさえられるようになる。		友だちと (㉜) ) をもって、工夫したり、協力したりする。

## A 家族・家庭生活

(3) 幼児の心の発達についてまとめてみよう。

幼児期には、拒否や抵抗が目立つ<sup>(7)</sup> ) と呼ばれる時期がある。2歳<sup>さい</sup>ごろには<sup>(4)</sup> ) が芽生え、自分ですべてやりたがるようになる。

### やってみよう

3歳のひろちゃんが、おもちゃ売り場で、おもちゃがほしくなり、親に「買って!」と大きな声で泣きわめいている。



- ① ひろちゃんは、どのような気持ちだったと思うか。
- ② 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ったのか。

【対応方法】

【理由】

- ③ ひろちゃんは、あなたの考えた対応によって、どのような気持ちになると思うか、想像してみよう。

4 幼児の1日の生活と生活習慣（教科書P. 48～）

(1) 幼児の生活リズムについてまとめよう。

-----

-----

-----

-----

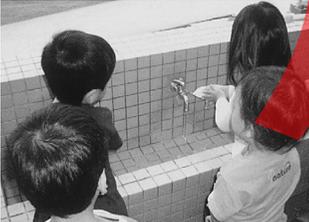
-----

-----

(2) 基本的な生活習慣となる生活行動について考えてみよう。

㉗	㉘	㉙	㉚	㉛
				
自分で箸などを使って食べる。	自分でトイレに行き排せつする。	自分で規則正しく寝たり起きたりする。	自分で必要に応じて脱ぎ着する。	歯みがきや手洗い・うがいをする。

(3) 社会の一員として必要な生活習慣について考えてみよう。

(㉜) ) に ついての習慣	(㉝) ) の習慣	社会生活の (㉞) ) を 守る習慣
		
あいさつをする。 順番を守る。	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。 公共物を大切に使う。 公共の乗り物でさわがない。

## A 家族・家庭生活

(4) 幼児の発達と衣生活、食生活についてまとめてみよう。

	衣生活	食生活
乳 児 期	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">                     体温調節が未熟なため、衣服による調節が必要。                 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                     はいはいなどの運動が十分にできるように、動きやすい衣服にする。                 </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">                     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。                 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                     離乳食<sup>りじゅうしょく</sup>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。                 </div>
1 歳	動くようになると、(㉞)をかいたり、汚れたりするため、(㉟)わかれていると着替えがしやすい。	自分で食べようという意欲が高まる。(㊸)で食べたり、食べこぼしがあったりしても、(㉞)食べられる雰囲気をつくる。
3 歳	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(㊹)しやすい衣服にする。	手づかみや(㊸)などを使って、喜んで自分から食べられるようになる。
5 歳	自分でできることが増え、脱いだ衣服を自分でたたんだり、(㊺)に応じて衣服の着脱ができたりするようになる。	(㊹)の使い方が上手になる。友だちとおしゃべりしながら食べるなど、(㉞)を楽しむようになる。

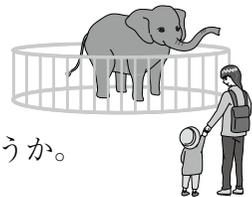
### 話し合ってみよう

2歳児を連れて電車に乗って動物園に行くことになった。バッグの中に何を入れていくか考えてみよう。

また、どのようなことに注意して連れて行ったらよいだろうか。

【バッグの中に入れるもの】

【注意点】



5 幼児と遊び（教科書P. 52～）

- (1) 幼児のころに好きだった遊びを書き出そう。それがなぜ好きだったのか、理由を思い出して書こう。

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。

幼児にとっての遊びは、(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(㉕)」「やってみたい(㉔)」といった気持ちから起こる、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(㉑)や創造・想像したり考えたりする力、(㉕)など様々な力を身につけていく。(㉔)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>色々なことをじっくり考えたり、(㉑)したりして、内面の世界を充実させる。</p> 
<p>○少人数の友だちと楽しく遊ぶ</p> <p>(㉔)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(㉔)をもったり、いっしょに調べたり、アイデアを出し合ったりするなど工夫したり、集団で(㉔)をつくったり守ったりする力が育つ。</p> 

6 遊びを支える環境かんきょう（教科書P.54～）

(1) 遊ぶ環境の変化についてまとめよう。

子どもの遊びを保障するためには、安心して安全に遊ぶ<sup>㉗</sup> ) や<sup>㉘</sup> ) の確保、同年代の遊ぶ<sup>㉙</sup> ) が必要である。

しかし、現代は、<sup>㉚</sup> ) が多くなかなか外遊びができない、近くに<sup>㉛</sup> ) がない、<sup>㉜</sup> ) で近所に、同年代の友だちがいないなど子どもの遊ぶ環境が変化している。また、テレビやスマートフォン、ゲーム機、コンピュータなどの長時間利用も問題になっている。自然災害の発生や感染症の流行など、予測していなかったことが起きた場合にも、子どもの遊ぶ環境は変化する。

(2) 幼児にとっての遊び道具の役割を考えよう。

-----

-----

-----

-----

(3) 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。

- ・小麦粉でつくられた粘土ねんど
- ・口に入れると苦い味の人形くつの靴
- ・米と野菜からつくられたクレヨン
- ・穴が空いているマーカーのキャップ

資料一「いろいろな遊び」

感覚遊び	運動遊び	想像遊び
目や耳など、感覚を使って楽しむ遊び。  〈例〉 ガラガラ、ラッパ、オルゴール、水遊びなど	体の動きそのものを楽しむ遊び。  〈例〉 なわとび、ぶらんこ、ジャングルジム など	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。  〈例〉 ままごと、ごっこ遊び など
受容遊び	構成遊び	規則遊び
受身になって楽しむ遊び。  〈例〉 テレビ、絵本、CD など	自分でついたり、組み立てたりして楽しむ遊び。  〈例〉 積み木、折り紙、工作、粘土 など	規則のある遊びをみんなでする遊び。  〈例〉 かごめかごめ、鬼ごっこ、ドッジボール など

(4) 子どもを育てる自然環境<sup>かんきょう</sup>と伝承遊びについてまとめよう。

〈自然のものをういた遊びをあげてみよう〉

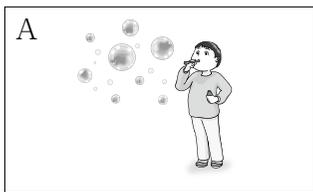
〈伝承遊びをあげてみよう〉

考えてみよう

来週の日曜日、自分の家に親せきのひなたちゃん（3歳<sup>さい</sup>）が来て、10時から16時まであずかることになった。

ひなたちゃんといっしょに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とき、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. おやつや昼食、お昼寝<sup>ひるね</sup>、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  
や昼食

お昼寝

トイレ

## 7 家族や周囲のおとなの役割（教科書P. 58～）

(1) 家族や周囲のおとなの役割についてまとめよう。

私たちにとって安心して過ごせる場所はとても大切であるように、幼児にとっても心身ともに、健やかに育っていくためには、安心して過ごせる

(㉗) ) が必要である。(㉘) ) で清潔な環境の中で、空腹を満たし、快適な衣服を着て、安心してぐっすり眠れる場所が安心して過ごせる生活の場となる。幼児の生命を守りつつ、安心して生活できるように環境を整え、幼児の発達を支えていくことが、おとなの大切な役割である。

幼児は、家族や周囲のおとなから、かけがえのない存在として受け止められ、(㉙) ) ことで安定し、家族や周囲のおとなを信頼して、自分の気持ちを表すようになる。

(2) 幼児の生活の自立についてまとめよう。

幼児にとって「生活の自立」とは、一人でいろいろなことができるようになることである。幼児は周囲の様子を見ながら、次第に自分でもやってみたいと、思うようになる。家族や周囲のおとなは、幼児の「自分でやってみたい!」という意欲を支え、自分の力で行うことの(㉚) ) を経験させることが大切である。また、幼児期は、よく遊び、よく食べ、よく眠るといった(㉛) ) を整えることで、健康な生活が維持される。

## 【5 幼児が安心できるかかわり】

## 1 ふれ合い体験の前に（教科書P.60～）

- (1) 幼児とふれ合うときのことを想像して、①幼児についてもっと知りたいことや、②幼児とかかわる際に配慮すべきことをあげてみよう。

①幼児についてもっと知りたいこと	②幼児とかかわる際に配慮すべきこと

- (2) 自分の課題を考えよう。

〈課題〉
〈課題を設定した理由〉

- (3) 幼児と楽しくふれ合うためのポイントをまとめよう。

-----

-----

-----

**考えてみよう**

次のようなとき、あなたはどうか、考えてみよう。

- ① いきなり蹴<sup>け</sup>ってくる子がいるとき
- ② 抱きついたまま、なかなか離れない子がいるとき
- ③ 恥ずかしがって、一人ぼっちの子がいるとき
- ④ 教室の外に勝手に出ていってしまう子がいるとき
- ⑤ 他の子の絵本を読んでいるときに、割り込んでくる子がいるとき

2 ドキドキワクワクふれ合い体験（教科書P.62～）

- (1) 幼児とのふれ合い体験のときに、どのようなことに気をつけたり、工夫したりするとよいのかを考えよう。

- (2) 教科書P.62を参考にして、幼児とかかわるときの安全に関する留意点をまとめよう。

-----

-----

-----

考えてみよう

幼児の一人が、友だちの忍者遊びにんじゃに入れてもらいたいののに、「仲間に入れてくれない」と訴えてきた。  
あなたなら、どのように対応するか。

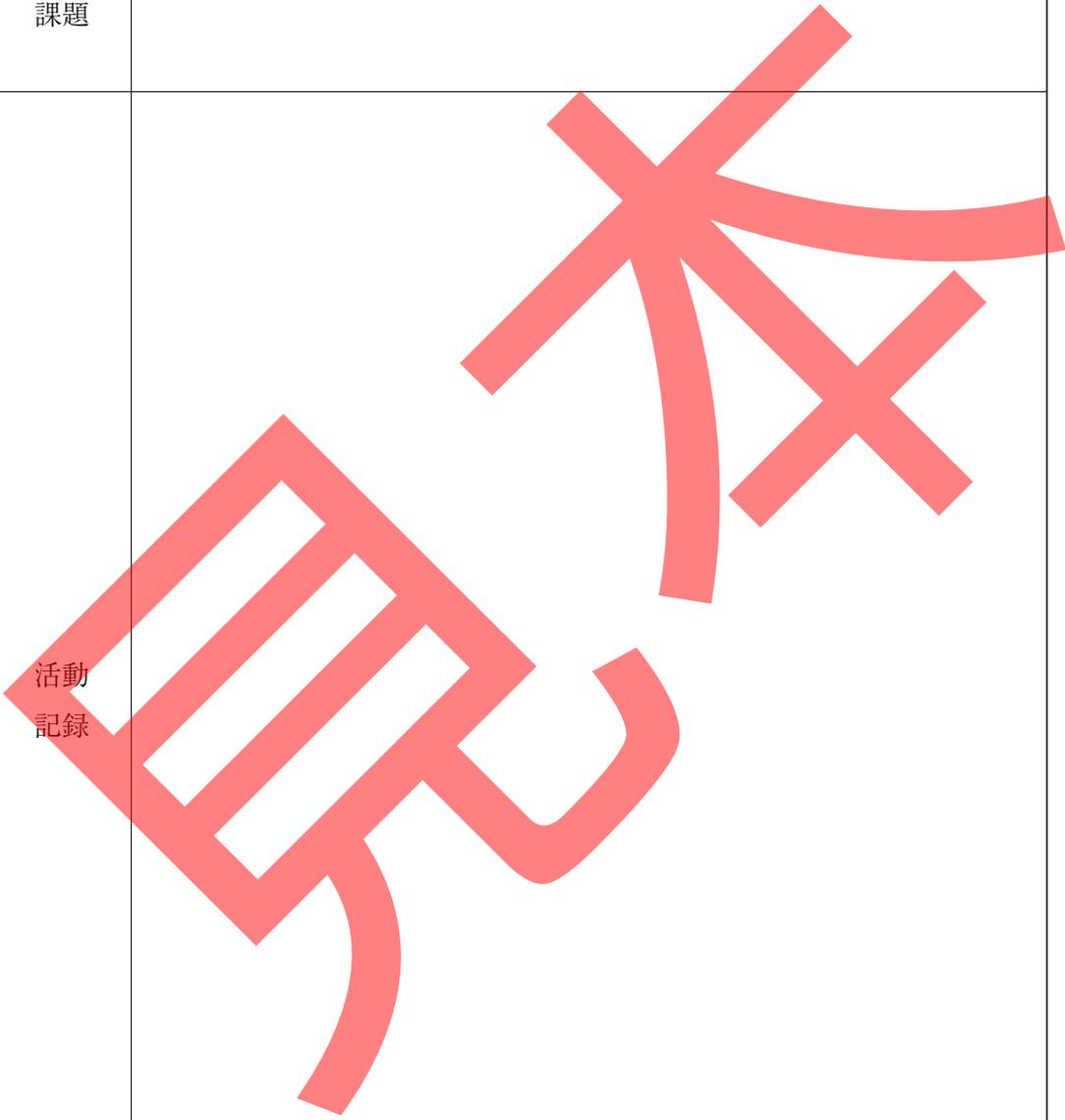


- (3) 幼児とのふれ合い体験の計画を立てよう。

日時	活動内容	備考
月 日 ( )		
時 分		
～ 時 分		

A 家族・家庭生活

3 ふれ合い体験は幼児からの贈り物 (教科書P. 68～)

日時	年 月 日 ( ) 時 分 ~ 時 分		
場所		対象児	
課題			
活動記録			

感想

家

感

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

4 子どもの成長と地域（教科書P.70～）

(1) あなたの地域にある、幼児が過ごす場所や施設はどんなところがあるか。

場所や施設	どんなことをするか

(2) 子どもや家族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	

**発展** 子どもの健やかな成長のために（教科書P.73～）

子どもの権利を守るための条約・法律・制度について、まとめよう。

㊦	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。「 <sup>①</sup> ）されないこと」「 <sup>②</sup> ）が守られ育ち発達できること」「決めるときは <sup>③</sup> ）の最善の利益を基本に考えること」「子どもが意見を表明し参加できること」の「4つの原則」が基本的な考え方である。
㊧		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。
㊨	法	全ての児童は適切な養育を受け、心身の健やかな成長・発達や自立が図られることを等しく保障される権利を有することを定めた法律で、1947年に施行された。
㊩	法律	児童に対する虐待の防止に関する国や地方公共団体の責任と義務、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年に施行された。通称、 <sup>④</sup> ）と言われる。
㊪	法	すべての子どもが将来にわたって幸福な生活を送ることができる社会の実現を目指した法律で、2022年に施行された。
㊫	制度	子どもの権利の侵害に関する相談・救済や子どもの権利が広く保障されるよう様々な取り組みを行う第三者的機関。

◎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	

**【製作の自己評価とふり返り】**

自己評価	対象年齢に合っているか	A	B	C
	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〉

---



---



---



---



---

## 【6 かかわり合う地域と家庭】

### 1 生活を支える地域（教科書P.76～）

- (1) 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は、どんなことがあるか。

- (2) 私たちが地域でできることを考えてみよう。

### 2 地域で活動する高齢者（教科書P.78～）

- (1) 地域で暮らす高齢者と<sup>こうれい</sup>いっしょに何か活動したことがあるか。また、それはどんなことか。

- (2) 高齢者の身体的な特徴をまとめよう。

#### ○高齢者の身体的特徴

- ・ (㉗) が聞こえにくくなる
- ・ (㉘) のものが見えにくくなる
- ・ 白髪や (㉙) <sup>しらが</sup>が増える
- ・ (㉚) や (㉛) が動かしにくくなる
- ・ 筋肉量が減少し、(㉜) が低下する

○ (㉝) )  
老化ではなく、(㉞) の働きが低下することで生じる病気。(㉟) 以降のどの年齢でも発症することがある。ただし、誰もが高齢者になると発症するというわけではない。

- (3) 私たちが高齢者と<sup>とも</sup>に地域でできることを考えてみよう。

3 多様な人々が暮らす地域（教科書P. 80～）

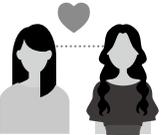
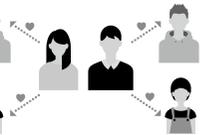
○ 多様な人々が暮らす地域についてまとめよう。

地域には、様々な人々が暮らしている。誰もが一人ひとりちがうことを積極的に認め合い、交流し、助け合い、お互いが快適に住みやすい地域にするために、工夫し、(㉗) 的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。

また、地域には、そこで暮らす誰もが(㉘) や(㉙) なく自分らしく生きられるよう配慮した環境が整えられてきている。外国から来た人に対する(㉚) 教室や聞き取りが困難な人への(㉛) などの活動も行われている。(㉜) や運動会、(㉝) 訓練、清掃活動などの行事やイベントがあったり、目の不自由な人と(㉞) のことを知る交流会を行ったりしている地域もある。高齢者や障がいのある人、育児中の人、外国から来て日本語に不慣れな人、(㉟) などの人たちが(㊱) や(㊲) なく自分らしく生きられるように、配慮した制度などが整えられてきている。

東日本大震災のあと、地域で災害に備えた取り組みを行うことが多くなった。複数の(㊳) で案内がつけられたり、(㊴) に障がいのある人への情報提供が検討されたりしている。

資料 「LGBTQの意味」

<p><b>L</b> <b>Lesbian</b> レズビアン 女性を愛する女性</p> 	<p><b>G</b> <b>Gay</b> ゲイ 男性を愛する男性</p> 	<p><b>B</b> <b>Bisexual</b> バイセクシュアル 女性または男性、あるいはその他の二つ以上の性に惹かれる人</p> 	<p><b>T</b> <b>Transgender</b> トランスジェンダー 身体の性(身体的性)と心の性(性自認)が異なる人</p> 
<p><b>Q</b> <b>Queer</b> クィア 異性愛者、及びLGBTの四つ以外のさまざまな性的指向・性自認の人の総称</p> <p><b>Questioning</b> クエスチョニング 自分自身の性的指向や性自認がはっきりしていない人、または意図的に決めていない人</p>			

## 【7 持続可能な家庭生活】

### 誰もが尊重される家庭・地域の生活（教科書P. 82～）

(1) 誰もが尊重される家庭・地域の生活についてまとめよう。

SDGsは「誰ひとり取り残さない」を（㉗）とのかかげ、（㉖）との共生と（㉕）との共生の両方の意味が込められている。SDGsの目標には、「1（㉔）をなくそう」「2（㉓）をゼロに」「3 すべての人に健康と（㉒）を」「4 質の高い（㉑）をみんなに」「5（㉐）平等を実現しよう」などにかかわるものもあり、（㉏）を重視していることがわかる。

（㉎）とは歴史的に（㉍）的・（㉌）的な性のことであり、私たちは性別によって生き方や役割を（㉋）的にとらえがちである。

世界では、性によって生き方や選択を決めつけるのではなく、その人の気持ちや意思を大事にする社会に動いている。

(2) 男女共同参画社会についてまとめよう。

日本では、（㉒）や（㉑）などをつくり、社会で支え合い、性別にかかわらず個性や能力を発揮できる社会を目指してきた。男性の（㉐）取得率や子育てをしながら働く女性は年々増加している一方で、他国と比べると、まだ男女差がみられる部分もある。

### 持続可能な家庭生活を目指して

SDGsの17の目標のうち、家庭・保育・地域の生活と関連が深い目標について、あなたは特にどの目標に関心をもったり取り組んだりしたいと思うか。また、それはなぜかを考えて、話し合ってみよう。



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      4 質の高い教育をみんなに      5 ジェンダー平等を実現しよう      8 働きがいも経済成長も      10 人や国の不平等をなくそう      15 陸の豊かさも守ろう      16 平和と公正をすべての人に

-----

-----

-----

-----

-----

## 考えてみよう

教科書P.83の「男女別生活時間（週全体平均）」のグラフを見て、以下の問いについて考えてみよう。

- ① 有償労働ゆうしょうと無償労働むしょうの時間は、男性と女性でちがいはあるか。  
また、そのちがいは何か。

- ② 他国と比べて、日本とくちゅうの特徴はどんなことがあるか。

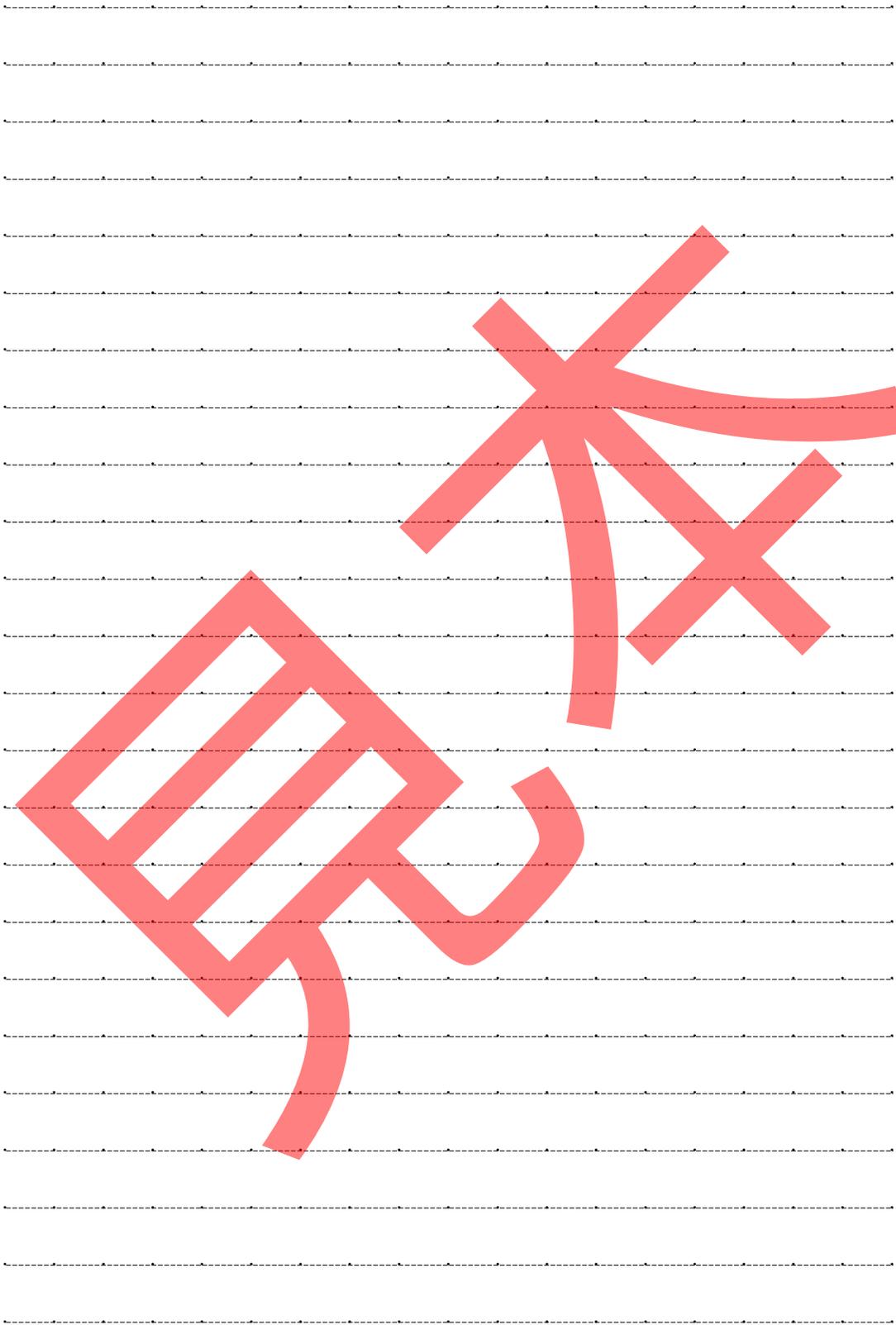
- ③ 日本にはどのような問題があるか。

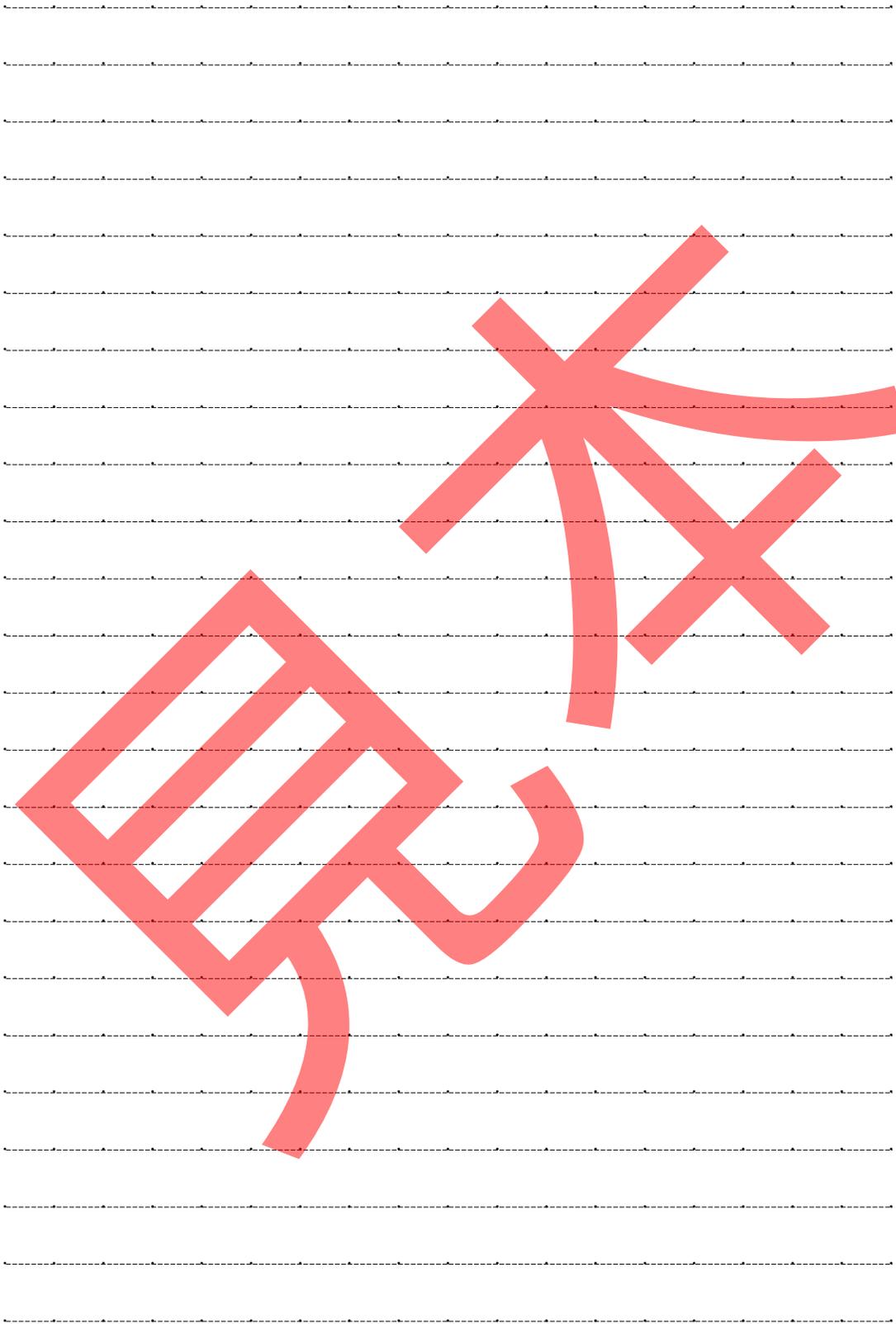
【学習のまとめ】

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自分の成長と家族や地域の人々とのかかわりと、自分自身について理解することができたか。	A B C D
	②家族・家庭の機能およびそれを支える仕事や社会のしくみについて理解することができたか。	A B C D
	③家族や家庭について理解し、家族関係をよりよくすることについて考えることができたか。	A B C D
	④幼児の心身の発達と生活習慣の習得について理解することができたか。	A B C D
	⑤幼児にとっての遊びの意義を理解し、遊びを経験できる環境は重要であることを理解することができたか。	A B C D
	⑥子どもの成長と地域のつながりについて知り、地域の中で中学生ができることを考えることができたか。	A B C D
	⑦家庭生活は、地域とのかかわりで成り立っていることを理解し、誰もが暮らしやすい地域のための工夫を理解することができたか。	A B C D
	⑧誰もが尊重される家庭・地域の生活をめざして、課題を見つけ解決に向けて考えることができたか。	A B C D





## 【1 人間にとっての食事】

## 1 食事の役割 (教科書P.90～)

- (1) 自分の食生活をふり返り、点数をつけよう。

(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
合計得点	/ 30

- (2) 教科書P.90を参考にあなたが印象に残っている食事、楽しかった食事について書こう。

どんな時の食事	印象に残っている理由

- (3) 教科書P.91の図1を参考にして、食事の役割をまとめよう。

・	・
・	・
・	・

- (4) 人と人のつながりをつくる、についてまとめよう。

食には (㉗) ) を円滑にする役割があり、何を、いつ、誰と、どのように食べるかということも、健康にとって大切である。忙しい現代は、一人だけで食事をしたり ((㉘) )、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 ((㉙) ) 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 ((㉚) ) は楽しく、(㉛) ) だけでなく、(㉜) ) の健康にもよい影響を与える。

- (5) 食文化の伝承についてまとめよう。

それぞれの地域では (㉗) ) に適したものがつくられ、それを調理し、日常食や特別な日などに食べ継がれたきた。日本は長きにわたり (㉘) ) が行われ、米を食べてきたことが現代のご飯とみそ汁を基本とする (㉙) ) につながっている。また、田植えや収穫などの行事の際に人々が集まり、料理をつくったり一緒に食べたりすることで (㉚) ) を深め、地域の (㉛) ) がつくられ (㉜) ) されてきた。(㉝) ) は、つくって食べることで受け継がれていくが、つくらなくなると途絶えてしまう。それを防ぐために、地域で伝承活動が行われたり学校給食で (㉞) ) が提供されたりしている。

2 毎日の食習慣と健康の基本 (教科書P. 92~)

(1) 健康に影響する食習慣についてまとめよう。

毎日くり返される食事の習慣を (㉗) ) という。これは健康に大きく影響し、改善した方がよいこともある。例えば、朝食を抜くなどの (㉘) )、好き嫌いが多く (㉙) ) が偏ってしまう (㉚) )、夜遅くに食べる (㉛) )。また、不規則な食事時間などが続くと (㉜) ) になりやすくなる。(㉝) ) とは、(㉞) )、(㉟) ) 不足、睡眠不足、喫煙、飲酒などの (㊱) ) が原因となって発症する (㊲) )、(㊳) ) 病などの病気である。

(2) 中学生の時期と食習慣についてまとめよう。

中学生の時期は (㉗) ) により食習慣を身につけるためのとても大切な時期である。最も盛んに (㉘) ) が増える時期であるため、この時期に食事制限や無理なダイエットをすると、十分に (㉙) ) が増えず、将来、骨折しやすい (㉚) ) につながりやすい。丈夫な骨をつくるためには、(㉛) ) やビタミン (㉜) ) などの栄養素をとることはもちろん、適度な (㉝) ) をして、骨に刺激を与えることが必要である。

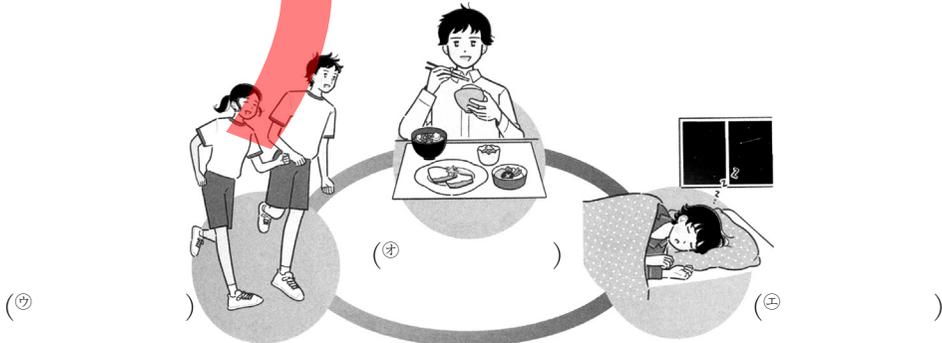
(3) あなたは今日 ( 月 日) 朝食に何を食べましたか?メニューを具体的に書こう。

(4) 朝食をとらないことによる体への影響をまとめよう。

(5) 就寝前の食事が悪い理由をまとめよう。

(6) 健康な体づくりの3つの基本

心身ともに (㉗) ) であるためには、(㉘) ) (栄養) だけでなく、適度な (㉙) ) と (㉚) ) (睡眠) が必要である。



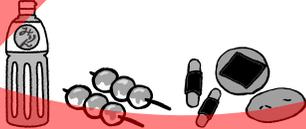
3 食事の役割と調理 (教科書P.94~)

(1) 調理の役割

人間の食事は、動物の餌と異なり動植物をそのままではなく、(⑦) をして整える。人は火を使うことで食物を(④) にし、栄養をとりやすくしてきた。(⑦) は、集まって行われつくったものはみんなで食べ、人と人をつないできた((②))。また道具を使うことで、(⑦) の技能を身につけ、(⑦) により食材の味や食感などを変化させ、おいしいものをつくり出し、(⑤) をつくってきた。

(2) 調べてみよう 米の文化

米が原料の加工食品について調べてまとめよう。



調べた食品名
調べたこと

Four sets of horizontal dashed lines for writing.

## 【2 食品と栄養素】

### 1 食品と栄養素をつなぐ（教科書P. 98～）

- (1) 食品に含まれる栄養素についてまとめよう。  
 食品の食べられる部分のことを(㉗) )といい、食品全体に対する捨てる部分の割合を(㉘) )という。ひとつの食品には(㉙) )  
 栄養素が含まれており(㉚) ) 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たものを(㉛) )という。
- (2) 教科書P. 178～P. 181の食品成分表を見て、各食品100gに含まれる栄養素についてまとめよう。さらに㉜、㉝は食品を二つ選び、食品名を記入した後、各栄養素の量をまとめよう。

各栄養素 食品名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食物繊維総量 g	カルシウム mg	ビタミンA (β-カロテン当量) μg
精白米（水稲めし、うるち米）						
トマト（赤色、果実、生）						
いちご（生）						
うし（ばら、脂身つき、生）						
普通牛乳						
㉜						
㉝						

- (3) 表をまとめて気がついたことを書こう。

- (4) 栄養素をバランスよくとる工夫についてまとめよう。  
 一つの食品には複数の(㉞) )が含まれており、その(㉞) )  
 の(㉟) )と(㊱) )によって食品の栄養的特質が決まる。食品を  
 栄養的特質によって、6つのグループに分けたものを(㊲) )  
 という。この6つの(㊳) )から食品を(㊴) )なくとること  
 で(㊵) )をバランスよくとる目安になる。
- (5) 6つの基礎食品群についてまとめよう。

主な働き	群	主に含まれる栄養素	主な食品
主に 体の (㊶) ) をつくる	1群	主に(㊷) )を 多く含む	㊸
	2群	主に(㊹) )を 多く含む	㊹
主に 体の (㊺) ) を整える	3群	主に(㊻) )を 多く含む	㊺
	4群	主に(㊼) )を 多く含む	㊻
主に (㊽) ) になる	5群	主に(㊾) )を 多く含む	㊼
	6群	主に(㊿) )を 多く含む	㊽

2 栄養素のはたらき (教科書P. 102~)

(1) 五大栄養素のはたらきについてまとめよう。

(㉗) のうち、エネルギーのもとになるのは (㉑) と (㉒) と (㉓) であり、これらは (㉔) という。  
 また (㉕) と (㉖) と (㉗) は体の組織をつくり、(㉘) と (㉙) は (㉚) といい、体の調子を整える。  
 (㉛) の中の、(㉜) は、(㉝) や歯の成分になり、(㉞) は、(㉟) の成分となる。

(2) 栄養素について表をまとめよう。

【名称】	㉗				
【名称】	㉑		㉒		
【栄養素名】	㉓	㉔	㉕	㉖	㉗
【はたらき】	㉘		㉙		
	体の調子を整える				
	(㉚) ) (㉛) ) …骨や歯をつくる (㉜) ) …血液の成分になり体中に酸素を運ぶ (㉝) ) (㉞) ) …目のはたらきをよくする (㉟) ) …糖質をエネルギーに変える (㊀) ) …脂質をエネルギーに変える (㊁) ) …傷の回復を早め、抵抗力をつける (㊂) ) …カルシウムの吸収を助け骨を強くする				

(3) 重要なはたらきをする水分と食物繊維

人の体の約 (㉑) パーセントは (㉒) であり、体内で栄養素の運搬や、(㉓) の排出、(㉔) などを行っている。汗をかいた時に適切に水分を補給しないと (㉕) や (㉖) が起こることがある。

(㉗) は体内で消化、吸収されず、取りこまれた有害物質と一緒に (㉘) されることで、(㉙) の予防に役立つ。エネルギーにはならないが、(㉚) のはたらきが活発になり、便通がよくなり体の調子を整える。

(4) 食べもののゆくえ

食べものは口の中でしゃくされ、食道をとって胃や小腸などで消化される。消化された栄養素のうち、たんぱく質は (㉑) に、炭水化物のうちでんぷんは (㉒) に、脂質は (㉓) などになって (㉔) で吸収される。

### 【3 中学生に必要な食事】

#### 1 中学生の発達と必要な栄養（教科書P. 106～）

あなたが食事やおやつのとりの方で気をつけていることは何かありますか？

(1) 中学生の身体の発達の特徴

成長期である中学生の(㉗)は著しく、活動も活発のためいくつかの(㉘)の必要量は(㉙)のが特徴である。そのため、食事から十分にエネルギーや(㉚)を摂取する必要がある。特に、部活動などで日常的に体を動かす人は、(㉛)ので食事からしっかりエネルギーや(㉜)を摂取する必要がある。

(2) 中学生に必要な栄養

健康を維持し、成長するために摂取することが望ましい(㉞)や栄養素の量の(㉟)を示したものを(㊱)という。これは、(㊲)、性別、日常生活の活動内容の(㊳)の違い((㊴))によって定められている。

(3) 中学生が1日にとるべき栄養素はどのくらいか。教科書P. 107を参考に表をまとめよう。

年齢	性別	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
12～14	男							
	女							

(4) 中学生が、どの年齢層より多く（または同等）とる必要のある栄養素をまとめよう。

中学生男子	
中学生女子	

(5) これらから読みとれることを話し合ってみよう。

2 目で見て判断 ～栄養バランス～（教科書P. 114～）

(1) 教科書P. 114のからあげ弁当を見て、教科書P. 108～P. 113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。

献立	食品	食品の概量 (g)	1群	2群	3群	4群	5群	6群
			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						
からあげ	とり肉	120						
	片くり粉	5						
	油	7						
たくあん	大根	5						
	合計							

(2) 気づいたことを書きましょう。

(3) この献立で不足している食品群はなんだろう。

(4) 栄養バランスを確認するにはどうするとよいかまとめよう。

1回の食事の栄養バランスを確認するには、使われている食品が、  
 (㉗) のどの食品群に入っているか分けてみるとわかりやすい。それぞれの食品群の1日に必要な量のおよそ (㉘) を満たしていれば、栄養バランスが良いといえる。

(5) 野菜を摂るためのひと工夫

主菜に使われる肉や魚などは (㉙) が多く含まれ、体をつくるために必要な食品である。肉や魚などに含まれる (㉚) が体をつくるためやご飯に含まれる糖質をエネルギーに変えるためにも野菜や海藻、果物に多く含まれるビタミンや無機質の助けが必要である。野菜や海藻、果物を摂る工夫も必要である。

【4 日常食の調理と地域の食文化】

1 食品と調理（教科書P.116～）

(1) おいしく安全に食べる工夫についてまとめよう。

食べもののおいしさは調理法によって変化し、味だけでなく、見た目や食感や(㉗)なども変化する。そして、食べ物のおいしさは、食べたときの喜びを得て、(㉘)な満足感につながる。

五感とおいしさ

(㉗)	(㉙)	(㉚)	(㉛)	(㉜)
(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	(鼻でかぐ) 料理の香り、 食品素材の香り、 調理中の香りなど	(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	(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	(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) うま味とだしについてまとめよう。

だし汁は食品のうま味成分を出したものである。こんぶのうま味成分の(㉗)とかつおぶしのうま味成分の(㉘)は合わせることで(㉙)を示し、うま味を強く感じるようになる。

資料 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、けす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 

## 調理の前に知っておきたいポイント（教科書P. 118～）

(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<sup>こうにゅう</sup>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。
- ・ まな板は水でぬらし、清潔な布巾でふいてから使う。<sup>かわ</sup>乾いたままだと食品の<sup>しる</sup>汁がしみこみ、細菌が (㉙ ) しやすい。肉・魚用の面、野菜用の面を決めておき、使い分ける。

## 調理

- ・ 計量する。
- ・ 洗う。
- ・ 切る。
- ・ 加熱する。
- ・ 肉や魚は、細菌がついている場合があるため (㉚ ) 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 (㉛ ) 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<sup>もと</sup>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<sup>せん</sup>を閉めるなど、熱源の後しまつを完全に<sup>もと</sup>にする。
- ・ 調理台などをきれいに<sup>そうじ</sup>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。

B 衣食住の生活

(2) 食事のマナーについてまとめよう。

悪い例



(㉗) ) 箸



(㉘) ) 箸



・箸の先をなめる  
・(㉗) ) を  
ついで食べる



・片手で食べる  
・食卓に(㉙) )  
を近づけて食べる

(3) 計量スプーンではかれる容量等をまとめよう。

- ・大さじ1ばい… (㉗) ) mL 水 (㉘) ) g 塩 (㉙) ) g
- ・小さじ1ばい… (㉚) ) mL 水 (㉛) ) g 塩 (㉜) ) g

(4) 加熱調理の種類と特徴をまとめよう。



(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で加熱し、材料がやわらかくなり、味がつく。



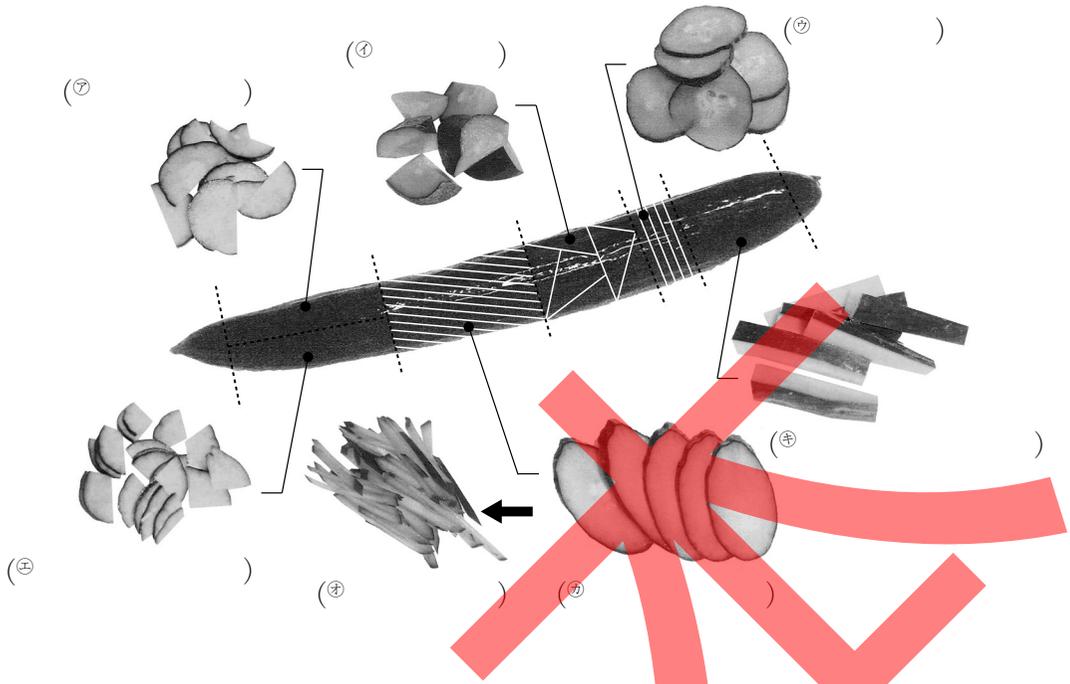
(㉛) )

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。加熱中に調味はできない。

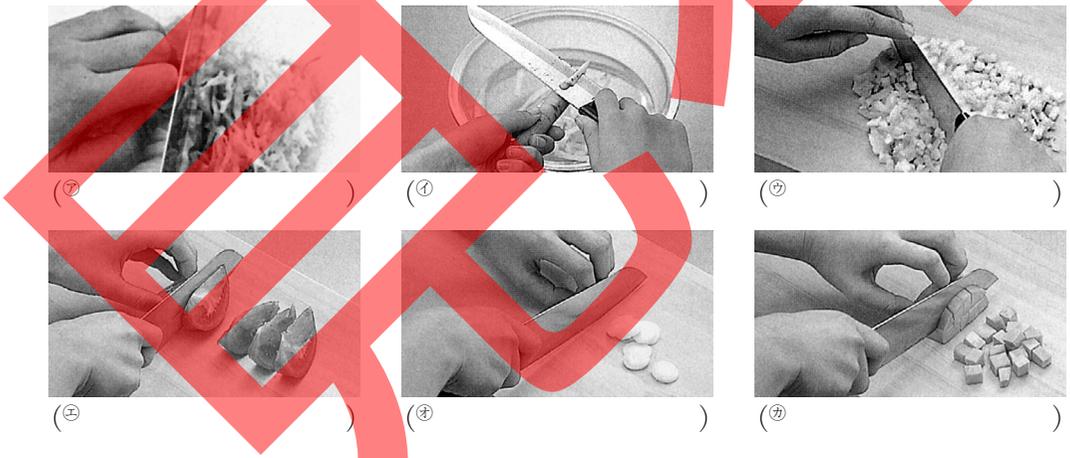
水滴を防ぐとき



(5) きゅうりのいろいろな切り方についてまとめよう。



(6) そのほかの切り方についてまとめよう。



**包丁の持ち方**  
 え柄をしっかりにぎる。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



## B 衣食住の生活

### 2 生鮮食品の選択と保存 (教科書 P. 124~)

(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 (㉗) ) と (㉘) ) 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 (㉗) ) といい、季節によって栄養素の量が変わることがある。

(2) 生鮮食品の表示についてまとめよう。

食品には (㉙) ) により食品表示が義務づけられている。生鮮食品には、(㉚) ) と (㉛) ) が表示される。食品によっては、(㉜) )、(㉝) )、(㉞) ) などが表示される。

(3) 生鮮食品と旬についてまとめよう。

魚や野菜がよくとれる時期を (㉟) ) といい、とれ始める時期を (㊱) )、とれる時期の最後の方を (㊲) ) という。  
 (㊳) ) の時期は、価格が (㊴) )、(㊵) ) がよくなる。

(4) 食中毒を起こさないために必要なことについてまとめよう。

生鮮食品等は冷蔵庫を利用した保存方法や衛生的な調理方法など、(㊶) ) を起こさないための知識をもち、安全を保つようにする。

〈細菌の増える条件〉

温度	(㊷) ) ~ (㊸) ) °C が一番よく増える。
水分	細菌が増えるために必要。
栄養分	細菌の (㊹) ) (糖質やたんぱく質) があると、どんどん増える。

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

〈家庭用冷蔵庫での保存〉

冷蔵室

3~5°C  
卵、納豆、牛乳など

パースナル室

-3~-1°C  
魚、肉など

冷凍室

-18°C以下  
冷凍食品、ホームフリージングの食品(米飯、ひき肉など)など

野菜室

5~10°C  
野菜、果物など



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 is a circular chart divided into four quadrants representing the seasons: 春 (Spring), 夏 (Summer), 秋 (Autumn), and 冬 (Winter). Each quadrant contains illustrations of various ingredients with their names in Japanese. A large red 'X' is superimposed over the entire chart, crossing out many of the items, particularly those that are not strictly seasonal or are available year-round.

- Spring (春):** Includes items like じゃがいも (potatoes), キャベツ (cabbage), さやえんどう (edamame), うど (udon), せり (shiritori), 甘夏みかん (kan'ei mikan), いちご (strawberries), たまねぎ (onions), たけのこ (bamboo shoots), はっさく (hassaku), and ほうれんそう (spinach).
- Summer (夏):** Includes items like さくらんぼ (cherries), トマト (tomatoes), なす (eggplants), かぼちゃ (pumpkins), すいか (watermelons), レタス (lettuce), さやいんげん (edamame), きゅうり (cucumbers), いさき (isaki), あわび (aburi), and かつお (katsuo).
- Autumn (秋):** Includes items like ぶどう (grapes), しいたけ (shiitake), さといも (sweet potatoes), かき (kaki), りんご (apples), くり (chestnuts), さつまいも (sweet potatoes), ごぼう (gobou), and さつまいも (sweet potatoes).
- Winter (冬):** Includes items like カリフラワー (cauliflower), はくさい (bakkai), みかん (mikan), だいこん (daikon), ねぎ (negi), りんご (apples), かき (kaki), こまつな (komatsuna), れんこん (renkon), ほうれんそう (spinach), たこ (tako), しじみ (shijimi), たら (tara), かに (kani), ひらめ (hirame), ぶり (buri), まぐろ (maguro), さんま (sanma), さば (saba), さけ (sake), いわし (iwashi), いか (ika), and かわい (kawai).

3 肉の特徴と調理 (教科書P. 126～)

(1) 肉の特徴についてまとめよう。

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 (㉘) ) 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) ) として利用するか、煮ものや汁ものにする。

肉の種類	牛肉	ぶた肉	とり肉
肉の部位			

(2) 肉の調理上の性質についてまとめよう。

- ・加熱すると、身が (㉗) )、中から肉汁が出る。
- ・焼くときは、はじめに強火でまわりを加熱すると、表面の (㉘) ) が固まり、(㉙) ) や (㉚) ) の流出を防ぐことができる。
- ・焼くと、肉の (㉛) ) 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 (㉜) ) を利用するときは、(㉝) ) から煮る。
- ・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。

動物の体内には様々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、(㉘) ) 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 (㉙) ) °C 以上で、(㉚) ) 分間以上の加熱が目安となる。生肉を扱った包丁、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 (㉛) ) が起きることもある。

〈主なウイルス・細菌と食中毒の対策〉

		主な原因食品	対策
細菌	(㉑) )	加熱後に手作業をしてつくる料理 など	十分な (㉒) )
	サルモネラ菌 (㉓) ) (㉔) ) (O157など)	生、または加熱が不十分な料理 (肉・魚・卵など)	十分な (㉕) )
	腸炎ビブリオ		
ウイルス	ノロウイルス	ウイルスに汚染された貝 など	

4 魚の特徴と調理 (教科書 P. 136~)

(1) 魚の特徴についてまとめよう。

魚の脂質は (㉗) や (㉘)、(㉙) によって異なる。一般に (㉚) の脂質含有量が多いときがおいしく、この時期が魚の (㉛) 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、(㉜) や (㉝)、(㉞) 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 (㉟)、貝類には (㊱) 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 (㊲) 魚と、たいやたら、さけなどの (㊳) 魚に分けられる。

(2) 魚の調理上の性質についてまとめよう。

- ・ (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 (腸炎ビブリオ) や寄生虫による食中毒が起ることがあるが、(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)。

〈魚介類の寄生虫〉



(㉞)

(4) 赤身魚と白身魚のちがいについてまとめよう。

赤身魚と白身魚のちがいは (㉛) が影響している。かつおやまぐろなどの赤身魚は常に泳ぎ続けるために (㉜) が多く必要である。酸素と結びつくミオグロビンやヘモグロビンという赤い色素の (㉝) が多いため、魚肉が赤くなる。

資料 — 魚の漢字クイズ いくつ読めるかな？

鮭	鯖	鰈	鰹	鰯	鰺	鱈	鰻
鱒	鮠	鯛	鱈	鰹	鮎	魴	鱧

5 野菜の特徴と調理 (教科書 P. 144~)

(1) 野菜の特徴をまとめよう。

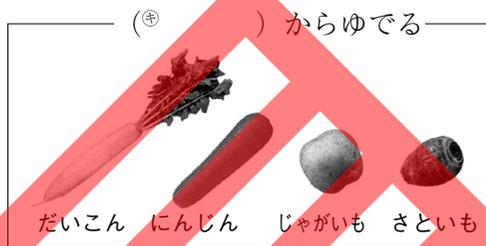
野菜は色彩豊かで食卓にいろどりを与える。また、(㉗)、無機質、(㉘)の重要な供給源である。食品群の(㉙)に分類される野菜は主に(㉚)を多く含み、(㉛)に分類される野菜は主に(㉜)を多く含む。(㉝)の野菜は色が濃く、季節感やアクセントを与えてくれる。

(2) 野菜の調理上の性質をまとめよう。

生で食べると(㉞)の損失が少ない。(㉟)するとやわらかくなり、「(㊱)」が減る。「(㊲)」の強い野菜は、ゆでると(㊳)を抜くことができる。

生野菜は、塩をふると(㊴)が出てしんなりする。

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(㊵)がちがう。



※小さく切ったときは(㊶)からゆでてもよい。



※緑色の野菜は、(㊷)ゆでるため。

(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、(㊸)という。(㊹)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(㊺)に変化する。



B 衣食住の生活

【調理実習の計画と記録】

実習日 年 月 日 ( 曜日)

実習内容		盛り付け図	
目標			
材料名	1人分	人分	調理上の留意点(ポイント)

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								

B 衣食住の生活

【調理実習の計画と記録】

実習日 年 月 日 ( 曜日)

実習内容		盛り付け図	
目標			
材料名	1人分	人分	調理上の留意点 (ポイント)

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								

B 衣食住の生活

【調理実習の計画と記録】

実習日 年 月 日 ( 曜日)

実習内容		盛り付け図	
目標			
材料名	1人分	人分	調理上の留意点(ポイント)

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								

### 6 加工食品の選択と保存 (教科書 P. 152~)

(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 (㉗) (㉘) という。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 (㉙) (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

加工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。

(2) 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。また、(㉗) (㉘) (㉙) (㉚) (㉛) または (㉜) (㉝) (㉞) (㉟) の表示、及び (㊱) が義務づけられている。原材料にアレルギー物質や (㊲) 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 稱 | 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)、乳たん白く、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)、増粘多糖類、リン酸塩 (Na)、調味料 (アミノ酸等)、酸化防止剤 (ビタミン C)、くん液、発色剤 (亜硝酸 Na)、カルミン酸色素

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 〒○○○-○○○○ 東京都○○区○○△-△  
フリーダイヤル ☎0120-○○○-○○○  
(受付時間：9:00~17:00 日・祝除く)

(㉚) ) (㉜) )

製造者

(㉗) ) (㉘) )

- (㉚) (㉜) ) (㉝) ) (㉞) ) (㉟) ) の表示、及び (㊱) が義務づけられている。
- (㊲) が含まれるときも、その表示が義務づけられている。
- 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。

(3) 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) ) という。使用できる食品添加物の種類や量は、  
 (㉘) ) 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) )	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	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
(㉘) )	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、アスパルテーム	菓子類、清涼飲料

(4) 消費期限と賞味期限についてまとめよう。

(㉗) ) と (㉘) ) の意味はちがう。(㉘) ) 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) )	(㉘) )
(㉗) ) が保証されている期限	(㉘) ) 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。
製造日を含めておおよそ (㉘) ) 日以内	製造日を含めておおよそ (㉘) ) 日以上、3か月を超えるものは年と月で示す。
弁当・サンドイッチ・総菜、食肉など	牛乳・乳製品、ハム、ソーセージ、冷凍食品、即席めん類など

(5) 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 8 品目	表示が勧められている 20 品目
(㉗)	あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイフルーツ、牛肉、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

## B 衣食住の生活

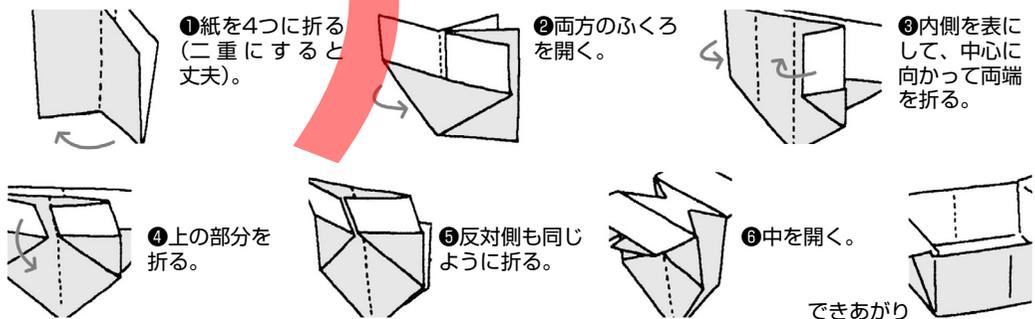
(6) 加工食品と食料備蓄<sup>びちく</sup>についてまとめよう。(P. 157)

保存性の高い加工食品は、(㉗) に役立つ食料となる。災害に備えて専用の保存食<sup>びちく</sup>を備蓄する他に、日常の食事の中に、(㉘) <sup>ふく</sup>を含めるという考え方がある。日常的に保存性の高い加工食品<sup>こうじゆう</sup>を購入しておき、(㉙) ) ことで常に食料を備蓄しておく方法である。これを(㉚) ) という。消費と購入を繰り返すため、(㉛) ) を見て、古いものから消費し、(㉜) ) を防ぎ、災害時に(㉝) ) に近い食生活を送ることが期待できる。

### 話し合ってみよう

どのような加工食品がローリングストックに適しているでしょうか。平時<sup>へいじ</sup>と非常時<sup>ひじょうじ</sup>を想定しながら話し合ってみましょう。

### チラシのごみ入れ—チラシを活用したごみ入れの作り方

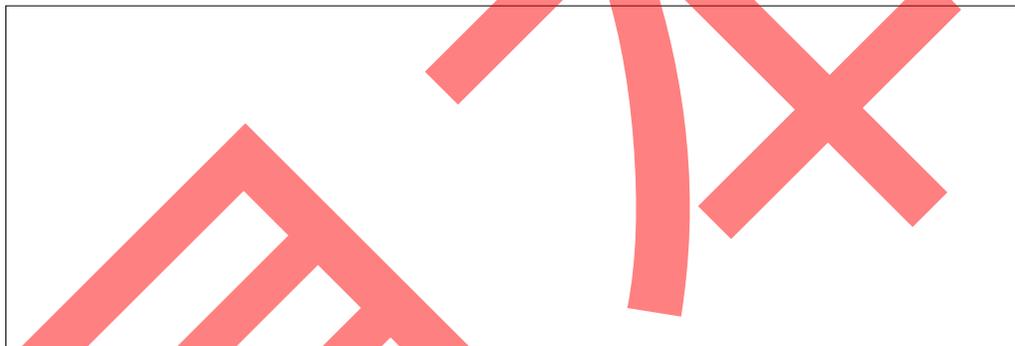


### 7 受け継がれてきた食文化（教科書P. 158～）

(1) 気候風土と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々の間で受け継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。各地域でとれる食材をいかし、その地域特有の料理や加工食品がつくり出され、現代まで受け継がれている。それを(㉙)という。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(㉚)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(㉛)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。

資料一 日本の主な行事食の例

春 ひな祭り	夏 七夕	秋 秋分の日	冬 冬至
			
ちらしずし	そうめん	おはぎ	かぼちゃ



農林水産省  
「行事食について」

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、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

五平もちとは奥三河の名産で、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。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



大あさり



あさりの酒蒸し

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。

豆から

三河平野は豆の利用がさかん。豆腐やこんにやくのみそ田楽や、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のぼ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

資料 — あいちの伝統野菜



八名丸さとも  
(新城市)



碧南鮮紅五寸にんじん  
(碧南市)



ファーストトマト  
(豊橋市、豊川市、渥美地域)



野崎中生キャベツ  
(尾張地域、三河地域)



天狗なす  
(設楽町、東栄町、豊根村)



法性寺ねぎ  
(岡崎市)



愛知県農業水産局  
農政部園芸農産課  
野菜・果樹グループ  
「あいちの伝統野菜」

## 【5 献立づくり】

### 1日分の献立（教科書P.166～）

(1) 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(㉑)という。  
 立てる手順のめやすは(㉒)、(㉓)、(㉔)、(㉕)などである。

1食分の量は、1日の(㉖)のめやすの約(㉗)の量とするとよい。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。

- (2) ①朝食と昼食の献立に使われる材料を食品群別に分けて○を書こう。  
 ②朝食と昼食を参考に夕食の献立を立て、食品群別に分けて○を書こう。  
 ③各食品の概量と1日に必要な摂取量のめやすを比べてみよう。

献立	材料	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
			男330g 女300g	400g	100g	400g	男700g 女650g	男25g 女20g
朝食	トースト	食パン	120					
		バター	5					
	ハムエッグ	卵	50					
		ハム	30					
	野菜サラダ	油	4					
		トマト	50					
		きゅうり	50					
	マヨネーズ	5						
牛乳	牛乳	210						
昼食	米飯	米	150					
	しょうが焼き	ぶた肉	80					
		しょうが	5					
		油	4					
	つけあわせ	ピーマン	65					
	ひじきの煮物	ひじき	5					
		水煮大豆	30					
		にんじん	6					
ごま油		4						
青菜のおひたし	ほうれんそう	50						

B 衣食住の生活

	献立 こんだて	材料	がいりょう 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	他の野菜・ 果物・ きのこ	穀類・ いも・ 砂糖	油脂・ 種実
				男330g 女300g	400g	100g	400g	男700g 女650g	男25g 女20g
夕 食									

(3) 1日分の献立を考えた感想を書こう。

.....

.....

.....

.....

### 【6 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. 172～）

(1) 効率的な食品の利用についてまとめよう。

わたしたちは、毎日一人当たりご飯茶碗軽く1ばい分（114g）の食品を捨てている。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。

○食品ロスについて、気づいたことを書こう。

-----

-----

(2) 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。(②) とは、食料の生産から加工・流通・消費・廃棄に至るまでの過程で排出される温室効果ガスを(④) に換算したものである。排出量を見える化して(④) を促している。

#### 持続可能な食生活をめざして

<p>1 貧困をなくそう</p>	<p>2 飢餓をゼロに</p>	<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>
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

○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。

-----

-----

-----

【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

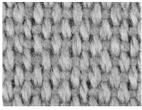
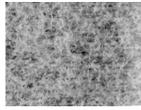
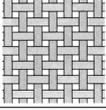
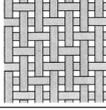
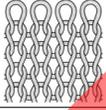
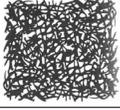
	項 目	自己評価
学習を ふり返ろう	①食事の役割や健康と食習慣について理解し、関心をもつことができたか。	A B C D
	②中学生に必要な栄養の特徴について理解できたか。	A B C D
	③食品群別摂取量のめやすを用いて、中学生に必要な1日の献立を考えることができたか。	A B C D
	④食品の品質や表示を見分け、用途に応じて選択、購入、保存することができたか。	A B C D
	⑤食品や調理器具を安全に適切に取り扱い、日常の調理ができたか。	A B C D
	⑥食生活の安全と衛生に関心をもち、調理実習に生かすことができたか。	A B C D
	⑦肉、魚、野菜の特徴や調理上の扱い方がわかり、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
	⑨持続可能な食生活に関心をもち、自分の食生活を工夫しようと考えることができたか。	A B C D



## B 衣食住の生活

### 2 衣服は何でできているのだろう (教科書P. 186～)

#### (1) 布の種類

種類	織物		編物	不織布
	平織	あや織 (斜文織)	糸を(②)にして連続的にからませる	繊維をからませシート状に接着した布
拡大写真				
組織図				
用途	ワイシャツ・ブラウス・ジーンズ・学生服		Tシャツ・セーター・靴下	マスク・衣服の芯地・おむつ

#### (2) 布と糸の繊維の関係 (教科書P. 187～)

##### 主な繊維の種類とその特徴

繊維の種類		着用時の特徴	ぬれたときの強度	防しわ性	アイロンの温度	適する洗剤の液性	洗濯や手入れの特徴	主な用途
天然繊維	植物繊維 (⑦) コットン	汗や水蒸気をよく吸う。肌触りがよい。	◎	△	(⊕)	弱アルカリ性	・ じょうぶで洗濯に強い。 ・ 乾きにくい。	Tシャツ ジーンズ
	あさ 麻	汗や水蒸気をよく吸う。さらっとした着ごち。	◎	△	高	弱アルカリ性	・ じょうぶ。 ・ 洗濯で収縮や型くずれが生じやすい。	夏物衣料
	動物繊維 (④) ウール	保温性が高い。水蒸気を吸う。弾力性がある。	○	◎	中	中性洗剤	・ もみ洗いをすると収縮する。 ・ 日光で黄変する。 ・ 虫の害を受ける。	スーツ 冬物衣料
	絹 シルク	やわらかく、しなやか。光沢がある。水蒸気を吸う。	△	○	中	中性洗剤	・ 摩擦に弱い。 ・ 日光で黄変する。 ・ 虫の害を受ける。	和服 ネクタイ
化学繊維	合成繊維 (⑤)	水蒸気を吸わない。静電気が起きやすい。	◎	◎	中	弱アルカリ性	・ 再汚染しやすい。 ・ 乾きやすい。	スポーツ ウェア ワイシャツ
	ナイロン	耐久性がある。やわらかい。	◎	◎	低		・ 乾きやすい。 ・ 日光でやや黄変する。	ストッキング 傘 雨具
	アクリル	保温性がある。弾力性がある。毛玉がでやすい。	◎	◎	(⊕)		・ 乾きやすい。	靴下 冬物衣料
	ポリウレタン	伸縮性がある。軽い。	◎	◎	低		・ 乾きやすい。 ・ 日光でやや黄変する。	水着 スポーツ ウェア

## 考えてみよう

ワイシャツなどの衣服には「ポリエステル65%、綿35%」のような組成表示そせいがついている。

2つの繊維が長所をいかし短所を補っている点

・ポリエステル…

・綿…

・ポリエステル…

・綿…

## 3 衣服の手入れ（教科書P.190～）

(1) 衣服についての汚れが落ちなかったことはあるか。それはどのような汚れだったか。

---



---



---

(2) 様々な手入れの方法

- ・ (㉒) …汚れを払い落とすだけでなく、繊維の毛羽けぼの流れを整え、外観をきれいに保つことができる。
- ・ (㉓) …えり・そで口などの汚れやどろ汚れなどは、洗濯機で洗う前に部分洗いをすると、効果的に汚れを落とすことができる。
- ・ (㉔) …水洗いに不向きな衣服は、専門業者に依頼する。  
水は使わず、有機溶剤ようざいとドライクリーニング専用の洗剤を使って洗う。  
油性の汚れ（皮脂、化粧品けしょうひん、食用油など）が落ちやすい。
- ・ (㉕) …衣服の一部に汚れが付着したときに、衣服全体を洗わずに汚れを落とす方法。

## B 衣食住の生活

### 4 洗濯の準備 (教科書 P. 192～)

(1) 汚れをきれいに落とす3つの要素

(㉞ )、(㉟ )、(㊱ )…手の力、洗濯機の水流的力

(2) 取扱い表示の記号と意味についてまとめよう。(教科書 P. 193、図10)

取扱い表示は、衣服を適切に取り扱うための洗濯や乾燥の方法、クリーニングの方法、アイロンのかけ方などを、記号によってわかりやすく示したものである。

(日本産業規格 JIS L 0001より作成)

	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。
実際の記号の例	㉞ ( ) 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	㉞ ( ) パークロロエチレンおよび石油系溶剤でドライクリーニング可。
	40℃を限度とし、洗濯機で弱い洗濯可。		低温60℃まで	つり干し	㉞ ( ) 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。	ぬれつり干し	㉞ ( ) 非常に弱いウェットクリーニング可。
	40℃を限度とし、(㉟ )ができる。			平干し	ドライクリーニング禁止。
	㉞ ( ) 家庭洗濯での洗濯禁止。	㉞ ( ) 塩素系及び酸素系漂白剤の使用禁止。		ぬれ平干し	ウェットクリーニング禁止。

調べてみよう

体育着の取扱い表示を見て、洗濯方法について調べてみよう。

5 洗濯機で洗濯してみよう（教科書P.194～）

(1) 洗剤のはたらき

洗剤には、汚れを落とす成分である（㉞）が入っている。界面とは2つの物質が接する面のこと。洗濯物の油汚れも、同じ原理で布から引き離されて水中に浮遊し、洗濯物には再付着しない。

(2) 洗剤の種類と特徴

種類	主な材料	液性	特徴
(㉞)	天然油脂	(㉞)性	冷水で溶けにくいものは、温湯で溶かす。 汚れ落ちはよい。
(㉟)	石油や天然油脂	(㉟)性	冷水にもよく溶ける。 汚れ落ちはよい。
		(㊱)性	冷水にもよく溶ける。 汚れ落ちはやや劣る。

6 補修や収納・保管 (教科書P. 196～)

(1) なぜ補修が必要なのか

(㉗) …ズボンやスカートのすそがほつれた場合やズボンやスカート  
のすそ上げをするときにも使う。

(㉘) …スナップは凸型と凹型をセットでつける。

(2) アイロンをかける

① 取扱い表示を確認し、繊維に適した温度でアイロンをかける。2種類以上の  
繊維でできている布は、アイロンの温度を (㉗) 方の繊維に合わせる。

② 取扱い表示 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

※ (㉘) が必要な場合は、記号の近くに文章などで表示される。

(3) 衣服の収納・保管についてまとめよう

毎日洗濯をしない衣服を収納するときは、着用後、まず (㉗) にか  
けて湿気をとる。その後、クローゼットにしまうときは、ほかの衣服と適度に  
(㉘) をあけて湿気がたまらないようにする。

たたんで収納する衣服は、(㉙) にならないようにたたむ。たんすの引  
き出しや衣装ケースなどに収納するときは見やすく、取り出しやすいように工夫  
する。

長期にわたって衣服を保管する場合には、収納前に (㉚) をして、汚れ  
を落とす。汚れや洗剤の成分が残っていると、(㉛) やカビ、虫食いの  
原因となる。虫食いは (㉜) を入れることにより、防ぐことができる。

話し合ってみよう

あなたは洗剤を買うとき、何を重視したいですか。

重視したい こと	1位	2位	3位
-------------	----	----	----

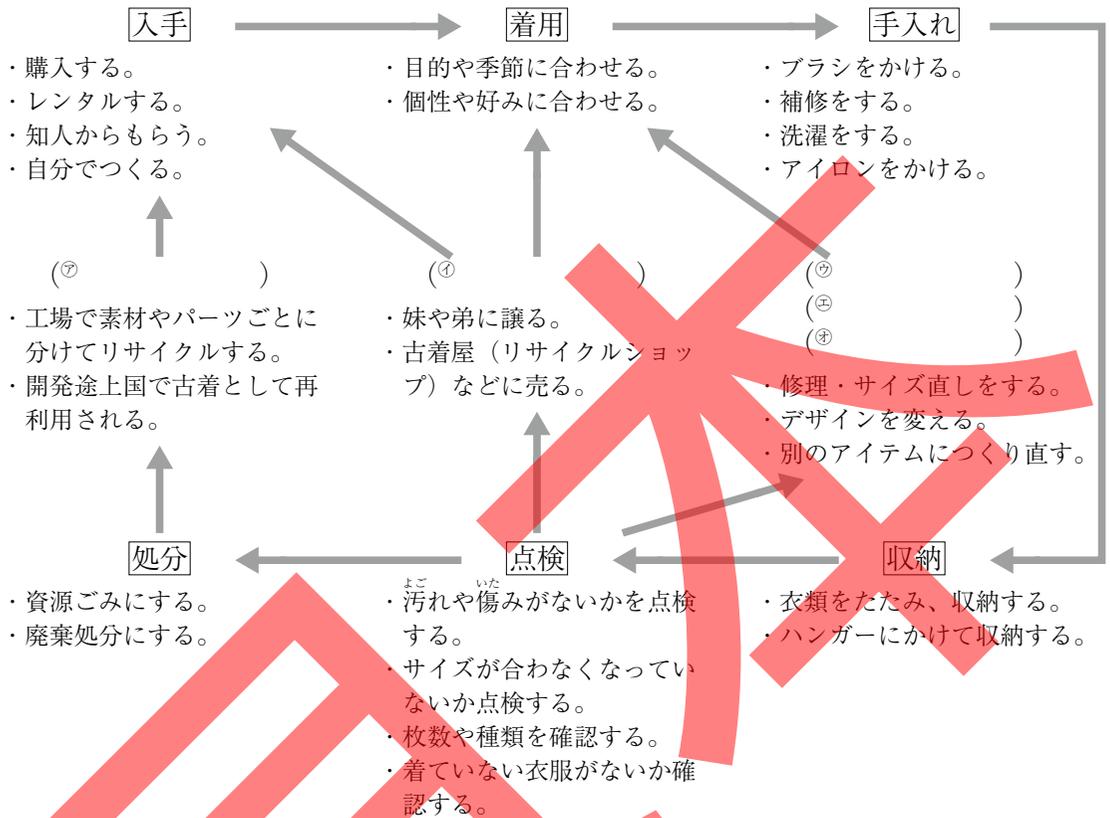
①価格 ②使いやすさ ③成分 ④汚れ落ち ⑤香り ⑥容器のデザイン ⑦コマーシャルの内容

なぜ、それを選んだか。

## 【2 衣服の選択と着方】

### 1 新たに衣服が必要になったとき (教科書P. 200～)

#### ○衣服の循環



### 2 既製服の選び方 (教科書P. 202～)

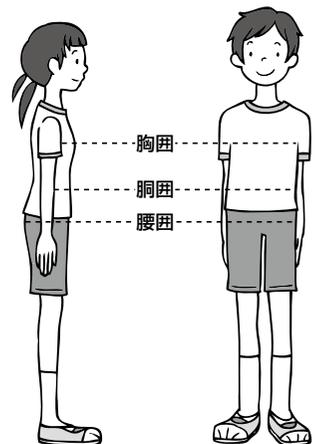
(1) 既製服を購入するときに、どのようなことを重視していますか。

-----

-----

(2) 身体寸法のはかり方 (⑦)

- 胸囲** (きょうい) : 女子の場合は (①)、男子の場合は (②) といい、胸のもっとも (③) 部分を水平にはかる。
- 胴囲** (どうい) : (④)。女子は胴のいちばん (⑤) ところを、男子は (⑥) の上端の真上を水平にはかる。
- 腰囲** (ようい) : (⑦)。腰のいちばん (⑧) ところを (⑨) にはかる。

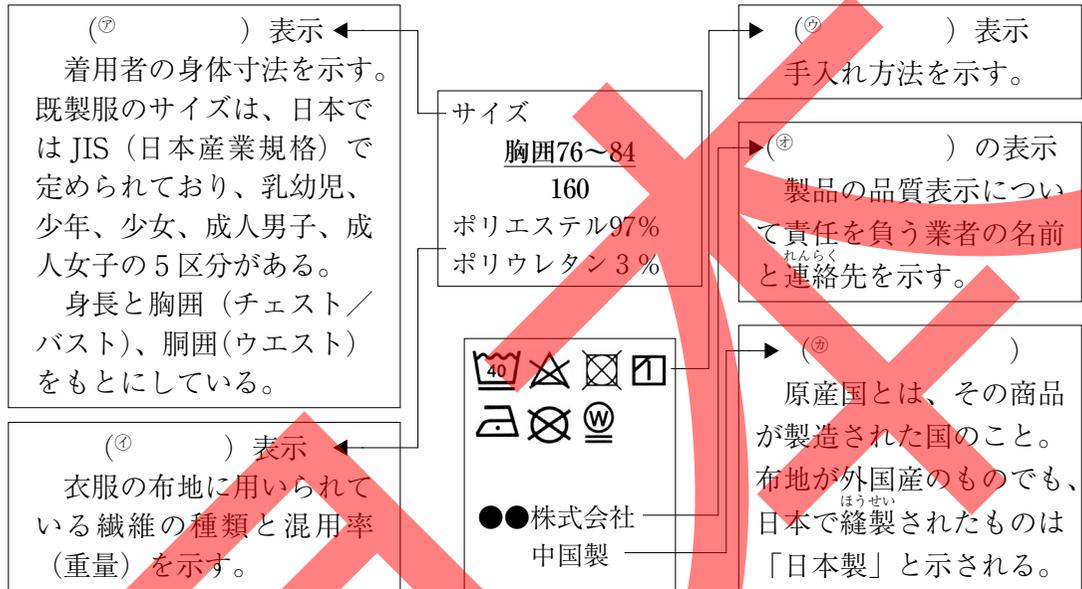


## B 衣食住の生活

### (3) 既制服の表示の種類と意味

表示には、(㉗) 表示、繊維の種類などを示した (㉘) 表示、手入れの方法を示した (㉙) 表示、(㉚) の表示、(㉛) の表示、製造地を示す (㉜) などがある。

- ① (㉚) の表示… (㉛) (水をはじく性質) が必要な既製服 (レインコートなど) にのみ表示する。
- ② (㉘) 表示・ (㉙) 表示… 取扱い表示に加えて着用や洗濯によるトラブルを未然に防止するために、販売者が自主的に表示する。



### 話し合ってみよう

通信販売やインターネットショッピングを利用した衣服の購入について、便利な点と気をつけたいことを考え、話し合ってみよう。(教科書 P. 203~)

便利な点

気をつけたいこと

### 3 自分らしい着方 (教科書 P. 204~)

○どのような服装が好きか

どのような服装が好きですか?

似合う色と好きな色は同じですか?

- ・ (㉝) ) …複数の衣服の色や柄などを、自分らしく組み合わせること。

4 和服の文化にふれてみよう (教科書 P. 206~)

(1) 和服を着たことがあるか。和服を着ている人を見かけたことがあるか。

・どのようなときに、どのような場所で着たか。
・見かけたこと、どのような和服か。

(2) いろいろな和服の着用場面

-----

-----

(3) 和服と洋服のちがいについてまとめよう。

	布	構成	衣服の例	主な特徴
和服	(⑦) ) 裁ち	(⑧) ) 構成	ゆかた	<p>○反物<small>たんもの</small>という細長い布を (⑨) ) 的に切り、仕立てる。</p> <p>○(⑩) ) があり、ひもや帯を使って長さや幅<small>はば</small>を調節し、着る人の体型に合わせる。</p> <p>○平らにたたむことができ、たんすの引き出しにコンパクトに収納できる。</p>
洋服	(⑪) ) 裁ち	(⑫) ) 構成	パジャマ	<p>○そでや身ごろなどの各部分((⑬) )) が体の (⑭) ) に沿うように形づくられていて、着る人の体格や体型に合うように仕立てられる。</p> <p>○スーツなどは型くずれしないように (⑮) ) にかけてつり下げる収納をする。</p>

(4) ゆかたについて調べてみよう

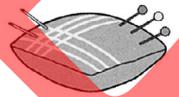
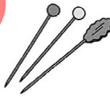
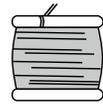
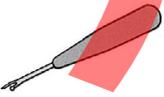
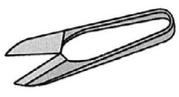
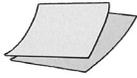
【3 布を用いた作品で生活を演出】

生活を豊かにするものの製作（教科書P. 210～）

○ 製作の流れについてまとめよう

1 つくるものを決める	○生活を快適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	○正しく(㉙) )をして、つくるものの大きさや(㉚) ) 選びの目安にする。
4 型紙を選ぶ・ つくる	○自分でつくったり、市販の型紙の中から(㉛) ) に合うものを選んだりする。
5 材料・用具を 準備する	○製作に適した布、布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 裁断とするし つけをする	○布の上に型紙を正しく配置して裁断する。 ○布用複写紙をはさみ、(㉜) ) やへらなどで、(㉝) ) のしるしと合いじるしをつける。
7 縫う	○(㉞) ) と(㉟) ) がある。 ○縫う箇所や用途、布の種類によって、様々な縫い方がある。それぞれの縫い方の特徴を理解し、(㊱) ) に合った方法を選ぶ。
8 仕上げる	○(㊲) ) のしまつをしたり、不備なところがないか点検したりする。 ○(㊳) ) をかけて形を整える。

○製作に必要な主な用具

 (㉘) )	 (㉙) )	 (㉚) )	 (㉛) )	 (㉜) )
 (㉝) )	 (㉞) )	 (㉟) )	 (㊱) )	 (㊲) )
 (㊳) )	 (㊴) )	 (㊵) )	布にしるしをつける  (㊶) )	 (㊷) )
 (㊸) )	 (㊹) )	アイロンをかけるときに使う  (㊺) )	 (㊻) )	アイロンをかけるときに使う  (㊼) )

## ○製作の基礎・基本を知ろう（教科書P.212～）

## (1) 布の基礎知識

## ① 布の種類

(㉗) …綿やポリエステル<sup>の</sup>平織りで、やわらかい。ワイシャツ・ブラウスなど。

(㉘) …綿<sup>の</sup>綾織りで、じょうぶ。ジーンズ・バッグなど。

キルティング…布と布の間にシート状の綿<sup>を</sup>はさみ縫い<sup>を</sup>合わせた布。バッグ・ちゃんちゃんこなど。

ギンガム…チェック柄<sup>に</sup>縫った綿<sup>の</sup>平織りで、縫いやすい。ワイシャツ・ブラウスなど。

ツイル…綿やポリエステル<sup>などの</sup>綾織りで、しわになりにくい。ジャケット・コートなど。

(㉙) …繊維をからませたシート状の布。切り口がほつれない。小物づくり、アップリケなど。

## ② 布の方向

布にはたて・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。布はたて方向に(㉚)、ななめ方向((㉛)という)が最も伸びやすい。

## ③ 布の表の特徴

○なめらかで(㉜)がある。

○糸の節が目立たない。

○色や柄がはっきりしている。

○(㉝)の文字が読める。

## ④ 裁断のしかた

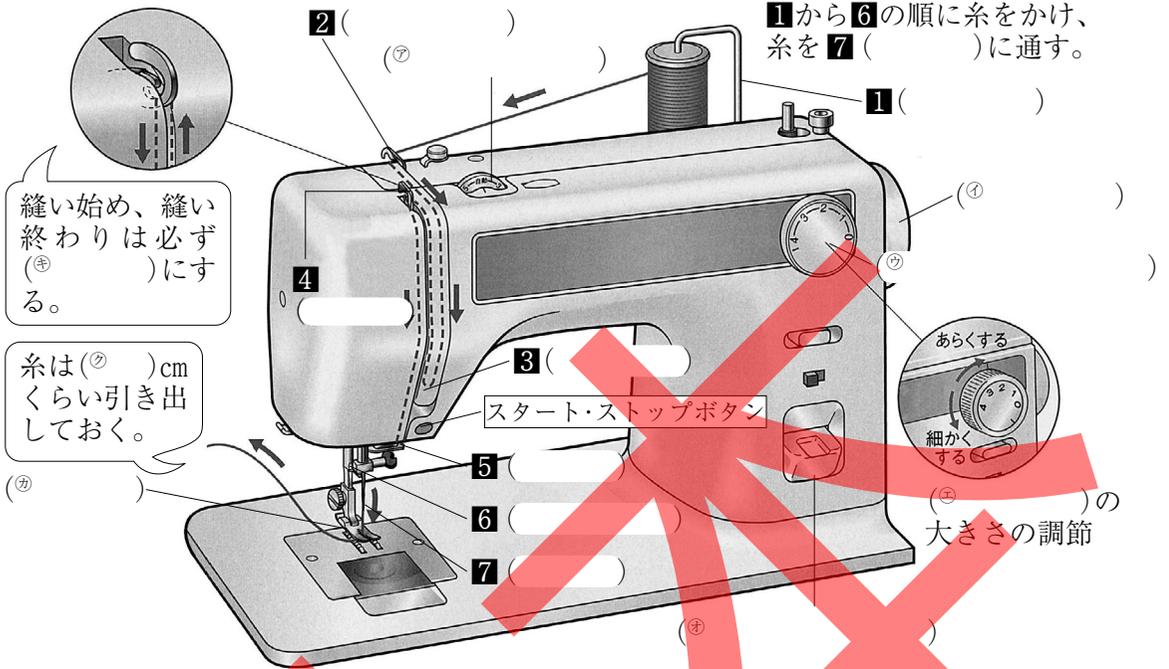
布がゆがんでいる場合は、アイロンをかけて布目を整える((㉞))。型紙を正しく配置してまち針でとめて、裁断する。布に型紙を置くときは、なるべく無駄<sup>が</sup>でないように配置に気をつける。下の刃<sup>(峰)</sup>を台につけて切る。

## ⑤ しるしのつけ方

(㉟) やチャコペンシルを使って、できあがり線や合いじるしなどのしるしをつける。

○ミシン縫いの方法

上糸をかける

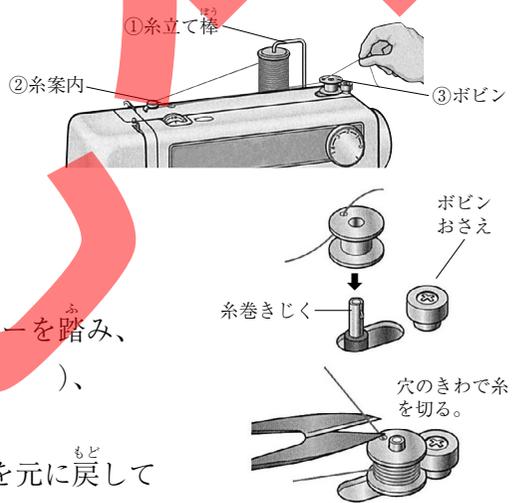


○ミシンの使い方

下糸を準備しよう

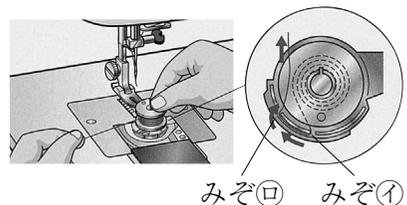
下糸を巻く

- ① ①②③の順に糸をかける。
- ② 糸の端をボビンの(④)に通し、ボビンを糸巻きじく<sup>はし</sup>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<sup>ふ</sup>を踏み、5、6回巻い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<sup>もと</sup>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。糸端を(⑥)cmくらい出して置く。(ボビンケースを使うミシンもある。)



○布の縫い合わせ

【まち針のとめ方】

(㉗) )と (㉗) )を合わせる。 しるしに対して (㉘) )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

針目の大きさ (㉗) ) ~ (㉘) ) cm

でき上がり線の  
0.1cmくらい外側

【糸端のしまつ】

(㉘) )

糸を (㉙) )

1~2cm

縫い始め、縫い終わりやじょうぶにしたいところは、(㉘) )をす

(㉙) )を使う。または針を(㉚) )おさえを上げ、布を回して反対向きにして縫う。

(㉘) )を引き出して上糸と2~3回(㉙) )。

【縫いしろのしまつ】

① (㉛) )	② (㉜) ) + (㉝) )	③ (㉞) )
<p>適する布 普通地~厚手</p>	<p>適する布 織り目がつまっていて ほつれにくい布</p>	<p>適する布 薄地~厚地までの ほとんどの布</p>

【4 持続可能な衣生活】

環境に配慮した衣生活（教科書P.226～）

(1) 大量生産・大量廃棄の衣生活

衣服ができあがるまでには、繊維の原料となる植物・動物・石油、水、エネルギーを使って衣料品を生産し、流通・販売することによって、様々な場面で(⑦)が排出され、自然環境を悪化させる。

衣服は毎年、世界中で大量に生産され、安価で販売され、大量に廃棄されている。国内で排出される不用衣料品のうち(①)・(②)されるのは全体の約35%である。残りは焼却したり埋め立てたりして廃棄処分される。合成繊維は埋め立てても分解されないの多くは焼却され、地球温暖化を加速する(⑦)が排出される。

(2) 着用のしかたと省エネルギー

保温性や吸水速乾性を高めた繊維を使った新素材が開発されている。着方の工夫で保温性や通気性を高めることもできる。特に寒い季節には空気の熱伝導率の低さ(断熱効果の高さ)を利用して、重ね着で空気層をつくったり含気性の高い(⑦)のセーターやフリースなどを着たり、開口部を小さくしたりすることが効果的である。素材の科学的知識や着方の工夫で、冷暖房に必要なエネルギーの使用を抑えることができる。

(3) 洗濯のしかたと省エネルギー

衣類の洗濯は、大量の水や洗剤、エネルギーが消費されている。洗濯のたびに洗濯排水に含まれる(⑦)が流出するが、合成繊維の場合には、(⑦)が(④)となり、海洋汚染の一因となっている。その対策として洗濯の回数を見直したり、(②)洗剤使用量・水量で洗濯したり、洗濯方法を工夫することで(②)への影響を減らすことができる。また企業には(⑦)が脱落しない繊維の開発などが求められている。

持続可能な衣生活をめざして

衣生活とは、特に次の目標との関連が深くなります。あなたはどのような取り組みを知っていますか？



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

.....

.....

.....

【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しをしよう。

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衣服の社会生活上のはたらきがわかり、自分らしい着方を工夫することができたか。	A B C D
	②自分の衣服計画を立て、既製 <small>きせいふく</small> 服を選ぶポイントを理解できたか。	A B C D
	③衣服の状態に応じた手入れの必要性がわかり、収納・保管を適切に行うことができたか。	A B C D
	④取扱 <small>とりあつか</small> い表示の意味を理解し、衣服の素材に適した手入れの方法や洗剤 <small>せんざい</small> を選択できたか。	A B C D
	⑤資源や環 <small>かんきよう</small> 境に配 <small>はいりよ</small> 慮した衣生活をおくるために工夫できたか。	A B C D

## 【1 人間にとっての住まい】

### 人間の生活を支える住まい（教科書P.234～）

(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) すべての生活を支える住まい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私たちを守る。また、住まいは、衣・食・住の生活や、保育・教育・(㉘)・介護かいごなどを行い、そして安心して眠りねむ、くつろぎ、団らんを行い、(㉙)や(㉚)を楽しむなど、(㉛)を生み出す場になっている。このように住まいは、人間の様々な活動を支えている。

(3) 住まいがあることの大切さについてまとめよう。

人間が人間らしい生活ができるのは住まいがあつてのことである。しかし、狭い住まいの中で不自由な生活をしているおとなや子どもも多くいる。また住まいのない人も世界に数多くいる。今、世界中で、すべての人が人間として尊重されるという(㉜)の対応が(㉝)でも目指されている。

(㉞)は住まいがなくなってしまったとき、助けてほしいと言っている(権利がある)ことを述べている。また、(㉟)第12条1では、自分に関係のあることについて自由に自分の(㊱)をもっていると述べている。

## 【2 生活に必要な住空間】

### 1 生活行為と空間（教科書P.236～）

(1) 生活行為に必要な空間についてまとめよう。

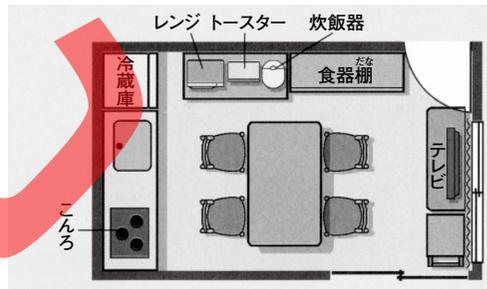
住まいでは、様々な(㉗)が行われている。(㉗)が行われている場所で分類すると、(㉑)の空間、(㉒)の空間、(㉓)の空間、入浴や洗面などの(㉔)の空間などに分けられる。使い方で分類すると、(㉕)の空間と、(㉖)の空間に分けられる。同じ部屋でも使う時間によって、(㉗)の空間であったり、(㉘)の空間になったりする。

(2) 生活行為に必要な空間の広さについてまとめよう。

人が移動するときに通る経路を(㉙)という。人と人の(㉚)が複雑に交差しないように、家具などの物の大きさ、数や(㉛)を工夫して、住まいの空間を整えると、より(㉜)生活することができる。

#### 考えてみよう

4人家族のAさんの住まいのダイニングキッチンが教科書P.237の図のように様々なものが置いてあり、いくつかの点で困っている。どこが困っているか。またその改善点を話し合ってみよう。



困っている点

改善点

## B 衣食住の生活

(3) 現代の住まいについてまとめよう。

現代の日本の住まいでは、日本と欧米のそれぞれの特徴を生かした  
(㉗) ) の住まい方が多く見られる。

日本の伝統的な住まい方 … (㉘) ) の住まい方	欧米の住まい方 … (㉙) ) の住まい方
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 玄関で履物を脱いで一段高い床にあがり、座卓と座布団を使う (㉚) ) が特徴である。</li> <li>・ 座卓は移動しやすいので、部屋を様々な目的に使える。いすに座るよりも視点が低くなるため、天井が高く部屋をより広く感じるができる。</li> <li>・ (㉛) ) は布団を三つ折りにして収納するのに適したサイズである。</li> <li>・ (㉜) ) は日本の住まいに多い。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 靴のまま室内に入り、テーブル・いすなどの家具を使う (㉝) ) が特徴である。</li> <li>・ 家具を置くため、部屋の用途が決まる。ベッドや (㉞) ) トイレは、(㉟) ) が起き上がりやすく、介護しやすい。</li> <li>・ (㊱) ) は洋服の収納に適したサイズである。</li> <li>・ (㊲) ) は欧米の住まいに多い。(㊳) ) は、開けるために空間が必要になる。</li> </ul>

## 2 家族の変化と心地よい空間の使い方 (教科書P. 238~)

○ 家族の発達と空間の使い方についてまとめよう。

住まいは、家族など共に住まう人たちが生活しやすいように工夫して使われている。しかし、年月とともに家族はそれぞれ発達・変化し、家族構成が(㉗) ) することがある。そのときどきにより、生活のなかで、(㉘) ) や介護などのように優先されることが変わる。家族とその生活は「(㉙) ) していく」ということを前提に、家族の今や未来の空間の使い方を考えてみよう。

衛生面や精神面から食事と就寝の空間を分けることを「(㉚) )」、子どもが成長するにつれて性別で就寝の空間を分けることを「(㉛) )」、家族の(㉜) ) を大切にしながら、家族それぞれの(㉝) ) を尊重することを「家族相互の(㉞) ) の尊重」という。

工夫してみよう

中学生のAさんは、父、母、妹（10歳）と下図の家に住んでいたが、一人暮らしをしていた祖母もいっしょに生活することになった。

教科書P.239を参考に、Aさんの住まいへの望みを考え、これまでに学んだことや家族の希望も調整して、部屋の使い方を考えよう。



	部屋の使い方	住まいへの望み
妹 (10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)		
母		<sup>せま</sup> 狭くてもいいから、リモートワークのスペースが欲しいわ。
父		週末に仕事の <sup>つか</sup> 疲れを癒せる <sup>いや</sup> スペースが欲しいなあ。
祖母		日中は家でのんびりしたいから、日当たりのいい部屋がいいわね。

### 【3 自然とともにある住生活】

#### 1 日本の気候風土と住まい（教科書P.240～）

(1) 気候風土に合わせた住まいの特徴についてまとめよう。

地域	住まいの特徴
①北海道札幌市	融雪装置のついた屋根や寒気の侵入を防ぐ二重の玄関や窓がある。
②新潟県上越市	雪でも歩行できるよう、庇を伸ばした(㉗)がある。
③京都府伊根町	1階が(㉘)のガレージで、2階が住まいになっている。
④島根県出雲市	(㉙)が日本海からの強い風を防いでいる。
⑤富山県砺波市	フェーン現象や風雪から家屋を守り、燃料や肥料にもなる(㉚)がある。
⑥岐阜県白川村	断熱効果がある(㉛)を材料にして、雪が落ちやすい屋根の形をしている。
⑦岐阜県海津市	洪水に備え、盛土にして、(㉜)を組んだ上に建物がある。
⑧沖縄県竹富町	深い(㉝)は日射を遮り、広い(㉞)は通風による。 (㉟)が暴風を防ぐ。

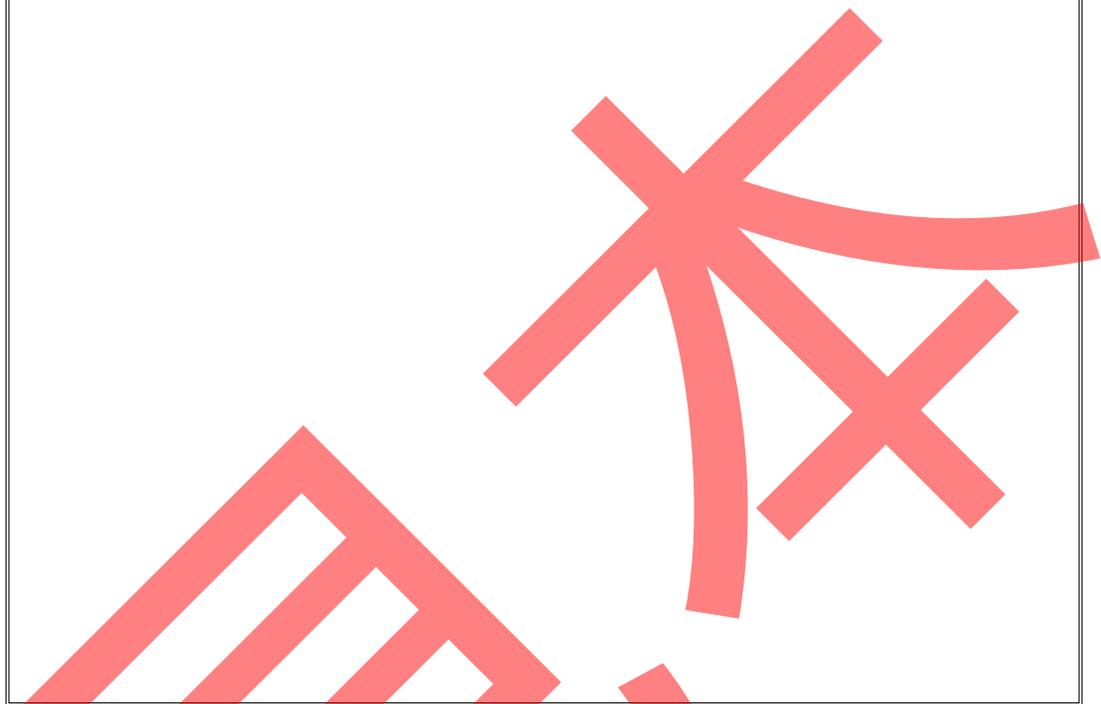
(2) 自然とともにある日本の住まいについてまとめよう。

日本の伝統的な住まいは、夏の蒸し暑さに対応するための工夫をしている。ふすまや(㊱)は木枠に布や紙を貼って湿気を吸収・放出して空気環境を調整し、(㊲)は光のまぶしさを軽減する。同様に(㊳)や(㊴)も空気環境や太陽光の調整に役立っている。(㊵)とは、屋根の端が外壁より出ている部分のこと。(㊶)は、座敷の外側にある板敷きの通路で、内と外をつなぐ空間としての役割をもつ。(㊷)はい草の細長い茎を織り込んだ「(㊸)表」を藁の土台に縫い付けた床材である。弾力や遮音、保温、調湿に優れている。

また、季節や行事に合わせて、(㊹)に掛け軸、置物、花などを飾り、自然を家の中にとり入れるなどして生活を豊かにする工夫をしている。

話し合ってみよう

あなたが住んでいる地域には、自然を利用した特徴のある住まいがあるか。



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

※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。

## 【4 安全で健康的な住生活】

## 1 家庭内事故への備え（教科書P.242～）

(1) 家庭内での事故についてまとめよう。

安全に生活できている家庭内で、転倒・転落、衝突、(㉗) (食べものが気管に入ること)、溺水などの事故が起き、亡くなる人もいる。年齢により身体的な特徴や行動が異なるために事故の原因も様々である。日常生活でヒヤリとしたりハッとしたりすること ((㉑)) が事故につながる可能性がある。事故が起こる前の対策がとても重要である。

(2) 幼児の家庭内事故と安全対策についてまとめよう。

1～4歳児の不慮の死亡事故では、屋外での(㉘)の割合が多い一方、家庭内では転倒・転落や(㉙)、溺死が多い。幼児は何にでも興味があり、活発に動き、物を触ったり口の中に入れて(㉚)したりする。体が小さくて(㉛)が重いので転倒や転落しやすい。身長が低く(㉜)が狭いので上に置いてあるものや遠くのものが見えない。幼児が安全に生活するために対策が必要である。

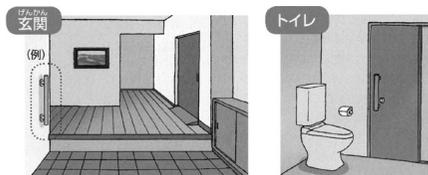
(3) 高齢者の身体の変化と家庭内事故についてまとめよう。

高齢者の家庭内事故死で最も多いのは(㉝)で、次いで誤えんによる窒息が多く、転倒・転落も多くなっている。冬は、トイレや脱衣室と浴室の気温が低くなる。暖かい部屋との温度差が大きくなったとき、血圧の大きな変動により起こる(㉞)で心筋梗塞や(㉟)などを発症して倒れることがある。暖房をつけるなどの様々な予防策が重要である。さらに、脚力や(㊱)の低下により、脚が上がりにくくなり(㊲)の低下により、小さな段差でもつまずいたり、床に置いてあるものに気づかずに転びやすくなったりする。また、飲み込む力が衰えて誤えんしやすくなる。

夏は室内の温度や湿度が高くなり(㊳)になりやすくなる。高齢者の場合、暑さやのどの渇きを感じにくく、(㊴)をかきにくいため、対策が遅れる傾向がある。

## 考えてみよう

高齢者は身体のバランスをとることがむずかしく、脚が上がりにくいことがある。行動のしやすさや事故防止の観点から対策が必要である。右図のどこを改善したらいいか。例を参考に、改善すると良い箇所を○で囲もう。



## 2 室内環境を健康に保つ (教科書 P. 244～)

- (1) 高い湿度によるカビやダニの発生についてまとめよう。

日本は湿度が高く、(㉗) やカビとダニが発生しやすくなる。

(㉗) は、屋内が暖かく水蒸気が多いが、室外の温度が低いために室内の表面温度が低くなった窓や壁、押入れなどで発生する。また、カビが繁殖して臭いが増すだけでなく、カビの胞子がアレルギーや(㉘) の発症原因になる。対策には、家具と後ろの壁の間にすき間をあけ、押入れに(㉙) を敷いて空気を循環させ、水蒸気が滞らないようにし工夫する。

- (2) 空気汚染についてまとめよう。

室内の空気には、二酸化炭素、埃、カビの胞子、ダニの糞や死がい、ウイルスや細菌などが含まれる。また、住まいの建材や内装材(接着剤や塗料など)から化学物質が出る。住まいの気密化が進み、化学物質を吸って健康を損なうこと(㉚)、(㉛)がある。

(㉚) は、住まいや室内の物から出る化学物質に反応して、頭痛や目の痛みなどの症状が出る病気である。(㉛) は、家中だけでなく、化学物質(洗剤や芳香剤など)に接触したり、吸い込んだりすることでどこでも発症する。

- (3) 効果的な換気方法についてまとめよう。

換気とは、新鮮な外気と室内の汚れた空気を入れ換えることである。空気が流れやすいように(㉜)以上の窓や戸を大きく開け、流入する空気を妨げないように(㉝)を開けることや、(㉞)や扇風機などで室内空気を排出することが挙げられる。(㉟)がある場合には、常時動かすようにする。

## 考えてみよう

教科書 P. 245 右下の空間の図を参考に、安全で健康的な住まい方を考えてみよう。

- ① 幼児や高齢者にとって家庭内事故が起きやすい場所はどこか。また対策を考えてみよう。

場所→幼児( ) 高齢者→( )

対策→( )

- ② カビが発生しやすい場所はどこか。また対策を考えてみよう。

場所→( )

対策→( )

- ③ 台所からの煙が発生したときに、どの窓や戸をどのように開閉したらよいか。

台所の換気扇(レンジフード)を動かすと空気の流れはどのように変化するか。

煙が発生したときの窓や戸の開閉 → ( )

台所の換気扇を動かすときの空気の流れ → ( )

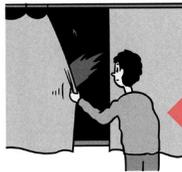
### 3 災害に備えた空間（教科書P.246～）

(1) 自然災害と安全対策についてまとめよう。

日本列島を取り巻く海底の(㉗)変動や、日本全国に数多く存在する活断層による大地震の発生に関心が高まっている。一方、近年は気候が大きく変動し、集中(㉘)や台風、(㉙)災害など、様々な自然災害が全国で多発し、人々の生活に予想を超えた深刻な被害を及ぼしている。日ごろから様々な自然災害への備えを工夫することで、災害から命を守り、被害の拡大をおさえ、より早く災害から立ち戻る(㉚)ことができる。



外からの飛散物で窓ガラスが割れる危険があるため、窓の内側から飛散防止フィルムをはる。



万一の飛来物の飛び込みに備えて、カーテンやブラインドを閉める。



外からの飛散物で窓ガラスが割れるのを防ぐため、雨戸を閉める。



浸水の可能性がある場合、家財を2階以上に運ぶ。

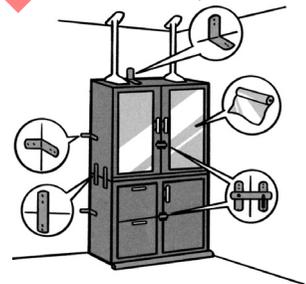
(2) 住まいの地震対策についてまとめよう。

阪神・淡路大震災（1995年）による死者の多くは、地震の発生が早朝だったこともあり、就寝中に家屋や家具が倒れたことによる(㉛)だった。地震のときには、倒れた家具や割れたガラスでけがをするなど、日常生活では予想できない事故が起こる。家族が集まる部屋や寝室などの配置を見直して、家具の(㉜)を工夫したり、安全な(㉝)を確保したりするなど、防災のためにできることはたくさんある。

(3) 家の中の地震対策についてまとめよう。

①家具の地震対策

- ・天井と家具の間に、(㉞)をはさむ。
- ・L型金具で固定する。
- ・平型金具でつなぎめを固定する。
- ・金具で壁や柱とつなぐ。
- ・(㉟)をはる。
- ・とびらの開放止めをつける。
- ・家具の手前に(㊱)などをはさむ。
- ・重いものは下に入れて重心を低くする。



②寝る場所の安全確保

- ・ふとんなどの上に倒れたり、落ちたりしないように置く。
- ・衣服や(㊲)などを用意する。



③避難経路の確保

- ・転倒落下・移動しても(㊳)をふさがないものの置き方をする。

④二次災害としての火災発生の防止

- ・ストーブの周りに燃えやすいものを置かない。
- ・(㊴)防止装置や、(㊵)消火装置のような安全対策がある器具を利用するとよい。





## B 衣食住の生活

### 平常時からの備え（教科書P.250～）

(1) 家族等と事前の話し合いをして、まとめよう。

- ・ 集合場所 ( )
- ・ 連絡方法 ( )

(2) 生活用品の備えについて、自分や家族なら何をどれくらい備えるか、まとめよう。

0 次の備え いつもケータイ！ ● 備えるもの→ ( )
1 次の備え 非常持ち出し袋 ● 備えるもの→ ( )
2 次の備え 在宅避難に備える ・ 飲料水や保存食は支援物資が届くまでの (㉗) 日分。水は1人当たり1日 おおよそ (㉘) リットル必要。 ・ 賞味・消費期限が短いものから使い、消費する・買い足す・備える (㉙) も有効である。 ・ 炊いたご飯を乾燥させたもの。お湯を注ぐとご飯になるものを (㉚) という。 ● 備えるもの→ ( )

(3) 近隣・地域とつながる備えについてまとめよう。

地域や学校の防災倉庫の備蓄品を調べたり、地域の防災訓練に参加して気付いたことをまとめよう。

--

### 災害発生時の対応（教科書P.251～）

○いつ避難するか。どこへ避難するか。

ふだんからどのように行動するのかについて、家族と話し合っ、以下にまとめよう。

- ①市町村が指定した避難場所への立退き避難
- ②安全な親せき・知人宅への立退き避難
- ③安全なホテル・旅館への立退き避難
- ④屋内の安全確保

● 話し合ったこと ( )

災害の種類によって異なる緊急避難場所（教科書P. 252～）

やってみよう

- ・教科書252ページを見て、洪水の場合はC小学校が、土砂災害の場合はB小学校が緊急避難場所にならない。その理由を考えよう。

- 災害の種類によって異なる避難場所・避難所についてまとめよう。
- ・いのちを守るため緊急的に避難する施設または場所。安全な屋外空間や津波避難タワーなどを(㉗) ) という。
- ・避難した人が災害の危険がなくなるまで、または自宅に戻れなくなった人が一定期間滞在する施設。学校や公民館などに多い所のことを(㉘) ) という。
- ・一時集合場所とも呼ばれ、地震などの大きな災害の発生時に、一時的に避難する場所を(㉙) ) という。

災害時の生活（教科書P. 253～）

- 災害時の生活についてまとめよう。
- ・実際の避難所…避難所内の環境改善や(㉚) ) の確保、子どもや高齢者、女性への配慮などの他、残された課題は少なくない。どんな課題があるか。

課題

- ・人間の生命維持に必要な水の供給、トイレの設置基準や避難所の一人当たりの最小面積などの詳細が定められたものを(㉛) ) という。人道憲章と人道支援における最低基準（1997年）のこと。生命を守るための主要な分野における最低限満たされるべき基準を示している。
- ・食事や水分を十分にとらない状態で、車などの狭い座席に長時間座っていて足を動かさないと、血行不良が起これ血液が固まりやすくなる。その結果血の塊（血栓）が血管の中を流れ、肺につまって肺塞栓などを誘発する恐れがある。この症状を(㉜) ) という。

## B 衣食住の生活

### 災害後の生活の立て直し（教科書P.254～）

○ 災害後の生活の立て直しに関する制度や住宅についてまとめよう。

・ (㉗ )

住居が全壊、全焼または流失した被災者のうち、自らの資力では住宅を確保することができない人に対し、住宅を仮設し一時的な居住の安定を図るものである。建設型のほか、借上型もある。

・ (㉘ )

災害により住宅を失い、自ら住宅を確保することが困難な人に対して、安定した生活を確保してもらうために、地方公共団体が国の助成を受けて整備する安い家賃の公営住宅である。

居住者のプライバシーの確保と孤立させない機能を両立させるための住宅計画の考え方を取り入れた (㉙ ) がある。

・ (㉚ )

災害が一定の規模を超える場合、国が地方公共団体などの協力の下に救助を行う法律。

・ (㉛ )

自然災害によりその生活基盤に著しい被害を受けた人に対し、都道府県が相互扶助の観点から、拠出した基金を活用して、被災者生活再建支援金を支給する法律。

#### 考えてみよう

学校が避難所になったとき、何ができるか考えてみよう。避難生活が少しでも快適になるために、中学生として自分たちでできそうなことをA、B、Cの発生後の段階ごとに、得意なことをいかして考えてみよう。

A	初日	
B	2～3日	
C	4～7日	

## 【5 持続可能な住生活】

未来を見ずえた住まい方（教科書P.256～）

- (1) あなたやあなたの家庭では、持続可能な住生活としてどのようなことに取り組んでいるか。また、取り組みたいと思うか。

--

- (2) 気候変動が住生活に与える影響<sup>えいきょう</sup>についてまとめよう。

気候変動が私たちの住生活に影響してきている。すでに日本でも平均気温の上昇、大雨、台風などによる被害、<sup>(7)</sup> ) や <sup>(1)</sup> ) への影響などが観測されている。

<sup>(2)</sup> ) (気候変動に関する政府間パネル) が2021～2023年に公表した第6次評価報告書では、気候変動の原因について「人間活動の影響が大気、海洋及び陸域を温暖化させてきたことには疑う余地がない。」としている。

住生活においても <sup>(3)</sup> ) な社会に向けた住まい方が目指されている。

- (3) 住生活はSDGsの17の目標のどの目標と関連が深いか選ぼう。なぜそれを選んだか、まとめよう。

どの目標と関連が深いか
なぜそれを選んだか

## B 衣食住の生活

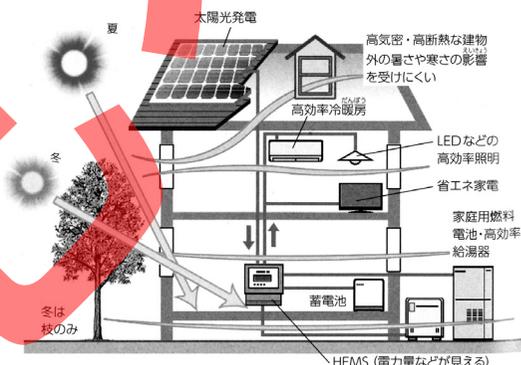
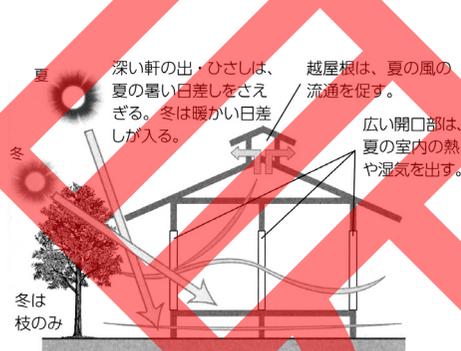
(4) 自然をいかして環境と共生することについてまとめよう。

高温多湿で森林が多いことから、日本では木造の住まいが主であり、伝統的な住まいは深い(㉗)や庇で夏の日差しや雨をよけ、大きな(㉘)を設けて風を通し、家の中の熱、湿気、汚染物質を外に出すなど自然をいかしている。

近年、高気密・(㉙)でエネルギー消費量が少なく、太陽光などの(㉚)を活用した(㉛)が建てられている。(㉜)は太陽光、風力、水力、地熱、太陽熱などであり、資源がなくなる心配がない。(㉝)は地球温暖化防止などの地球環境保全の観点から、エネルギー・資源・廃棄物などに適切な配慮がなされると共に、周辺の自然環境と調和し、健康で快適に生活できるよう工夫された住宅および住環境のことである。

### ●自然をいかした住まい

- ・深い軒の出・(㉞)は、夏の暑い日差しをさえぎる。冬は暖かい日差しが入る。
- ・(㉟)は、夏の風の流通を促す。
- ・広い(㊱)は、夏の室内の熱や湿気を出す。



HEMSとは、太陽光発電などで作る電力量や、使っている電力・ガスの量をリアルタイムで表示することで使用量を確認でき、エネルギーを管理できるシステムのこと。

(5) 誰もが住みやすい環境についてまとめよう。

自然環境保全を進めるSDGsは、同時に、すべての人が差別されずに平等に人としての権利が尊重される社会である(㉡)を目指す。

具体的には、(㉢)(障がいのある人や高齢者など社会参加する上で支障となるバリア(障壁)を取り除くこと)と(㉣)

(障がいの有無や文化、言語、国籍、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)という方法がある。

【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自分ごととして住まいをとらえ、住まいは生活を支えていることを理解できたか。	A B C D
	②家族の住まい方や空間の使い方を理解し、自身の住まい方や住空間の使い方の工夫を考えることができたか。	A B C D
	③住まいや住まい方は、気候風土や文化など地域の特性や生活を反映していることを理解できたか。	A B C D
	④家庭内事故の種類と原因、室内環境の調節方法、災害に備えた空間について理解し、安全で健康的な住まいや住まい方を理解することができたか。	A B C D
	⑤持続可能な社会の実現に向けた住まい方の工夫があることを理解できたか。	A B C D

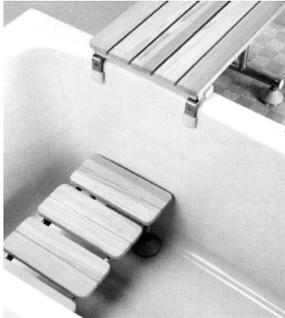
資料 ノーマライゼーションの工夫

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。

こうれい  
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。

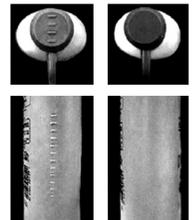
段差解消スロープ

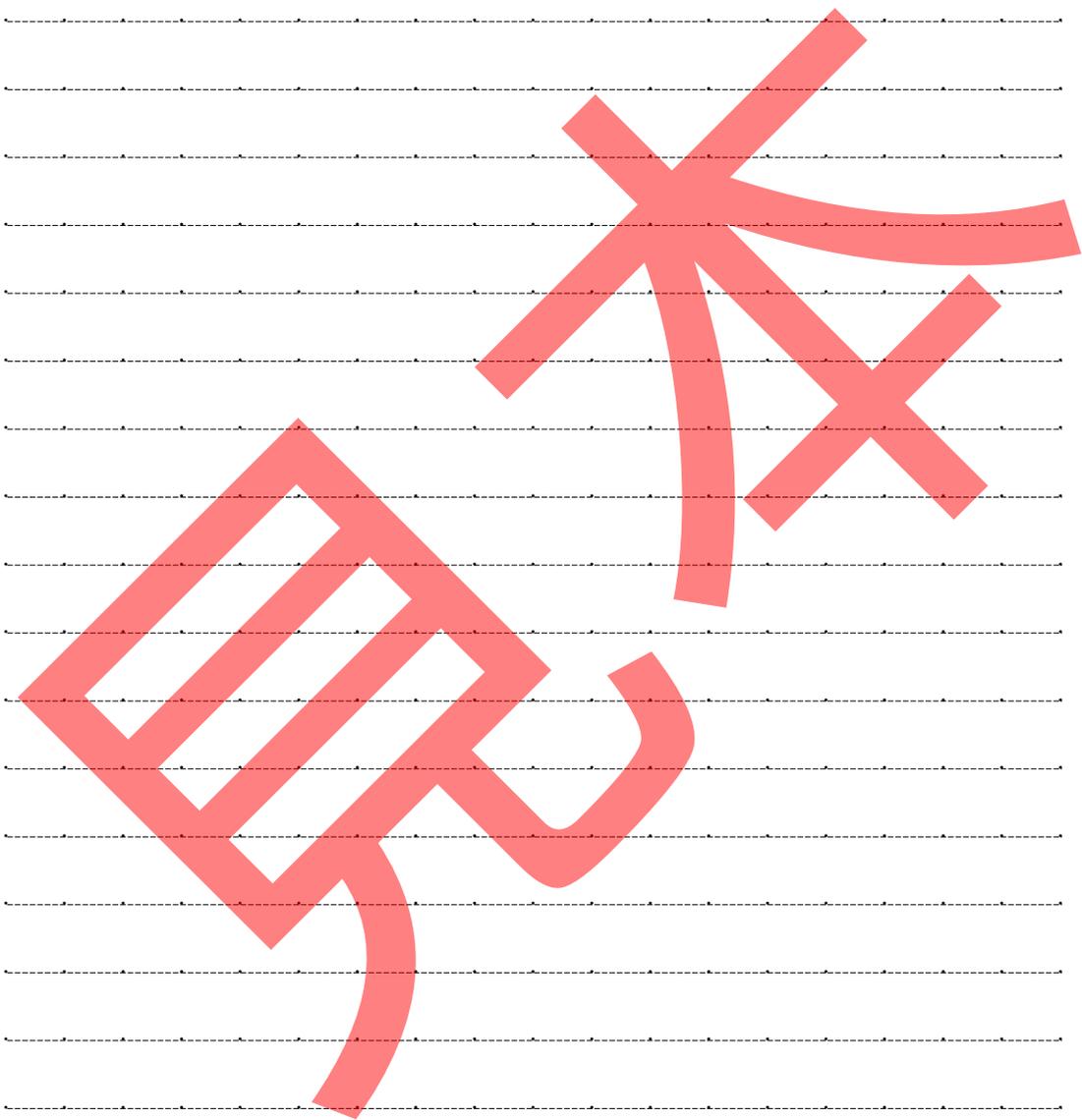


ユニバーサルデザイン

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。



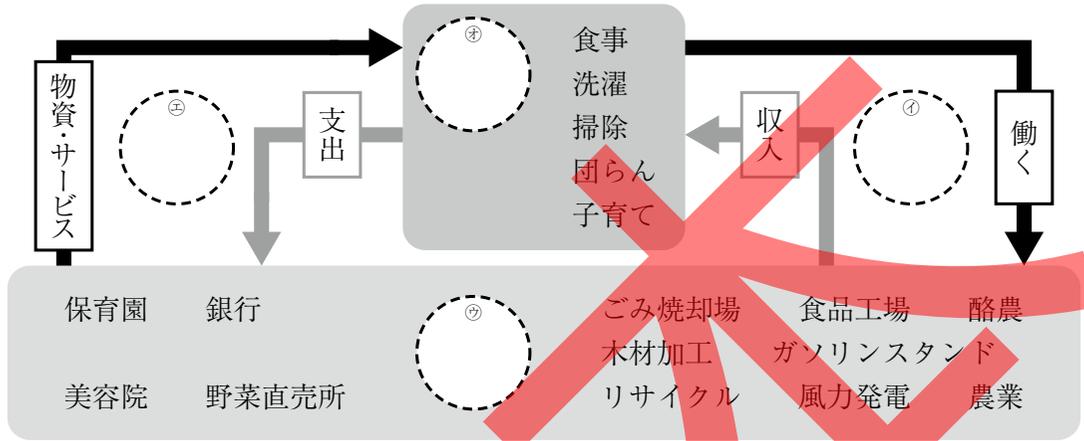


## 【1 家庭生活と消費】

### 消費生活のしくみ（教科書P.264～）

(1) 消費生活のしくみについてまとめよう。

(㉗) は、労働（収入）→生産→購入（支出）→消費によって成り立っている。



(2) 物資とサービスについてまとめよう。

物資	目に見える形のある商品	
サービス	目に見える形がない商品	

(3) いろいろな収入と支出についてまとめよう。

収入	・ (㉗) による収入 ・ 家賃や株など (㉘) から得る収入 ・ 年金や児童手当などの (㉙)
支出	(㉕) 支出 ・ (㉚) なもの…衣食住や電気・水など ・ (㉛) なもの…教養・娯楽など
非消費支出	・ (㉜) )      ・ (㉝) )

(4) 収入と支出のバランス

収入より支出が多いことを (㉞) といい、必要なものが買えなくなったり、(㉟) をしなくてはならなくなったりする。そうならないために、支出の優先順位を考えて計画的に (㊱) をする。収入よりも支出が少なくなり貯蓄ができると (黒字)、将来必要となる支出や予期しない支出に備えることができる。

## 【2 購入・支払いと生活情報】

### 1 購入のときに考えること（教科書P.266～）

- 商品（物資やサービス）を選択するときを考えるポイントについてまとめよう。

(㉗) ) と (㉘) ) について考える

情報の活用			
㉗	㉙	㉘	㉚
市場での需要と供給の関係で決まる。材料費、設備費、つくられ方、流通方法、保証内容によって異なる。	使用目的によって、重視する点や求める程度が異なる（例：運動靴では、じょうぶさ、軽さ、手入れのしやすさなど）。	無料の修理や、約束したサービスが提供されない場合の返金などの保証の有無や内容。	環境への負荷が小さくなるようにつくられているか（原材料や使用エネルギー量、リサイクルできるか、廃棄方法など）、つくっている人たちの人権が守られているかなど。

(㉛) ) と (㉜) ) の決定

↓ どこで買う？ どうやって買う？  
購入してみて、もっとこうすればよかったと思ったことを次の購入にいかす

#### 話し合ってみよう

スニーカーを買う場合、あなたなら何を重視して選ぶか。使う目的、価格、品質などを整理し、比較して考えよう。

(使う目的)		(条件)	
商品	価格	購入する店	品質など
A	6,900円	隣町のスポーツ用品店	・超軽量
B	1,900円	ショッピングモールの専門店	・お買い得品
C	3,900円	近所の雑貨店	・日本製 ・リサイクル素材
D	2,900円	ネットショップ	・色が豊富

わたしは、( ) を選ぶ。

理由は、

.....

.....

.....

.....

## 2 商品情報から見えること (教科書 P. 268~)

- (1) 商品を選ぶときのポイントは、価格、品質、保証・アフターサービス、<sup>かんきょう</sup>環境や社会の影響などである。それらの情報はどのようなところから手に入れているか。

-----

-----

-----

-----

- (2) 様々な情報源についてまとめよう。

あなたが購入したい商品についての情報は、どこから発信されているか。商品の情報の発信元には、(㉗) (売る側)、(㉘) (買う側)、公的機関などがあり、それぞれの立場によって発信目的や内容が異なる。発信元や情報が信用できるかなどに注意して、情報を収集するようにする。

商品に関する情報の一つに(㉙)や(㉚)がある。表示やマークから、原材料や生産地、性能や安全性、消費期限や賞味期限、取り扱い上の注意、環境や社会への配慮などを知ることができる。

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についてのお知らせ (例：商品の(㉛)結果や(㉜)調査結果など)

- (3) 広告とメディアリテラシーについてまとめよう。

日々の生活でわたしたちは意識して情報を集めるだけでなく、無意識のうちに様々な情報を得ている。大量に流れる情報の中から商品の事実が正しく示されているか、<sup>かく</sup>隠されている情報がないかなど、広告などの情報を批判的に検討し、正しく読み取る力を(㉝)という。

### 話し合ってみよう

商品をアピールし、人をひきつけるためにどのような表現が使われているか。教科書 P. 269の例を参考に話し合おう。

3 いろいろな購入方法（教科書P.270～）

(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				

やってみよう

	メリット	デメリット
店舗販売		
通信販売		

(2) 通信販売でトラブルにあわないために、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。

.....

.....

.....

.....

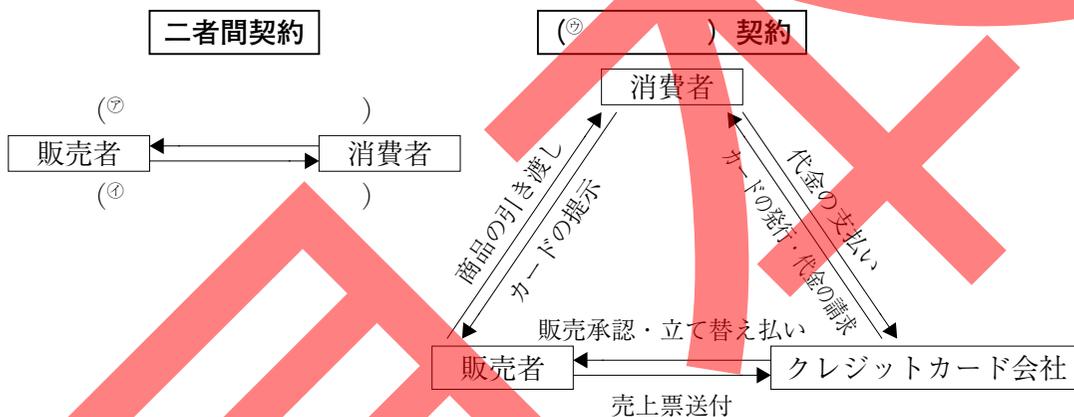
.....

#### 4 現金以外の支払い方法（教科書P.272～）

(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
方法	物資を手に入れたり、サービスを利用したり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。
例			

(2) 二者間契約と三者間契約についてまとめよう。



(3) IT・AIによるサービス・支払い方法の変化についてまとめよう。

(㉗) (情報技術) や (㉘) (人工知能) の発達により、オンラインによる診療や学習、自動翻訳や自動運転などの技術が出現し、消費のしかたが大きく変化している。

ITの発達によって、プリペイドカードやクレジットカード、電子マネーで支払う(㉙)が進んでいる。(㉚)が進むことでセルフレジやレジロボなど、様々な支払い方法が広がっている。

#### 話し合ってみよう

キャッシュレス支払いで便利になったことや困ったことはあるか。  
 どのようにお金の管理をしていくことが大切だと思うか。

### 【3 消費者被害と消費者の自立】

#### 1 消費者の権利と責任（教科書P.274～）

(1) 消費者を支える法律や制度についてまとめよう。

消費者保護基本法（1968年）を改正して（㉞）（2004年）が制定された。消費者は事業者に比べて商品の情報や知識が少なく、交渉力も弱い立場にあることをふまえ、その格差を補って問題を解決できるように、国、地方公共団体及び事業者の責務などを明示している。

①	1994年に制定された。製造物の欠陥で、身体などに損害が生じた場合、被害者が製造業者等に損害賠償を求めることができる。
②	1962年に制定された。偽装表示や誇大広告、行き過ぎた景品類で販売促進することを規制する。
③	2006年に制定された。お金や時間、交渉力の不足から、消費者一人では、事業者への申し入れが困難でも、この団体の力を借りて事業者に差し止め請求や被害回復を求められる。

#### 話し合ってみよう

教科書P.275の文章は、中学生Aさんがとった消費者としての行動である。Aさんのような行動をする人がいなかったらどうなっていたか、話し合ってみよう。

(2) 消費者の8つの権利についてまとめよう。

① 権利	② 権利	③ 権利	④ 権利
例：新しい自転車のブレーキがきかず、けがをした。欠陥をメーカーに問い合わせた。	例：商品の袋にアレルギーが書かれていないので、メーカーに問い合わせた。	例：大袋の方がたくさん入っているけれど、小袋の方がみんなで分けやすいから、小袋を選ぼう。	例：2Lのペットボトルには、持ちやすいように指にかけるへこみがほしいとお願いしたら、メーカーがペットボトルの形を変えてくれた。
⑤ 権利	⑥ 権利	⑦ 権利	⑧ 権利
例：正しい知識を身につけたいので、消費生活センターのセミナーに参加した。	例：災害で水がでなくなりましたが、給水車がきて水を供給してくれた。	例：スマホが発火し、やけどをしてしまった。メーカーにけがの治療費を請求したら補償してくれた。	例：飛行機の騒音がうるさくて授業が聞こえない。窓を二重サッシにしてエアコンをつけてもらった。

(3) 消費者の5つの責任についてまとめよう。

①	責任
②	責任
③	責任
④	責任
⑤	責任

2 身近に起こっている消費者被害 (教科書P. 278～)

(1) 小・中学生がしやすい、デジタルコンテンツに関するトラブルにはどんな内容があるか。

-----

-----

-----

-----

(2) 悪質商法の主な手口の例についてまとめよう。

(㉗) ) 販売の意図 <sup>かく</sup> を隠して接近し、 店舗 <sup>てんぽ</sup> や営業所に招き入れ、 突然勧誘 <sup>とつぜんかんゆう</sup> を開始する。	(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。	(㉙) ) 自宅や職場などに訪問して 強引に契約を迫る。
対処法	対処法	対処法
(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。	(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 <sup>ひきかえ</sup> 郵便にしたりして 支払わせる。	(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 <sup>こうかん</sup> などの有料サービ スを利用させる。
対処法	対処法	対処法

3 売買契約の成立と解約 (教科書P. 280～)

(1) 「購入するつもりはなかったけれど無理やり買わされた」「聞いていた内容とちがう」などの理由で解約したいと思った経験を書こう。

-----

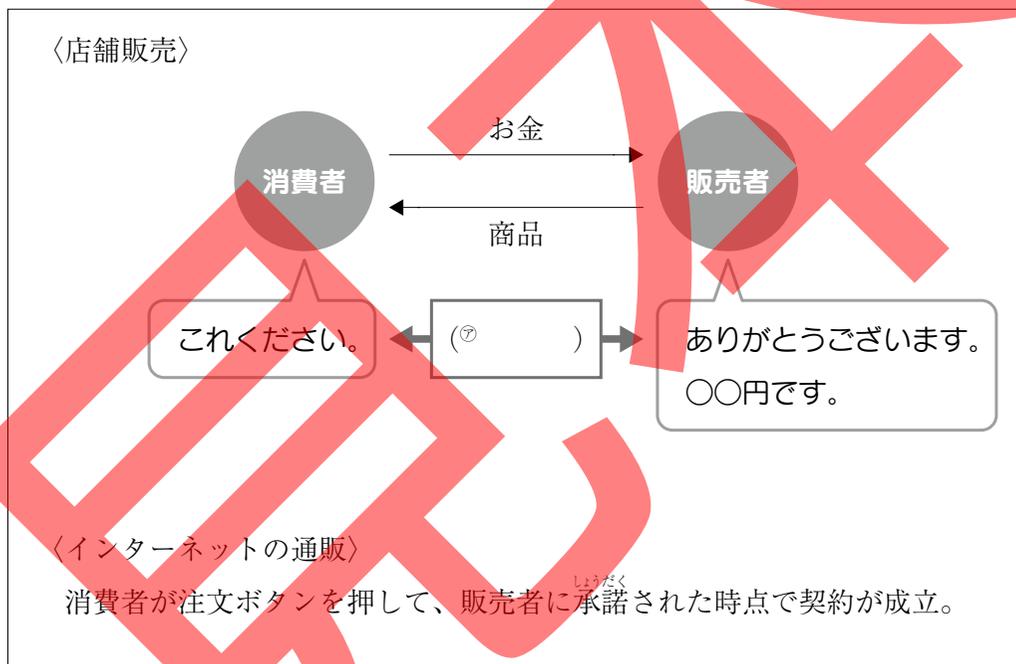
-----

-----

-----

-----

(2) 売買契約の成立



(3) 売買契約に関する法律

⑦	2000年に制定。消費者と事業者の間に結ばれるすべての契約に適用され、不当な契約条項が無効になる。
⑧	1976年に施行。訪問販売、電話勧誘販売など特定の取引で無条件に解約（⑨）できるルールを定めている。

(4) 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、契約を取り消したいと思ったときに解約することができるという制度である。たとえば、右下のような通知書やはがき、電磁的記録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** (㉗) ) や路上での勧誘販売を対象とし、(㉘) ) に向いて契約した商品(物資・サービス)や(㉙) ) は対象外。

---

**Q** 対象になるのはどのようなものか。

**A** 原則としてすべての商品。但し、(㉚) ) 円未満の現金払いや使用してしまった消耗品しょうもうひんは除く。

---

**Q** 解約できる期間はどのくらいか。

**A** (㉛) ) 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○○○  
 ○○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。

年 月 日  
住所  
氏名

発信記録が残る方法(簡易書留、電磁的記録など)で送り、コピーを保管する。

**考えてみよう**

通信販売は、店舗以外の場所で契約するが、クーリング・オフ制度は適用されない。なぜ適用されないのか、その理由を考えてみよう。

(5) 取り消しのできない未成年の契約には、どのようなものがあるか。

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

4 自立した消費者になるために（教科書P.282～）

(1) 消費者を支える機関についてまとめよう。

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。電話をしったり、訪問をししたりすると、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。  <small>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</small>

(2) エシカル消費についてまとめよう。

「人や環境、社会に配慮した消費行動」のことを(⑦)という。自然環境や社会環境に優しい商品を買ひ、そうでない商品を買わない消費行動は、環境や社会に配慮した商品が出回る量を増やすことになる。その結果、環境の悪化にブレーキをかけ、持続可能（サステナブル）な社会の実現につながる。

(⑦)の①の④商品の購入がある。

(③)とは、開発途上国の原料や製品を適正な価格（fair）で購入することによって、開発途上国の生産者の生活改善と自立を目指す貿易（trade）のことである。チョコレートやバナナ、お茶などにマークがついていることが多くなっている。

調べてみよう

フェアトレードのチョコレートと普通のチョコレートを比較して、長所と短所について調べてみよう。値段、原材料、原産国、環境や社会に与える影響など、どのような違いがあるか。

---



---



---



---

## 【4 持続可能な社会に向けて】

### 1 消費生活が環境に与える影響（教科書P.284～）

(1) 地球温暖化についてこれまで学んだことをもとに、あなたが意識して行動していることをあげよう。

-----

-----

-----

-----

-----

(2) 消費生活とエネルギーについてまとめよう。

私たちの暮らしでは、多くのエネルギーを消費している。そのエネルギーのうち、石油や石炭などの化石燃料は、燃やすときに排出される二酸化炭素が温室効果ガスとして (㉗) ) をもたらす。一方、太陽光などは (㉘) ) といわれ、温室効果ガスをほとんど発生させない。現在、世界各国では、(㉙) ) の利用拡大を図っている。私たちが生活するためには、直接使うエネルギーばかりでなく、農作物や工業品などの生産から廃棄までの間に使われる (㉚) ) も必要である。地球温暖化を防ぐには、(㉛) ) の消費量にも配慮することが求められる。

<衣服の着用にかかわるエネルギーの例>

直接エネルギー	間接エネルギー
例：衣服を繰り返し着用する中で使用される電気などのエネルギー	例：原料の採取・生産、輸送、製造、廃棄などの過程で使われる電気や石油、ガスなどのエネルギー

(3) 脱炭素社会を目指す世界的な取り組みについてまとめよう。

2021年、国連は地球温暖化防止のための国際会議（COP 26）で、温室効果ガスの排出を削減するために、世界の平均気温の上昇を産業革命以前に比べて1.5℃以下に抑えることを到達目標とした。この実現に向け、世界は2050年までに温室効果ガスの排出を全体としてゼロ（<sup>㉗</sup>）にし、脱炭素社会の実現を目指す取り組みを進めている。

やってみよう

教科書P. 285の図4を参考に、あなたにできる省エネを具体的に考えてみよう。省エネの取り組みは、二酸化炭素排出量の削減だけでなく、光熱水費の削減や健康の増進にもつながる。

2 地球環境を守る私たちの暮らし方（教科書P. 286～）

(1) 地球環境を守るための取り組みについて、あなたが知っていることをあげてみよう。

-----

-----

-----

(2) ごみを減らすことについてまとめよう。

私たちは、1人1日当たり約1kgのごみ（2019年度）を出し、このごみの約80%は二酸化炭素を排出する直接焼却<sup>はいしゆつ</sup>で処分されている。また近年はプラスチック汚染も問題になっている。

循環型社会の基本的な考え方には、<sup>㉗</sup>）、<sup>㉘</sup>）、<sup>㉙</sup>）の3Rがある。また、ごみとなるものは断る<sup>すいしよ</sup>（<sup>㉚</sup>）、壊れたら修理して使う<sup>すいしよ</sup>（<sup>㉛</sup>）なども推奨されている。



3 持続可能な社会の実現をめざして（教科書P.288～）

- 10年先20年先を見すえたSDGsへの取り組みを—  
 今から約50年前に持続可能な開発が国連の重要な課題となり、取り組みが始まり、2030年までに達成する「持続可能な開発目標」を示した。環境問題からスタートした取り組みは環境問題のみならず、貧困や飢餓の撲滅、福祉、ジェンダー平等も目指している。

やってみよう



○17の目標の中から関心があるものを取り上げ、自分たちができる取り組みを話し合ってみよう。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

○地域の人との連携<sup>れんけい</sup>を考えてみよう。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

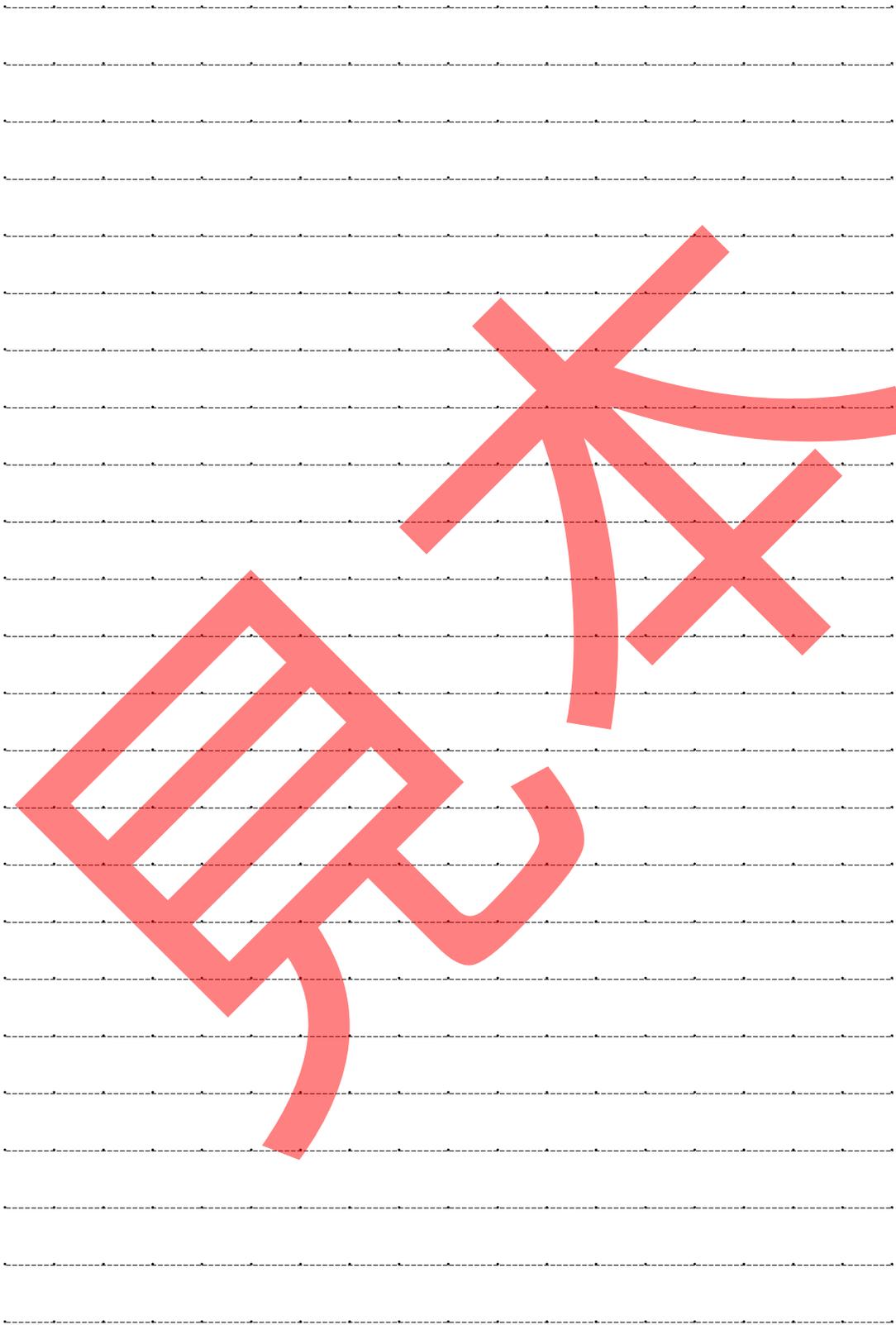
**【学習のまとめ】**

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







# 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

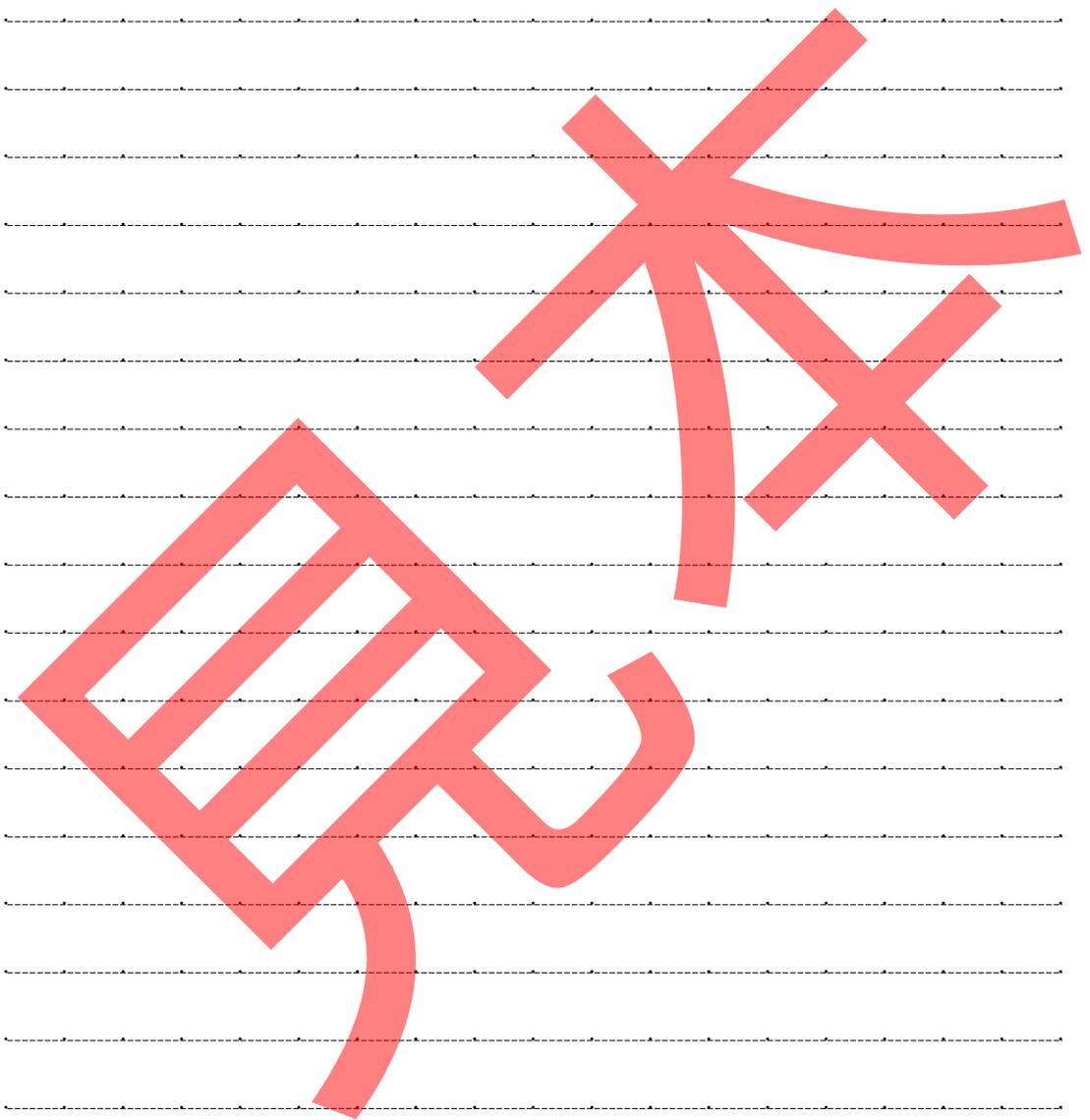
③計画

④実践

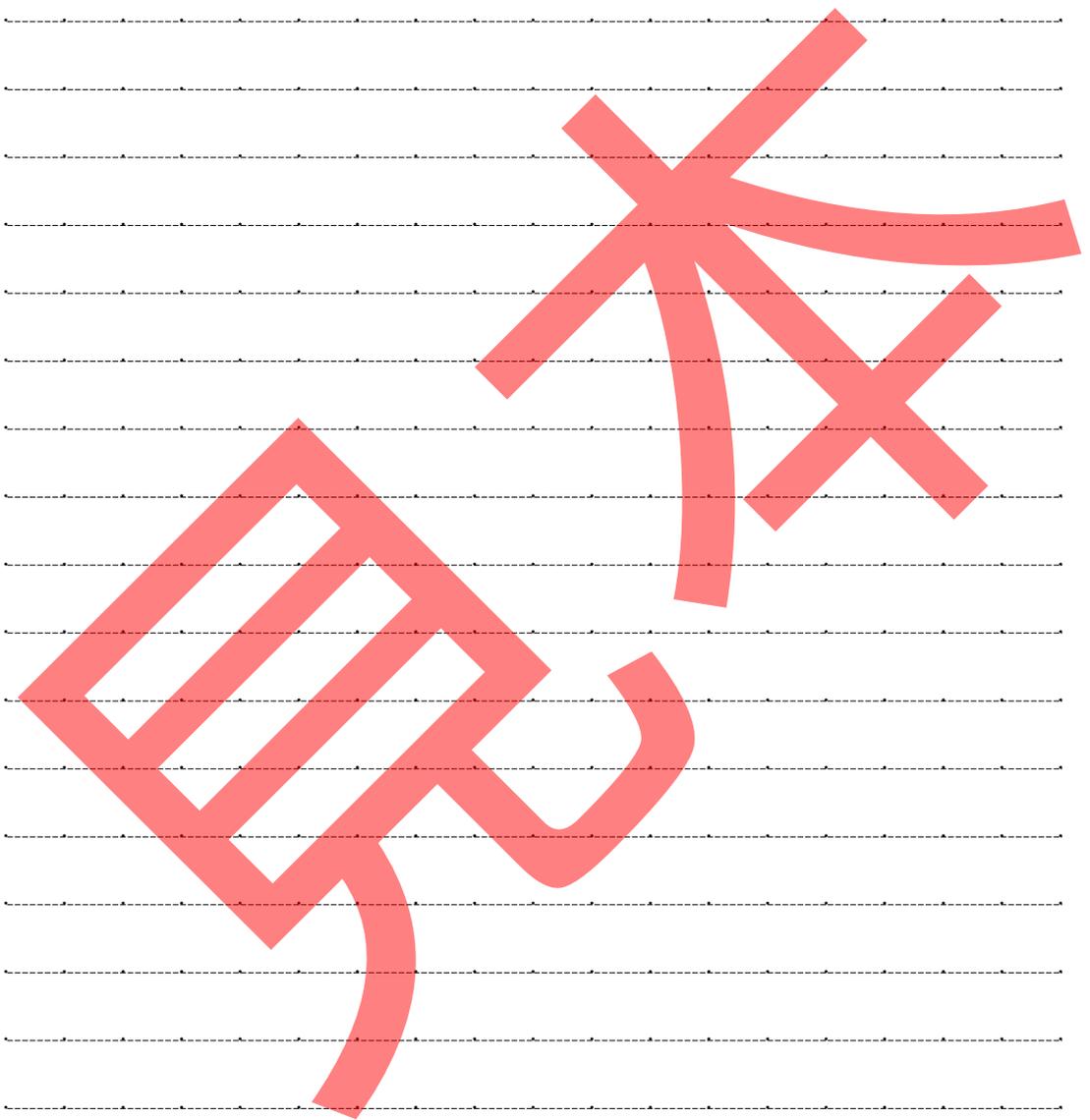
⑤まとめ

⑥今後の課題









2025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。  
※二次元コードによる外部ホームページリンク先  
は、予告なく変更・削除されることがあります。

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。

# つくる生活技術 家庭分野

教

2025



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ために、どの内容の終わりにも「学習のまとめ」の解答を記入する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、ノート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・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 今の自分とこれから	5
2 家庭のはたらきと家庭の仕事	7
3 様々な家族・家庭	10
4 幼児の生活と家庭	14
5 幼児が安心できるかかわり	26
6 かかわり合う地域と家庭	32
7 持続可能な家庭生活	34
・ 学習のまとめ・ノート	36
《B 衣食住の生活》	
① 食生活	
1 人間にとっての食事	39
2 食品と栄養素	42
3 中学生に必要な食事	44
4 日常食の調理と地域の食文化	46
5 献立づくり	67
6 持続可能な食生活	69
・ 学習のまとめ・ノート	70
② 衣生活	
1 衣服のはたらきと手入れ	71
2 衣服の選択と着方	77
3 布を用いた作品で生活を演出	80
4 持続可能な衣生活	84
・ 学習のまとめ・ノート	85
③ 住生活	
1 人間にとっての住まい	86
2 生活に必要な住空間	87
3 自然とともにある住生活	90
4 安全で健康的な住生活	92
5 持続可能な住生活	99
・ 学習のまとめ・ノート	101
《C 消費生活・環境》	
1 家庭生活と消費	103
2 購入・支払いと生活情報	104
3 消費者被害と消費者の自立	108
4 持続可能な社会に向けて	113
・ 学習のまとめ・ノート	116

【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を工夫くふうしている。

◆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てき的な食事であること  
がわかった。

季節に合わせた着方や住まい方を工夫している。

♠健康・快適・  
安全な生活を  
する

栄養バランスを考えて食事をしている。

1食分こんだての献立を工夫して、立てられる。

衣服かいてきを快適に着用するための手入れをしている。

身の回りの整理・整頓せいとんやそうじを続けている。

調理せいさくや製作を安全に進めることができる。

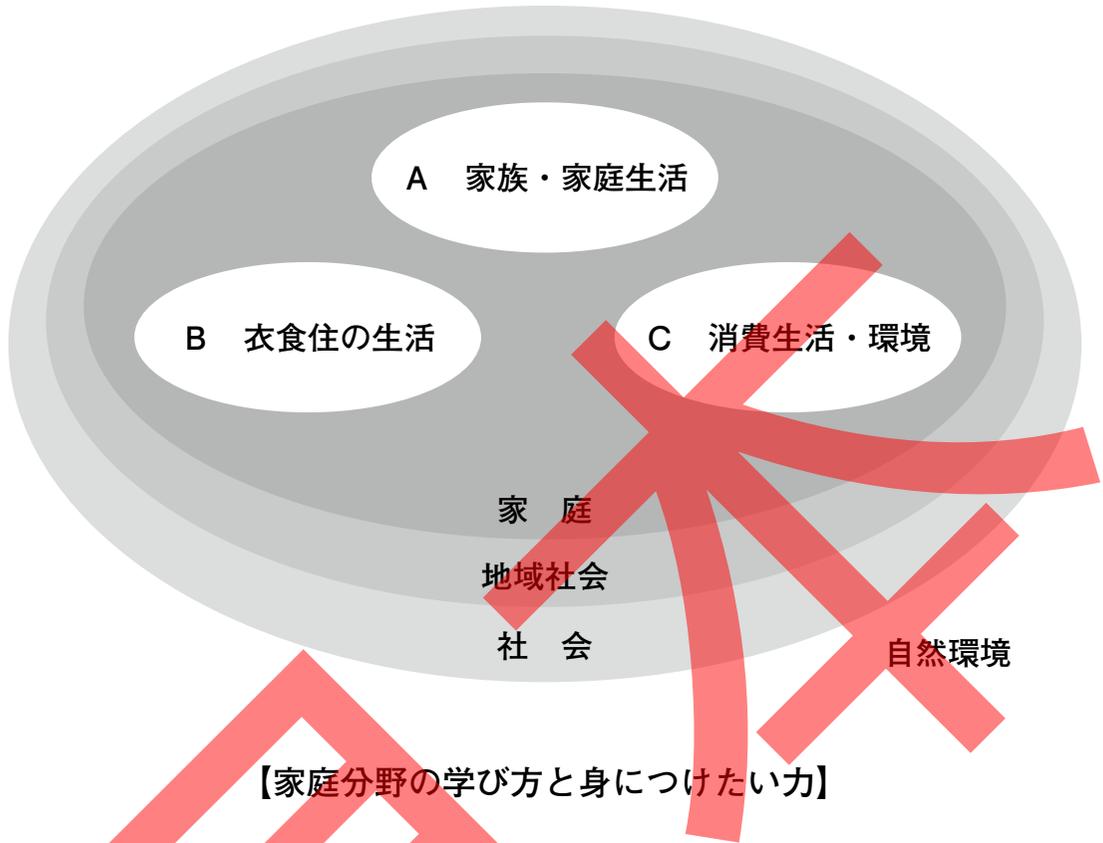
♣持続可能な社会  
をめざす

物を選んだり買ったりするときに必要な情報じょうほうの収集・整理ができる。

物や金銭きんせんを計画的にむだなく使っている。

環境かんきょうのことも考えて、毎日の生活をしている。

【広がる家族・家庭と地域・<sup>かんきょう</sup>環境の学び】



【家庭分野の学び方と身につけたい力】

<p><b>主体的</b> 自分の興味・関心・疑問を大切にする</p>	<p>「家族・家庭生活」「食生活」「衣生活」「住生活」「消費生活・環境」について、自分の興味・関心を書いてみよう。</p>	<p>自分の問いを 発展させよう</p>
<p><b>対話的</b> 言葉・体・頭を使って人 やもの、事柄と対話する</p>	<p>「授業の始めの課題」と、「話し合ってみよう」「やってみよう」「考えてみよう」などの課題に取り組んでみよう。</p>	<p>興味・関心を 広げてみよう</p>
<p><b>深い学び</b> 課題解決を目指す</p>	<p>学習を振り返り、自分の生活にいかしてみよう。さらに、自分で課題を発見して、課題解決に取り組んでみよう。「生活の課題と実践」も参考にしよう。</p>	<p>学んだことを もとにさらに 考えてみよう</p>

生活の見方・考え方の視点
協力・協働    安全・快適・健康 生活文化    持続可能な社会の構築

家庭分野で身につく力
「ひと」にかかわる力 「もの」にかかわる力 「こと」にかかわる力

## 【持続可能な社会の構築】

**誰ひとり取り残さない  
—すべての人が尊重される生活—**

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 	4 質の高い教育をみんなに 
5 ジェンダー平等を実現しよう 	6 安全な水とトイレを世界中に 	8 働きがいも経済成長も 	16 平和と公正をすべての人に 

**人・他の生物が生き続けられる  
—自然と共存する生活—**

7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに 	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 

私たちは今、貧困、紛争、気候変動、感染症等、数多くの課題に直面している。国連は、「誰ひとり取り残さない」という「人」への眼差しこそが、持続可能な社会をつくることを宣言し、17の課題を示した。

私たちは気候危機を乗り越えるために様々な対策をしている。これからも自然を守るために私たちが今できることを考え、行動していこう。

## 【自立と共生で成り立っている生活】

自立とはどのようなことだと思いますか？

共生とはどのようなことだと思いますか？

生活的自立

精神的自立

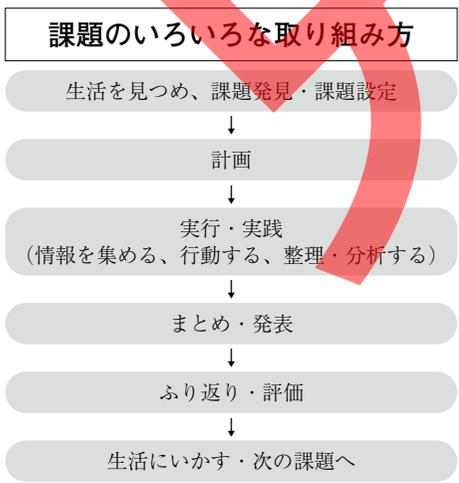
経済的自立

助け合う人間関係

人がつながる行事や地域の生活

共同した取り組み

## 【生活課題に取り組む】



自分で課題を決めて評価できる自分になろう  
＜目標達成シート＞

	<b>目標</b>	

【1～3年生の目標・ふり返り】

1年生【      年      月      日】


2年生【      年      月      日】


3年生【      年      月      日】


## 【1 今の自分とこれから】

これまでとこれからの自分（教科書P. 18～）

(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・幼稚園の先生や友達	
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) 自己理解についてまとめよう。

この世の中には、誰一人同じ人がいない。遺伝子もちがう、親もちがう、環境もちがうなかで育つ人間は、どこか似ている人がいても、この世に一人しかいないのが「自分」である。そして、自分の(⑦ 長所・短所)を自分でわかり、自分は自分のどのようなところが好きか自分でわかること、これらを

(④ 自己理解)という。自己理解ができると(② 自信)が生まれる。

(⑤ 自己肯定感)とは、「ありのままの自分をかけがえのない存在として肯定的、好意的に受け止めることができる」感覚のことである。「自分が自分をどう思うか」という自己認識が自己肯定感を決定づけている。

(3) 教科書P.21「参考：自己肯定感の国際比較と日本の変化」を見て考えよう。

① 「自分はだめな人間だと思うことがある」という問いに対して、日本はどうして「とてもそう思う」が多いのだろう。

(例)・日本人は謙虚な人が多く、ほめられても「できて当たり前」と考える人も多いから。

・人と違うことがあると「自分は空気が読めない」と否定的に考えてしまうため。

② 自分の長所や、自分の好きなところを書いてみよう。

(例)・苦手なことにも根気強く取り組めるところ。

・毎日クラスメイトや先生にあいさつができるところ。

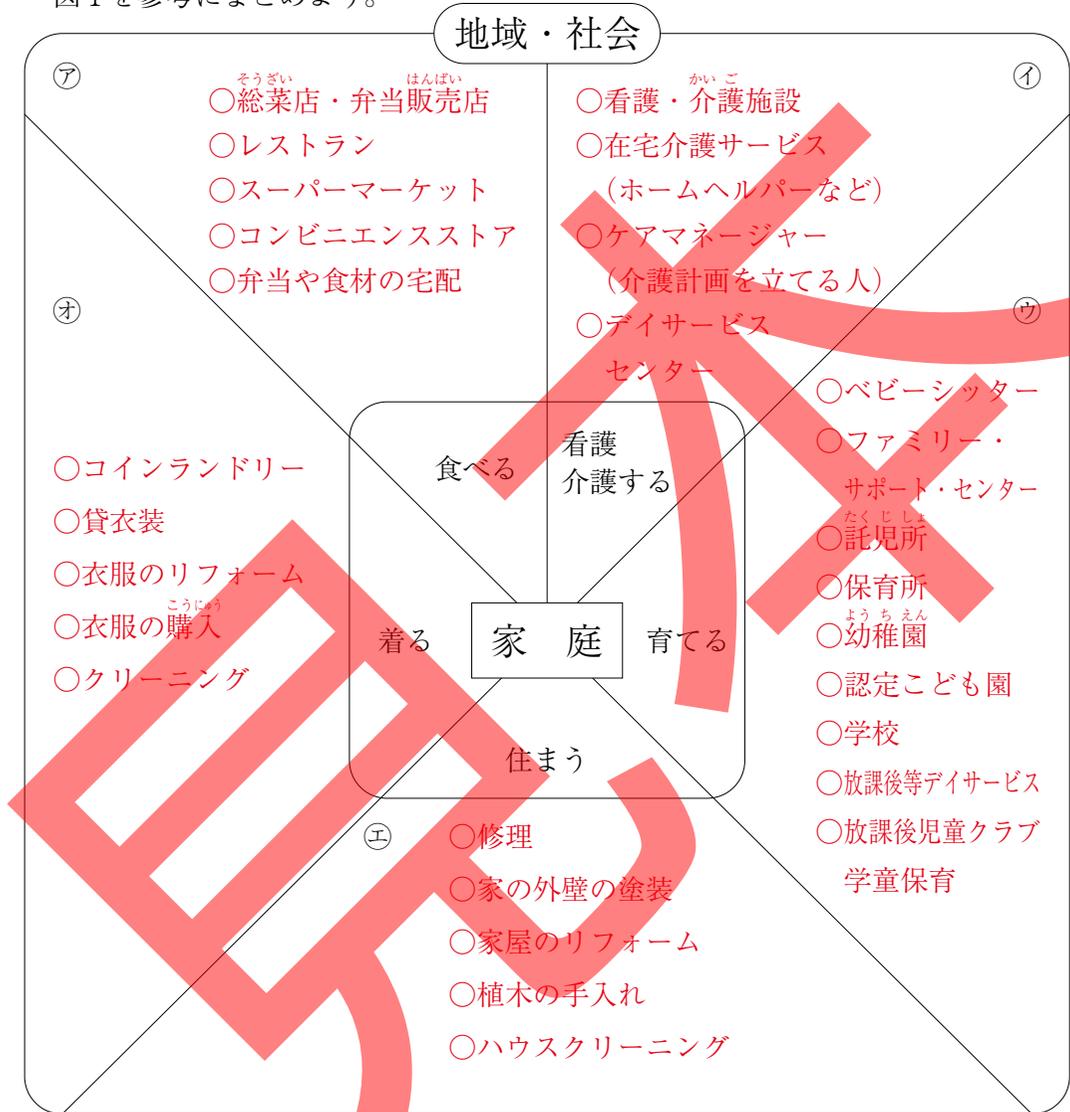
③ 自己肯定感を上げるには、どのような意識が大切だろう。

(例)・人と比べてできないことがあると劣等感を抱いてしまうが、得意なこと  
で人の役に立っている場面も必ずあるので、自分のよいところをきちんと見るようにしたい。

## 【2 家庭のはたらきと家庭の仕事】

### 家庭の仕事（教科書P.22～）

- (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.22 図1を参考にまとめよう。



- (2) 家庭の機能（はたらき）をまとめよう。

(例)・食事、入浴、睡眠・休息、育児、看護・介護などの活動を行う。

- ・日々の活動する力を蓄え、心の安らぎを得る。
- ・衣食住の生活を通して若い人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。

## A 家族・家庭生活

(3) 家事の外部化・社会化についてまとめよう。

家庭内で行われてきた家庭の機能を支える仕事は、家庭の外で代行されることもある。保育や介護などで公的福祉が進んできたことやものをつくって売る(㉞ 製造業 )だけでなく、外食店・衣服・住宅のクリーニング業など、(㉟ サービス産業 )が増えてきたことによる。これを(㊱ 家事の外部化・社会化 )という。それに加えて最近では人間が介在しない掃除機や、高齢者と会話するロボットなど、家庭の機能の(㊲ AI化 )といえるような著しい変化がおきている。

### 話し合ってみよう

教科書P.23のハンバーグを例に、「家事の外部化」の長所と短所について話し合ってみよう。

#### 長所 (例)

- ・レンジで温めるだけなので、食事や弁当作りにかかる時間を短縮できる。
- ・近年では、安価で栄養価が考えられたものも多く出回っている。

#### 短所 (例)

- ・ハンバーグの作り方を親から子へ教える機会が少なくなってしまう。
- ・家庭によって材料を変えるなど、家庭独自の調理法が生まれにくくなる。

(4) 生活に必要な費用にはどのようなものがあるだろう。

食費 電気代 水道代 ガス代 通信費 家賃 電車代  
遊びに使う費用 医療費 衣服代

やってみよう

中学校での生活にどのような費用がかかっているか、調べてみよう。

【入学準備にかかる費用】

【部活動（習い事）にかかる費用】

制服一式	円		円
通学バッグ	円		円
上ばき	円		円
外ばき	円		円
体育着一式	円		円
体育館シューズ	円		円
	円		円
	円		円

発展

教科書P. 25を参考に、「家族・家庭を支える公的なお金」を調べてみよう。

公的支援の名称：児童手当

対象となる家庭：18歳までの子どもを養育している家庭

どのような支援か：

※2024年10月～手当が大幅拡充された。

- ・ 3歳未満は月額15,000円（第3子以降は30,000円）、3歳以上は月額10,000円（第3子以降は30,000円）が支給される。

## 【3 様々な家族・家庭】

## 1 多様な家族（教科書P.26～）

(1) 家族の構成について、教科書P.26～27「参考：様々な暮らし方」を見て、気づいたことを書いてみよう。

(例)・三世代家族が減少し、親と子どものみの家族が増えている。

・児童養護施設の指導員や里親など、生みの親以外と暮らす場合が増えている。

(2) 性別で役割を固定的にとらえる考え方の見直しについてまとめよう。

工業の進展は、男は外で働き、女は家で家事・育児をするという役割分担をすすめた。この分担を(㉗ 性別役割分業)という。性による役割の区別や、男らしさ・女らしさは、歴史的につくられた「(㉘ 社会的・文化的な性)」＝(㉙ ジェンダー)であり、世界では、それを撤廃しようという取り組みが広く行われるようになった。

約30年前まで、家庭分野は女子だけが学んでいた。今、家庭分野を男女ともに学んでいるのは、1979年の国連の(㉚ 女性差別撤廃条約)採択が大きく影響している。条約では、全ての事柄で、女性という性を理由に、排除や制限、区別することを差別だと述べている。

## 話し合ってみよう

教科書P.28「中学生の生活時間と、夫婦と子どもの世帯の夫・妻の生活時間(一週全体)」のグラフを見て話し合ってみよう。

① 家事関連時間が多<sup>だ</sup>いのは誰か。少ないのは誰か。なぜ少ないのだと思うか。

(例)・妻が多く、夫と中学生が少ない。共働き世帯でも妻が夫の約5倍多い。

・夫が少ないのは、妻より長く仕事をしているから。

・中学生が少ないのは、家で宿題をしたり携帯電話を見ていたりするから。

② 夫と妻の家事関連時間が違っているのはなぜだと思うか。

(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。

・家事は女性の仕事だと思われてきたから。

③ これからの生活に、あなたはどうかしたいか。

(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を調整したり、分担したりする。

・自分ができることをし、家族に協力する。

## 2 多様な家族関係（教科書P. 30～）

- (1) 小学生のころと比べて、家族と過ごす時間で変わったことをあげよう。

(例)・小学生のころは休日に家族そろう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(㉞ 自立)のための大事なステップである。衝突しながらも、徐々に親やきょうだいが自分とは異なる考え方をもっていることに気づくだろう。それを受け止めていくかは大きな課題である。

家族のなかには、親子などの(㉜ タテ)の関係や、きょうだいなどの(㉞ ヨコ)の関係、祖父母やおじおばなどとの(㉞ ナナメ)の関係などいろいろな関係性がある。私たちは人間関係のなかで様々なことを経験し成長していく。

家族のなかで、おとなが担うものと想定されている家事や家族の世話などを日常的に行っている子どももいる。そのような子どものことを(㉞ ヤングケアラー)と言う。(㉞ ヤングケアラー)にとっては、遊びや勉強、友だちとの付き合いなど、子どもの時期にふさわしい時間を過ごすことが難しい。

- (3) 変化する家族関係や他者への相談についてまとめよう。

家族との関係は、弟や妹の誕生や祖父母との同居、親の再婚、(㉞ 養子縁組)、(㉜ 里親)委託などにより、新たな人間関係が生まれる。きょうだいの独立や両親の離婚、家族の死によって、家族と離れたり、親の病気などでいっしょに暮せなくなって、親せきの家庭や(㉞ 養護施設)などで暮らしたり、(㉞ 災害)の影響で住居を失い、家族が別れて暮らしたりすることもある。

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難しい問題が生じることがある。そのような場合には、友だちや先生、地域の人に話を聞いてもらったり、地域にある相談窓口を利用したり、援助を求めたりすることができる。

(㉞ 児童相談所)	各自治体のホームページに電話番号がある。 児童福祉法に基づき都道府県、指定都市などに設置。 子ども（0歳～17歳）の権利を守り、子ども本人とその家庭の問題に対する的確な援助を行う。
(㉞ チャイルドライン)	0120-99-7777 18歳までの子どものための相談先。名前・連絡先・学校名を言わずに、困っていることや悩んでいることを無料で相談できる。
(㉞ 思春期診療科)	思春期の子ども特有の症状に取り組む診療科。

やってみよう

ロールプレイングを通して、相手の気持ちや立場を考えよう。

教科書P.35の設定例1・2からどちらかを選んでやってみよう。

登場人物	せりふ

〈感想〉

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 発展

教科書P.37のAさんの家族の悩みへの対応方法を考えてみよう。

悩み	対応方法
最近、家族の中でいざこざがあるので誰かに相談したい。	(例) ・友だちや先生、地域の相談室に相談する。 ・児童相談所に相談する。
親が仕事で遅くまで働くため、夜の6時～9時に子どもたちの世話ができない。	(例) ・ファミリー・サポート・センターを利用する。
親に反抗的な態度をとってしまう。	(例) ・友だちや先生に相談する。 ・チャイルドラインに電話し、相談する。
足の不自由な祖父と同居することになったが、家の中での生活が不便なようだ。	(例) ・デイサービスを利用する。 ・家のリフォームを検討する。
親が仕事で忙しいので、子どもが祖父の世話をすることが多くなり、宿題をする時間がない。	(例) ・地域のヤングケアラー交流会に参加し、相談する。 ・チャイルドラインに電話し、相談する。
親が病気で働けなくなり収入が減ってしまい、家族が生活するのにお金が足りなくなった。	(例) ・福祉事務所で生活保護の手続きを行い、生活費や教育費の支給を受ける。

## 【4 幼児の生活と家庭】

## 1 幼児期とつながっている今の自分（教科書P. 40～）

(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てみよう。

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、ぬいぐるみ、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、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すことになり、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) 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。

---



---



---



---



---



---

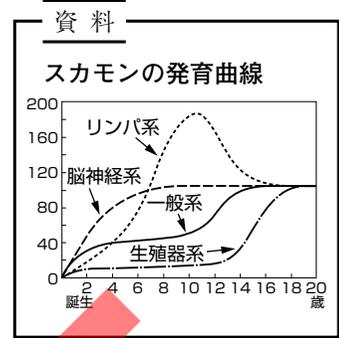
2 幼児の体の発達 (教科書P. 44~)

(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、いろいろなことが変化し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。運動機能や神経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、首がしっかりし、頭を支えるようになり、やがてすわれるようになって、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。

(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 ㉖ 歩く	㉗ 走る	㉘ 三輪車をこぐ	㉙ ブランコをこぐ
	0 歳	1 歳	2 歳	3 歳	4 歳
手先の器用さ		㉚ 積み木やボールをつかむ	㉛ クレヨンでかく	㉜ はさみで切る	㉝ えんぴつでかく

(4) 教科書P. 45の図4や「参考：幼児の視野」をもとに、幼児の体の特徴についてまとめよう。

(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占める割合が大きい。

3 幼児の心の発達（教科書P. 46～）

(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。

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

情緒とは、喜び、悲しみ、嫌悪、恐れなど、(㉕ **心**) の動きのことである。ほぼおとなと同じ感情が見られるようになる。

社会性とは、(㉘ **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. 46～47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	6歳以降
(㉗ <b>言語</b> )	「ワンワン」「マンマ」などの(㉔ <b>一語文</b> ) を話す。	「ワンワン、キタ」などの(㉚ <b>二語文</b> ) を話す。	日常生活で必要な言葉のやりとりができるようになる。			(㉙ <b>文字</b> )・数への関心が高まる。
(㉚ <b>認知</b> )		花や木、月や太陽にも、自分と同じように(㉚ <b>気持ち</b> )があると考える。	「何で?」「どうして?」の質問が多く見られる。			
(㉕ <b>情緒</b> )		友だちへの(㉚ <b>興味</b> )も芽生えるが、思いを伝え合うことはむずかしい。		自分が好きなものでも嫌いな人がいることがわかるようになる。 (㉚ <b>「あこがれ」</b> )の気持ちが生まれる。 (㉙ <b>「恥ずかしい」</b> )という気持ちが出てくる。		
(㉘ <b>社会性</b> )	おとなに見守られて(㉙ <b>安心</b> )して遊ぶ。	(㉚ <b>自我</b> )が芽生え、自己主張が強くなる。	イメージする力が育ち、友だちと(㉙ <b>数人</b> )で遊ぶようになる。	相手の気持ちもわかり、自分の気持ちもおさえられるようになる。		友だちと(㉚ <b>共通の目的</b> )をもって、工夫したり、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。

幼児期には、拒否や抵抗が目立つ(㉗ **第一次反抗期**) と呼ばれる時期がある。2歳ごろには(㉘ **自我**) が芽生え、自分ですべてやりたがるようになる。

やってみよう

3歳のひろちゃんが、おもちゃ売り場で、おもちゃがほしくなり、親に「買って!」と大きな声で泣きわめいている。



① ひろちゃんは、どのような気持ちだったと思うか。

(例)・おもちゃがほしくてたまらない。

② 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ったのか。

【対応方法】

(例)・あっちをみてごらん、と気をそらす。

【理由】

(例)・気をそらすことで、ひろちゃんのを気持ちを落ち着かせたいから。

③ ひろちゃんは、あなたの考えた対応によって、どのような気持ちになると思うか、想像してみよう。

(例)・なぜ買ってくれないのかはわからないままで、おもちゃのことを思い出すと、またほしくなる。

---

---

---

---

---

---

---

---

4 幼児の1日の生活と生活習慣（教科書P. 48～）

(1) 幼児の生活リズムについてまとめよう。

(例)・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。
- ・疲れを取り、エネルギーを蓄えるために、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。

(2) 基本的な生活習慣となる生活行動について考えてみよう。

㊦ 食 事	㊧ 排 せ っ	㊨ 睡 眠	㊩ 着 脱 衣	㊪ 清 潔
				
自分で箸などを使って食べる。	自分でトイレに行き排せつする。	自分で規則正しく寝たり起きたりする。	自分で必要に応じて脱ぎ着する。	歯みがきや手洗い・うがいをする。

(3) 社会の一員として必要な生活習慣について考えてみよう。

㊫ 対人関係 ) についての習慣	㊬ 安全 ) の習慣	社会生活の ( ㊭ きまり ) を守る習慣
		
あいさつをする。 順番を守る。	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。 公共物を大切に使う。 公共の乗り物でさわがない。

## A 家族・家庭生活

(4) 幼児の発達と衣生活、食生活についてまとめてみよう。

	衣生活	食生活
乳児期	<p style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">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にできるように、動きやすい衣服にする。</p>	<p style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">母乳やミルクが食事の中心。スキンスリップのよい機会になる。</p> <p style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">離乳食<sup>りじゅうしょく</sup>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>動くようになると、(㉞ 汗 ) をかいたり、汚れたりするため、(㉜ 上下 ) わかれていると着替えがしやすい。</p>	<p>自分で食べようという意欲が高まる。(㉝ 手づかみ ) で食べたり、食べこぼしがあったりしても、(㉞ 楽しく ) 食べられる雰囲気をつくる。</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 (㉞ 着脱 ) しやすい衣服にする。</p>	<p>手づかみや (㉝ 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、脱いだ衣服を自分でたたんだり、(㉝ 暑さや寒さ ) に応じて衣服の着脱ができたりするようになる。</p>	<p>(㉞ 箸 ) の使い方が上手になる。友だちとおしゃべりしながら食べるなど、(㉞ コミュニケーション ) を楽しむようになる。</p>

### 話し合ってみよう

2歳児を連れて電車に乗って動物園に行くことになった。バッグの中に何を入れていくか考えてみよう。

また、どのようなことに注意して連れて行ったらよいだろうか。

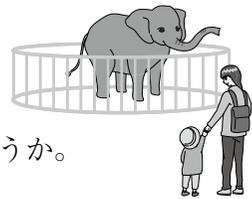
【バッグの中に入れるもの】

(例) おむつ、おしりふき、着替え2セット、汚れた衣服を入れる袋<sup>ふくろ</sup>、おやつ、タオル、水筒など

【注意点】

(例) ・体温調節しやすい服装を準備する。

・必要なエネルギーを補給できるよう、おやつや水筒を準備する。



5 幼児と遊び（教科書P. 52～）

(1) 幼児のころに好きだった遊びを書き出そう。それがなぜ好きだったのか、理由を思い出して書こう。

好きだった遊び	理由
(例) ままごと かくれんぼ	役になりきるのが楽しかった。 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。

幼児にとっての遊びは、(㉗ 生活)の中心を占める活動であり、「おもしろそう(㉔ 好奇心)」「なぜだろう(㉞ 探求心)」「やってみたい(㉠ あこがれ)」といった気持ちから起こる、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(㉔ 運動機能)や創造・想像したり考えたりする力、(㉞ 豊かな感性)など様々な力を身につけていく。(㉠ 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・(㉗ 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>色々なことをじっくり考えたり、(㉔ 工夫)したりして、内面の世界を充実させる。</p> 
<p>○少人数の友だちと楽しく遊ぶ</p> <p>(㉞ 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(㉠ イメージ)をもったり、いっしょに調べたり、アイデアを出し合ったりするなど工夫したり、集団で(㉠ ルール)をつくったり守ったりする力が育つ。</p> 

6 遊びを支える環境かんきょう（教科書P.54～）

(1) 遊ぶ環境の変化についてまとめよう。

子どもの遊びを保障するためには、安心して安全に遊べる（㊦ 場所）や（㊧ 時間）の確保、同年代の遊ぶ（㊨ 相手）が必要である。

しかし、現代は、（㊩ 交通量）が多くなかなか外遊びができない、近くに（㊪ 公園）がない、（㊫ 過疎地域）で近所に、同年代の友だちがいないなど子どもの遊ぶ環境が変化している。また、テレビやスマートフォン、ゲーム機、コンピュータなどの長時間利用も問題になっている。自然災害の発生や感染症の流行など、予測していなかったことが起きた場合にも、子どもの遊ぶ環境は変化する。

(2) 幼児にとっての遊び道具の役割を考えよう。

(例)・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。

(3) 幼児が安全に遊ぶために気をつけることをまとめよう。

(例)・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。

・小麦粉でつくられた粘土ねんど

・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くつ

・穴が空いているマーカーのキャップ

(例)・食品からできているものは、食べても害はない。

・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
目や耳など、感覚を使って楽しむ遊び。  〈例〉 ガラガラ、ラッパ、オルゴール、水遊びなど	体の動きそのものを楽しむ遊び。  〈例〉 なわとび、ぶらんこ、ジャングルジム など	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。  〈例〉 ままごと、ごっこ遊び など
受容遊び	構成遊び	規則遊び
受身になって楽しむ遊び。  〈例〉 テレビ、絵本、CD など	自分でついたり、組み立てたりして楽しむ遊び。  〈例〉 積み木、折り紙、工作、粘土 など	規則のある遊びをみんなでする遊び。  〈例〉 かごめかごめ、鬼ごっこ、ドッジボール など

(4) 子どもを育てる自然環境<sup>かんきょう</sup>と伝承遊びについてまとめよう。

〈自然のものをういた遊びをあげてみよう〉

(例) 色水、石けり、虫捕り、草花遊び、土手すべり など

〈伝承遊びをあげてみよう〉

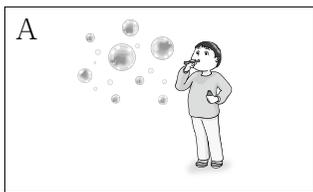
(例) おにごっこ、かごめかごめ、おしくらまんじゅう、竹馬、竹とんぼ、めんこ、あやとり、おはじき など

考えてみよう

来週の日曜日、自分の家に親せきのひなたちゃん（3歳<sup>さい</sup>）が来て、10時から16時まであずかることになった。

ひなたちゃんといっしょに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とき、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) 長時間利用を防ぐために、利用する時間を約束する。
- C (例) 蜂などの危険な虫に刺されないように、危険な場所には行かせない。

2. おやつや昼食、お昼寝<sup>ひるね</sup>、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。
- や昼食 (例) 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。  
使用後に手洗いをすることを確認する。

## 7 家族や周囲のおとなの役割（教科書P. 58～）

(1) 家族や周囲のおとなの役割についてまとめよう。

私たちにとって安心して過ごせる場所はとても大切であるように、幼児にとっても心身ともに、健やかに育っていくためには、安心して過ごせる(㉗ 生活の場)が必要である。(㉘ 安全)で清潔な環境の中で、空腹を満たし、快適な衣服を着て、安心してぐっすり眠れる場所が安心して過ごせる生活の場となる。幼児の生命を守りつつ、安心して生活できるように環境を整え、幼児の発達を支えていくことが、おとなの大切な役割である。

幼児は、家族や周囲のおとなから、かけがえのない存在として受け止められ、(㉙ 認められる)ことで安定し、家族や周囲のおとなを信頼して、自分の気持ちを表すようになる。

(2) 幼児の生活の自立についてまとめよう。

幼児にとって「生活の自立」とは、一人でいろいろなことができるようになることである。幼児は周囲の様子を見ながら、次第に自分でもやってみたいと、思うようになる。家族や周囲のおとなは、幼児の「自分でやってみたい!」という意欲を支え、自分の力で行うことの(㉚ 達成感)を経験させることが大切である。また、幼児期は、よく遊び、よく食べ、よく眠るといった(㉛ 生活のリズム)を整えることで、健康な生活が維持される。

## 【5 幼児が安心できるかかわり】

## 1 ふれ合い体験の前に（教科書P.60～）

- (1) 幼児とふれ合うときのことを想像して、①幼児についてもっと知りたいことや、②幼児とかかわる際に配慮すべきことをあげてみよう。

①幼児についてもっと知りたいこと	②幼児とかかわる際に配慮すべきこと
(例) ・どんな遊びが好きなのか。 ・どれくらい自分の考えを言葉で表現できるのか。	(例) ・目線を合わせて話しかけること。 ・幼児が自分でできることは、手伝いすぎないこと。

- (2) 自分の課題を考えよう。

〈課題〉
〈課題を設定した理由〉

- (3) 幼児と楽しくふれ合うためのポイントをまとめよう。

(例) ・自己紹介でゆっくり、わかりやすい言葉で話す。

・幼児の興味があるおもちゃを作ったり、絵本を読んだりする。

・乱暴な動きや言葉づかいをしない。

・笑顔を心がけて、目線を合わせてから話しかける。

## 考えてみよう

次のようなとき、あなたはどうか、考えてみよう。

- ① いきなり蹴ってくる子がいるとき  
(例) だめなことはだめと、目を見て注意する。
- ② 抱きついたまま、なかなか離れない子がいるとき  
(例) 違う場所に、手をつないで移動することを提案する。
- ③ 恥ずかしがって、一人ぼっちの子がいるとき  
(例) その子が好きそうなおもちゃを持って、声をかけに行く。
- ④ 教室の外に勝手に出ていってしまう子がいるとき  
(例) 声をかけて、一緒に教室でできる遊びを提案する。
- ⑤ 他の子の絵本を読んでいるときに、割り込んでくる子がいるとき  
(例) 「これが終わったらね。」と順番を意識させる。

2 ドキドキワクワクふれ合い体験（教科書P.62～）

- (1) 幼児とのふれ合い体験のときに、どのようなことに気をつけたり、工夫したりするとよいのかを考えよう。

(例)

- ・ 幼児に「楽しい！」と思ってもらえるように、遊び道具や手段を準備しておく。

- (2) 教科書P.62を参考にして、幼児とかかわるときの安全に関する留意点をまとめよう。

(例) ・ 長い髪かみの毛はまとめておく。

・ 長い爪つめでケガをさせないように、爪を切っておく。

・ 動きやすい服装や靴くつで行く。

考えてみよう

幼児の一人が、友だちの忍者遊びにんじゃに入れてもらいたいののに、「仲間に入れてくれない」と訴えてきた。  
あなたなら、どのように対応するか。



(例)

- ・ 忍者遊びをしている子たちに、訴えてきた子と一緒に声をかけに行く。

- (3) 幼児とのふれ合い体験の計画を立てよう。

日時	活動内容	備考
月 日 ( )		
時 分		
～ 時 分		

3 ふれ合い体験は幼児からの贈り物おく（教科書P. 68～）

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"> <li>・ どんなふれ合いをしたか</li> <li>・ ふれ合い時の幼児の様子</li> <li>・ 印象に残っている保育士さんの言葉や幼児とのかかわり方</li> <li>・ 室内や室外の環境で工夫されていたこと</li> <li>・ 学習した幼児の発達の特徴と実際の幼児との比較 など</li> </ul>		

<p>感想</p>	<p>・ふれ合い体験前後の気持ち</p>
	<p>・具体的な出来事</p>
	<p>・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>・新たに発見したこと など</p>

#### 4 子どもの成長と地域（教科書P.70～）

- (1) あなたの地域にある、幼児が過ごす場所や施設はどんなところがあるか。

場所や施設	どんなことをするか
(例) 保育所	0～6歳までの乳幼児がいて、教室や園庭で遊ぶ。
(例) 公園	休日、幼児を連れておうちの人がよく公園で遊んだり、散歩していたりするところを見かける。

- (2) 子どもや家族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	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	地域子育て支援拠点など

#### 発展 子どもの健やかな成長のために（教科書P.73～）

子どもの権利を守るための条約・法律・制度について、まとめよう。

㊦ 子どもの権利 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。「 <sup>①</sup> 差別」されないこと」「 <sup>②</sup> いのち」が守られ育ち発達できること」「決めるときは <sup>③</sup> 子ども」の最善の利益を基本に考えること」「子どもが意見を表明し参加できること」の「4つの原則」が基本的な考え方である。
㊧ 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。
㊨ 児童福祉 法	全ての児童は適切な養育を受け、心身の健やかな成長・発達や自立が図られることを等しく保障される権利を有することを定めた法律で、1947年に施行された。
㊩ 児童虐待の防止等に関する 法律	児童に対する虐待の防止に関する国や地方公共団体の責任と義務、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年に施行された。通称、 <sup>④</sup> 児童虐待防止法」と言われる。
㊪ こども基本 法	すべての子どもが将来にわたって幸福な生活を送ることができる社会の実現を目指した法律で、2022年に施行された。
㊫ 子どもオンブズパーソン 制度	子どもの権利の侵害に関する相談・救済や子どもの権利が広く保障されるよう様々な取り組みを行う第三者的機関。

◎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	

【製作の自己評価とふり返り】

自己評価	対象年齢に合っているか	A	B	C
	安全でしようぶか	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〉

-----

-----

-----

-----

-----

## 【6 かかわり合う地域と家庭】

### 1 生活を支える地域（教科書P.76～）

- (1) 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は、どんなことがあるか。

(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、イベント）  
 ・地域の問題点や環境問題に取り組む活動（清掃、防犯見回り）

- (2) 私たちが地域でできることを考えてみよう。

(例) ・地域の活動に積極的に参加する。  
 ・地域の清掃活動に協力する。  
 ・公民館まつりのボランティアに協力する。

### 2 地域で活動する高齢者（教科書P.78～）

- (1) 地域で暮らす高齢者と<sup>こうれい</sup>いっしょに何か活動したことがあるか。また、それはどんなことか。

(例) ・小学生のころ、昔ながらの伝統遊びを教えてもらった。  
 ・町内会のもちつき大会で、一緒にもちつきをした。

- (2) 高齢者の身体的な特徴をまとめよう。

#### ○高齢者の身体的特徴

- ・(㉗ 耳 ) が聞こえにくくなる
- ・(㉘ 近く ) のものが見えにくくなる
- ・白髪や(㉙ しわ ) が増える
- ・(㉚ 指先 ) や(㉛ 関節 ) が動か  
しにくくなる
- ・筋肉量が減少し、(㉜ 筋力 ) が低下  
する

#### ○(㉝ 認知症 )

老化ではなく、(㉞ 脳 ) の働きが低下することで生じる病気。(㉟ 成人 ) 以降のどの年齢でも発症することがある。ただし、誰もが高齢者になると発症するというわけではない。

- (3) 私たちが高齢者と<sup>とも</sup>に地域でできることを考えてみよう。

(例) ・老人福祉施設に訪問し、高齢者と話す機会を設ける。  
 ・伝統文化を教えてもらうイベントを企画する。  
 ・清掃や雪かきのお手伝いボランティアをする。

3 多様な人々が暮らす地域（教科書P. 80～）

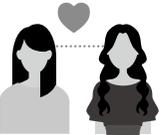
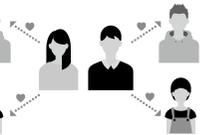
○ 多様な人々が暮らす地域についてまとめよう。

地域には、様々な人々が暮らしている。<sup>だれ</sup>誰もが一人ひとりちがうことを積極的に認め合い、交流し、助け合い、<sup>たが</sup>お互いが快適に住みやすい地域にするために、工夫し、<sup>㉗</sup>対等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。

また、地域には、そこで暮らす誰もが<sup>㉘</sup>差別や<sup>㉙</sup>偏見なく自分らしく生きられるよう<sup>はいりよ</sup>配慮した環境が整えられてきている。外国から来た人に対する<sup>㉚</sup>日本語教室や聞き取りが困難な人への<sup>㉛</sup>手話などの活動も行われている。<sup>㉜</sup>祭りや運動会、<sup>㉝</sup>防災訓練、<sup>せいそう</sup>清掃活動などの行事やイベントがあったり、目の不自由な人と<sup>㉞</sup>盲導犬のことを知れる交流会を行ったりしている地域もある。高齢者や障がいのある人、育児中の人、外国から来て日本語に不慣れな人、<sup>㉟</sup>LGBTなどの人たちが<sup>㊱</sup>差別や<sup>㊲</sup>偏見なく自分らしく生きられるように、配慮した制度などが整えられてきている。

東日本大震災<sup>しんさい</sup>のあと、地域で災害に備えた取り組みを行うことが多くなった。複数の<sup>㊳</sup>言語で案内がつけられたり、<sup>㊴</sup>聴覚に障がいのある人への情報提供が検討されたりしている。

資料 「LGBTQの意味」

<p><b>L</b> <b>Lesbian</b> レズビアン 女性を愛する女性</p> 	<p><b>G</b> <b>Gay</b> ゲイ 男性を愛する男性</p> 	<p><b>B</b> <b>Bisexual</b> バイセクシュアル 女性または男性、あるいはその他の二つ以上の性に惹かれる人</p> 	<p><b>T</b> <b>Transgender</b> トランスジェンダー 身体の性(身体的性)と心の性(性自認)が異なる人</p> 
<p><b>Q</b> <b>Queer</b> クィア 異性愛者、及びLGBTの四つ以外のさまざまな性的指向・性自認の人の総称</p> <p><b>Questioning</b> クエスチョニング 自分自身の性的指向や性自認がはっきりしていない人、または意図的に決めていない人</p>			

## 【7 持続可能な家庭生活】

### 誰もが尊重される家庭・地域の生活（教科書P. 82～）

(1) 誰もが尊重される家庭・地域の生活についてまとめよう。

SDGsは「誰ひとり取り残さない」をかね、(⑦ 人間)との共生と(④ 自然)との共生の両方の意味が込められている。SDGsの目標には、「1 (② 貧困)をなくそう」「2 (⑤ 飢餓)をゼロに」「3 すべての人に健康と(④ 福祉)を」「4 質の高い(⑦ 教育)をみんなに」「5 (③ ジェンダー)平等を実現しよう」などにかかわるものもあり、(② 人権尊重)を重視していることがわかる。

(③ ジェンダー)とは歴史的につくられた(② 社会)的・(② 文化)的な性のことであり、私たちは性別によって生き方や役割を(④ 固定)的にとらえがちである。

世界では、性によって生き方や選択を決めつけるのではなく、その人の気持ちや意思を大事にする社会に動いている。

(2) 男女共同参画社会についてまとめよう。

日本では、(⑦ 男女共同参画社会基本法)や(④ 育児・介護休業法)などをつくり、社会で支え合い、性別にかかわらず個性や能力を発揮できる社会を目指してきた。男性の(② 育児休業)取得率や子育てをしながら働く女性は年々増加している一方で、他国と比べると、まだ男女差がみられる部分もある。

### 持続可能な家庭生活を目指して

SDGsの17の目標のうち、家庭・保育・地域の生活と関連が深い目標について、あなたは特にどの目標に関心をもったり取り組んだりしたいと思うか。また、それはなぜかを考えて、話し合ってみよう。



1 貧困をなくそう



2 飢餓をゼロに



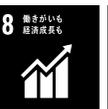
3 すべての人に健康と福祉を



4 質の高い教育をみんなに



5 ジェンダー平等を実現しよう



8 働きがいも経済成長も



10 人や国の不平等をなくそう



15 陸の豊かさも守ろう



16 平和と公正をすべての人に

-----

-----

-----

-----

## 考えてみよう

教科書P.83の「男女別生活時間（週全体平均）」のグラフを見て、以下の問いについて考えてみよう。

- ① 有償労働ゆうしょうと無償労働むしょうの時間は、男性と女性でちがいがああるか。

また、そのちがいは何か。

(例)・どの国も、男性の方が有償労働の時間が多い。

・どの国も、女性の方が無償労働の時間が多い。

- ② 他国と比べて、日本の特徴とくちょうはどんなことがあるか。

(例)・男性の有償労働と無償労働の時間の差が激しい。

・男性も、女性も、労働の時間が多い。

- ③ 日本にはどのような問題があるか。

(例)・まだ、男性が働き、女性が育児するという生き方が固定化されている。

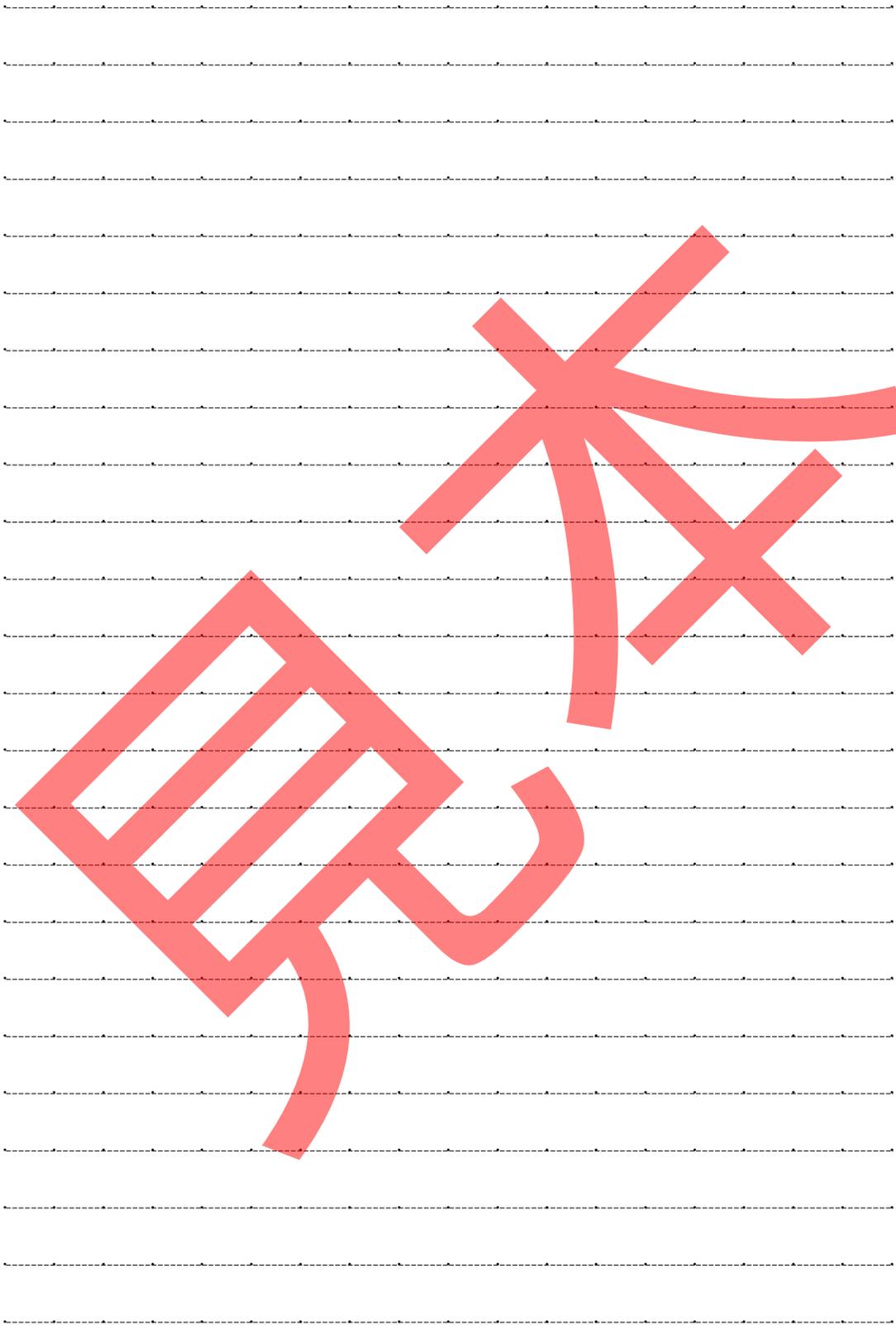
・労働の時間が多く、家族でゆっくり休む時間があまりとれていない。

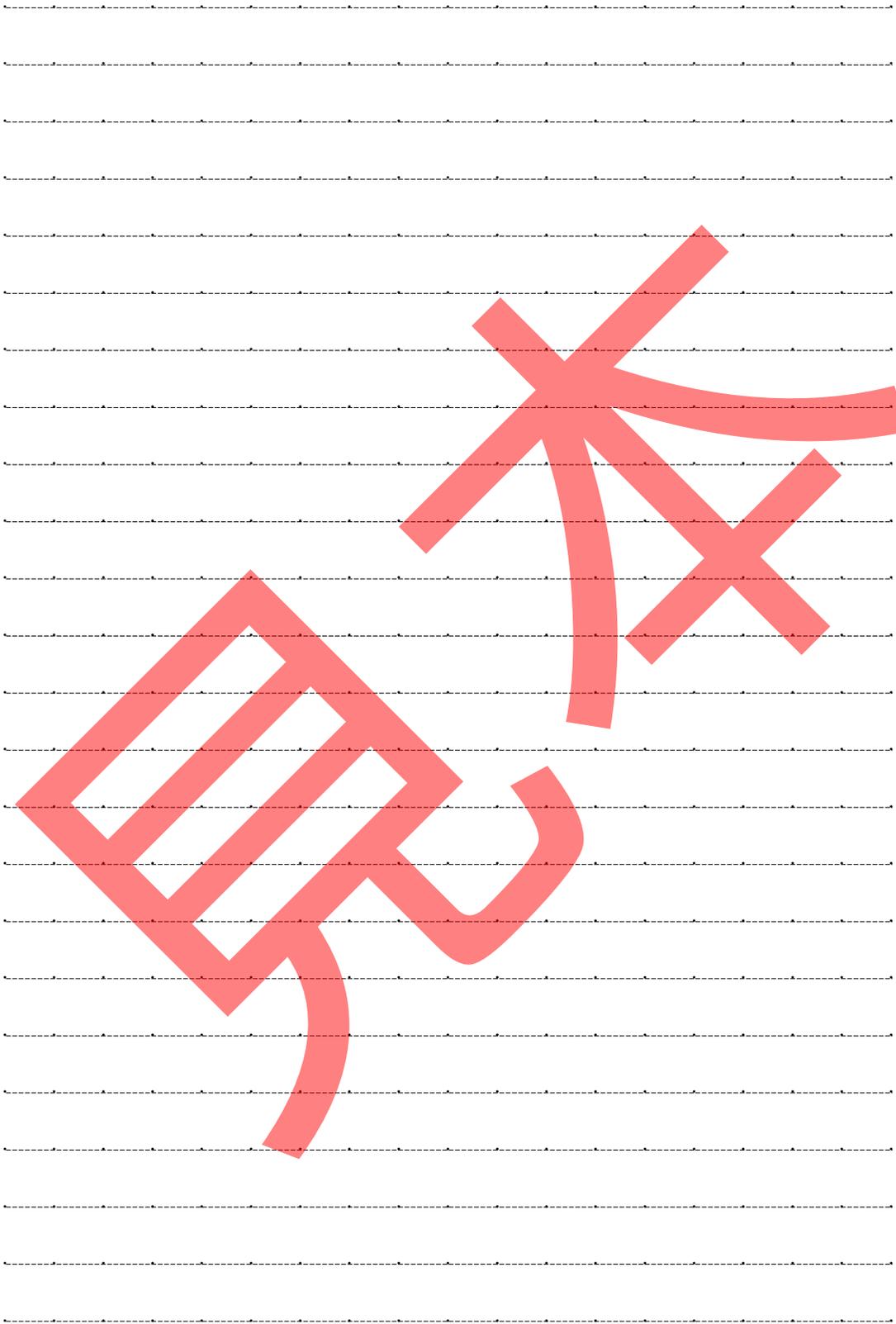
【学習のまとめ】

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自分の成長と家族や地域の人々とのかかわりと、自分自身について理解することができたか。	A B C D
	②家族・家庭の機能およびそれを支える仕事や社会のしくみについて理解することができたか。	A B C D
	③家族や家庭について理解し、家族関係をよりよくすることに ついて考えることができたか。	A B C D
	④幼児の心身の発達と生活習慣の習得について理解することが できたか。	A B C D
	⑤幼児にとっての遊びの意義を理解し、遊びを経験できる環境 は重要であることを理解することができたか。	A B C D
	⑥子どもの成長と地域のつながりについて知り、地域の中で中 学生ができることを考えることができたか。	A B C D
	⑦家庭生活は、地域とのかかわりで成り立っていることを理解し、 誰もが暮らしやすい地域のための工夫を理解することができたか。	A B C D
	⑧誰もが尊重される家庭・地域の生活をめざして、課題を見つ け解決に向けて考えることができたか。	A B C D





## 【1 人間にとっての食事】

## 1 食事の役割 (教科書P.90～)

- (1) 自分の食生活をふり返り、点数をつけよう。

(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
合計得点	/ 30

- (2) 教科書P.90を参考にあなたが印象に残っている食事、楽しかった食事について書こう。

どんな時の食事	印象に残っている理由

- (3) 教科書P.91の図1を参考にして、食事の役割をまとめよう。

・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) 人と人のつながりをつくる、についてまとめよう。

食には (㉗ コミュニケーション) を円滑にする役割があり、何を、いつ、誰と、どのように食べるかということも、健康にとって大切である。忙しい現代は、一人だけで食事をしたり ((㉔ 孤食)), 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 ((㉚ 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)) は楽しく、(㉓ 体) だけでなく、(㉚ 心) の健康にもよい影響を与える。

- (5) 食文化の伝承についてまとめよう。

それぞれの地域では (㉗ 気候風土) に適したものがつくられ、それを調理し、日常食や特別な日などに食べ継がれたきた。日本は長きにわたり (㉔ 稲作) が行われ、米を食べてきたことが現代のご飯とみそ汁を基本とする (㉚ 和食) につながっている。また、田植えや収穫などの行事の際に人々が集まり、料理をつくったり一緒に食べたりすることで (㉙ 絆) を深め、地域の (㉓ 食文化) がつくられ (㉚ 伝承) されてきた。(㉓ 食文化) は、つくって食べることで受け継がれていくが、つくらなくなると途絶えてしまう。それを防ぐために、地域で伝承活動が行われたり学校給食で (㉓ 郷土料理) が提供されたりしている。

2 毎日の食習慣と健康の基本 (教科書P. 92~)

(1) 健康に影響する食習慣についてまとめよう。

毎日くり返される食事の習慣を (㉗ 食習慣 ) という。これは健康に大きく影響し、改善した方がよいこともある。例えば、朝食を抜くなどの (㉘ 欠食 )、好き嫌いが多く (㉙ 栄養バランス ) が偏ってしまう (㉚ 偏食 )、夜遅くに食べる (㉛ 夜食 )。また、不規則な食事時間などが続くと (㉜ 生活習慣病 ) になりやすくなる。(㉝ 生活習慣病 ) とは、(㉗ 食習慣 )、(㉞ 運動 ) 不足、睡眠不足、喫煙、飲酒などの (㉜ 生活習慣 ) が原因となって発症する (㉟ 高血圧 )、(㊱ 糖尿 ) 病などの病気である。

(2) 中学生の時期と食習慣についてまとめよう。

中学生の時期は (㉗ 健康 ) により食習慣を身につけるためのとても大切な時期である。最も盛んに (㉘ 骨量 ) が増える時期であるため、この時期に食事制限や無理なダイエットをすると、十分に (㉘ 骨量 ) が増えず、将来、骨折しやすい (㉙ 骨粗しょう症 ) につながりやすい。丈夫な骨をつくるためには、(㉚ カルシウム ) やビタミン (㉛ D ) などの栄養素をとることはもちろん、適度な (㉜ 運動 ) をして、骨に刺激を与えることが必要である。

(3) あなたは今日 ( 月 日 ) 朝食に何を食べましたか?メニューを具体的に書こう。

(例) ・ごはん、みそ汁(わかめ、たまねぎ、豆腐)、ゆでたまご、ウィンナー、いちご

(4) 朝食をとらないことによる体への影響をまとめよう。

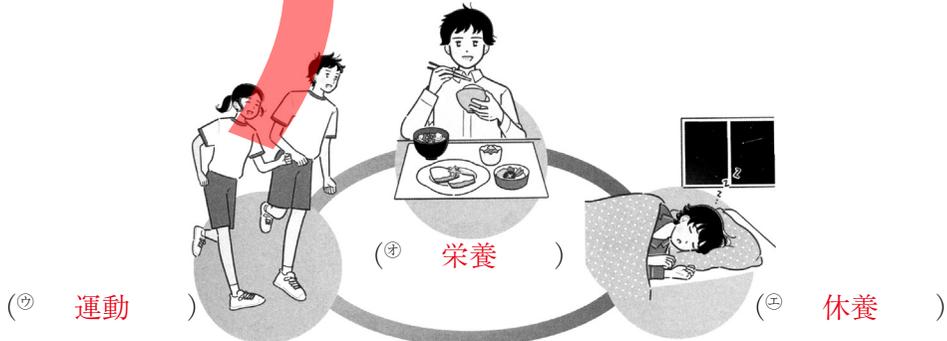
- ・疲れやすく、だるいなどの症状を訴える傾向がある。
- ・睡眠中に下がった体温を上げることができない。
- ・体が眠ったまま午前中を過ごすことになる。

(5) 就寝前の食事が悪い理由をまとめよう。

- ・日中に比べて活動量が少ないので、食べたものがエネルギーとして使われず、脂肪として蓄えられ太りやすい。
- ・遅い時間の食事は、朝の食欲に影響し、朝食の欠食につながりやすい。

(6) 健康な体づくりの3つの基本

心身ともに (㉗ 健康 ) であるためには、(㉘ 食事 ) (栄養) だけでなく、適度な (㉜ 運動 ) と (㉚ 休養 ) (睡眠) が必要である。



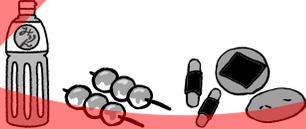
3 食事の役割と調理 (教科書P.94~)

(1) 調理の役割

人間の食事は、動物の餌と異なり動植物をそのままではなく、(㉗ 調理 )  
をして整える。人は火を使うことで食物を(㉔ 安全 )にし、栄養をとりやす  
くしてきた。(㉗ 調理 )は、集まって行われつくったものはみんなで食べ、  
人と人をつないできた((㉚ 共食 ))。また道具を使うことで、(㉗ 調理 )  
の技能を身につけ、(㉗ 調理 )により食材の味や食感などを変化させ、おい  
しいものをつくり出し、(㉚ 食文化 )をつくってきた。

(2) 調べてみよう 米の文化

米が原料の加工食品について調べてまとめよう。



調べた食品名
調べたこと

Four sets of horizontal dashed lines for writing.

## 【2 食品と栄養素】

### 1 食品と栄養素をつなぐ（教科書P. 98～）

(1) 食品に含まれる栄養素についてまとめよう。

食品の食べられる部分のことを(㉞ **可食部**)といい、食品全体に対する捨てる部分の割合を(㉜ **廃棄率**)という。ひとつの食品には(㉞ **複数の**)栄養素が含まれており(㉞ **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たものを(㉞ **食品成分表**)という。

(2) 教科書P. 178～P. 181の食品成分表を見て、各食品100gに含まれる栄養素についてまとめよう。さらに㉜、㉞は食品を二つ選び、食品名を記入した後、各栄養素の量をまとめよう。

各栄養素 食品名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食物繊維総量 g	カルシウム mg	ビタミンA (β-カロテン当量) μg
精白米（水稲めし、うるち米）						
トマト（赤色、果実、生）						
いちご（生）						
うし（ばら、脂身つき、生）						
普通牛乳						
㉜						
㉞						

(3) 表をまとめて気がついたことを書こう。

(4) 栄養素をバランスよくとる工夫についてまとめよう。

一つの食品には複数の(㉞ **栄養素**)が含まれており、その(㉞ **栄養素**)の(㉜ **種類**)と(㉞ **量**)によって食品の栄養的特質が決まる。食品を栄養的特質によって、6つのグループに分けたものを(㉞ **6つの基礎食品群**)という。この6つの(㉜ **食品群**)から食品を(㉞ **過不足**)なくとることで(㉞ **栄養素**)をバランスよくとる目安になる。

(5) 6つの基礎食品群についてまとめよう。

主な働き	群	主に含まれる栄養素	主な食品
主に 体の (㉞ <b>組織</b> ) をつくる	1群	主に(㉞ <b>たんぱく質</b> )を多く含む	㉞ <b>魚、肉、卵、豆、豆製品</b>
	2群	主に(㉜ <b>カルシウム</b> )を多く含む	㉜ <b>牛乳、乳製品、海藻、骨ごと食べる魚</b>
主に 体の (㉜ <b>調子</b> ) を整える	3群	主に(㉞ <b>ビタミンA(カロテン)</b> )を多く含む	㉞ <b>緑黄色野菜</b>
	4群	主に(㉜ <b>ビタミンC</b> )を多く含む	㉞ <b>その他の野菜、果物、きのこ</b>
主に (㉞ <b>エネルギー</b> ) になる	5群	主に(㉞ <b>炭水化物</b> )を多く含む	㉞ <b>穀類、いも、砂糖</b>
	6群	主に(㉞ <b>脂質</b> )を多く含む	㉞ <b>油脂、種実</b>

2 栄養素のはたらき (教科書P. 102~)

(1) 五大栄養素のはたらきについてまとめよう。

(㉞ 五大栄養素 ) のうち、エネルギーのもとになるのは (㉠ 炭水化物 ) と (㉡ たんぱく質 ) と (㉢ 脂質 ) であり、これらは (㉣ 三大栄養素 ) という。

また (㉡ たんぱく質 ) と (㉢ 脂質 ) と (㉦ 無機質 ) は体の組織をつくり、(㉦ 無機質 ) と (㉧ ビタミン ) は (㉨ 微量栄養素 ) といい、体の調子を整える。

(㉦ 無機質 ) の中の、(㉩ カルシウム ) は、(㉪ 骨 ) や歯の成分になり、(㉫ 鉄 ) は、(㉬ 血液 ) の成分となる。

(2) 栄養素について表をまとめよう。

【名称】	㉞ 五大栄養素				
【名称】	㉠ 三大栄養素			㉨ 微量栄養素	
【栄養素名】	㉠ 炭水化物	㉡ たんぱく質	㉢ 脂質	㉦ 無機質	㉧ ビタミン
【はたらき】	㉞ エネルギーになる		㉞ 体の組織をつくる	体の調子を整える	

(㉦ 無機質 )

(㉩ カルシウム ) …骨や歯をつくる

(㉫ 鉄 ) …血液の成分になり体中に酸素を運ぶ

(㉧ ビタミン )

(㉭ A ) …目のはたらきをよくする

(㉮ B<sub>1</sub>) …糖質をエネルギーに変える

(㉯ B<sub>2</sub>) …脂質をエネルギーに変える

(㉰ C ) …傷の回復を早め、抵抗力をつける

(㉱ D ) …カルシウムの吸収を助け骨を強くする

(3) 重要なはたらきをする水分と食物繊維

人の体の約 (㉞ 60 ) パーセントは (㉠ 水分 ) であり、体内で栄養素の運搬や、(㉡ 老廃物 ) の排出、(㉢ 体温調節 ) などを行っている。汗をかいた時に適切に水分を補給しないと (㉣ 熱中症 ) や (㉤ 脱水症状 ) が起こることがある。

(㉥ 食物繊維 ) は体内で消化、吸収されず、取りこまれた有害物質と一緒に (㉦ 排せつ ) されることで、(㉧ 生活習慣病 ) の予防に役立つ。エネルギーにはならないが、(㉨ 腸 ) のはたらきが活発になり、便通がよくなり体の調子を整える。

(4) 食べもののゆくえ

食べものは口の中でしゃくされ、食道をとって胃や小腸などで消化される。消化された栄養素のうち、たんぱく質は (㉠ アミノ酸 ) に、炭水化物のうちでんぷんは (㉡ ぶどう糖 ) に、脂質は (㉢ 脂肪酸 ) などになって (㉣ 小腸 ) で吸収される。

### 【3 中学生に必要な食事】

#### 1 中学生の発達と必要な栄養（教科書P. 106～）

あなたが食事やおやつのとりの方で気をつけていることは何かありますか？

(1) 中学生の身体の発達の特徴

成長期である中学生の（㉗ 成長）は著しく、活動も活発のためいくつかの（㉔ 栄養素）の必要量は（㉙ 成人に比べて多い）のが特徴である。そのため、食事から十分にエネルギーや（㉔ 栄養素）を摂取する必要がある。特に、部活動などで日常的に体を動かす人は、（㉚ 消費するエネルギーも多い）ので食事からしっかりエネルギーや（㉔ 栄養素）を摂取する必要がある。

(2) 中学生に必要な栄養

健康を維持し、成長するために摂取することが望ましい（㉗ エネルギー）や栄養素の量の（㉔ 基準）を示したものを（㉙ 食事摂取基準）という。これは、（㉚ 年齢）、性別、日常生活の活動内容の（㉜ 違い）（㉚ 身体活動レベル）によって定められている。

(3) 中学生が1日にとるべき栄養素はどのくらいか。教科書P. 107を参考に表をまとめよう。

年齢	性別	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
12～14	男							
	女							

(4) 中学生が、どの年齢層より多く（または同等）とる必要のある栄養素をまとめよう。

中学生男子	カルシウム、鉄、ビタミンC
中学生女子	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B <sub>1</sub> 、ビタミンB <sub>2</sub> 、ビタミンC、ビタミンD

(5) これらから読みとれることを話し合ってみよう。

2 目で見て判断 ～栄養バランス～（教科書P. 114～）

(1) 教科書P. 114のからあげ弁当を見て、教科書P. 108～P. 113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。

献立	食品	食品の概量 (g)	1群	2群	3群	4群	5群	6群
			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						
からあげ	とり肉	120						
	片くり粉	5						
	油	7						
たくあん	大根	5						
	合計							

(2) 気づいたことを書きましょう。

(例) 緑黄色野菜がない、無機質がない など

(3) この献立で不足している食品群はなんだろう。

(例) 無機質（カルシウム）、ビタミンA（カロテン）、ビタミンC

(4) 栄養バランスを確認するにはどうするとよいかまとめよう。

1回の食事の栄養バランスを確認するには、使われている食品が、  
 (㉞ 6つの基礎食品群 ) のどの食品群に入っているか分けてみるとわかりやすい。それぞれの食品群の1日に必要な量のおよそ (㉜ 3分の1の量 ) を満たしていれば、栄養バランスが良いといえる。

(5) 野菜を摂るためのひと工夫

主菜に使われる肉や魚などは (㉞ たんぱく質 ) が多く含まれ、体をつくるために必要な食品である。肉や魚などに含まれる (㉞ たんぱく質 ) が体をつくるためやご飯に含まれる糖質をエネルギーに変えるためにも野菜や海藻、果物に多く含まれるビタミンや無機質の助けが必要である。野菜や海藻、果物を摂る工夫も必要である。

【4 日常食の調理と地域の食文化】

1 食品と調理（教科書P.116～）

(1) おいしく安全に食べる工夫についてまとめよう。

食べもののおいしさは調理法によって変化し、味だけでなく、見た目や食感や(㉗ 香り)なども変化する。そして、食べ物のおいしさは、食べたときの喜びを得て、(㉘ 精神的)な満足感につながる。

五感とおいしさ

(㉗ 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	(㉙ 嗅覚) (鼻でかく) 料理の香り、 食品素材の香り、 調理中の香りなど	(㉚ 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	(㉛ 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	(㉜ 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
---	--	--	---	--

(2) うま味とだしについてまとめよう。

だし汁は食品のうま味成分を出したものである。こんぶのうま味成分の(㉗ グルタミン酸)とかつおぶしのうま味成分の(㉘ イノシン酸)は合わせることで(㉙ 相乗作用)を示し、うま味を強く感じるようになる。

資料 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、けす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、上すみをこす。 	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 

## 調理の前に知っておきたいポイント（教科書P. 118～）

(1) 調理実習の手順についてまとめよう。

## 計画

- ・ (㉗ 食物アレルギー ) があるか確認する。
- ・ (㉘ 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。
- ・ 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 増殖 ) しやすい。肉・魚用の面、野菜用の面を決めておき、使い分ける。

## 調理

- ・ 計量する。
- ・ 洗う。
- ・ 切る。
- ・ 加熱する。
- ・ 肉や魚は、細菌がついている場合があるため (㉚ 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 (㉛ 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<sup>もど</sup>にする。
- ・ 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。

B 衣食住の生活

(2) 食事のマナーについてまとめよう。

悪い例



(㊦ よせ ) 箸



(㊦ 迷い ) 箸



・箸の先をなめる  
・(㊦ ひじ ) を  
ついて食べる



・片手で食べる  
・食卓に(㊦ 頭 )  
を近づけて食べる

(3) 計量スプーンではかれる容量等をまとめよう。

- ・大さじ1ばい… (㊦ 15 ) mL    水 (㊦ 15 ) g    塩 (㊦ 18 ) g
- ・小さじ1ばい… (㊦ 5 ) mL    水 (㊦ 5 ) g    塩 (㊦ 6 ) g

(4) 加熱調理の種類と特徴をまとめよう。



(㊦ 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。



(㊦ 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。



(㊦ 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う間接焼きがある。



(㊦ 煮る )

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。



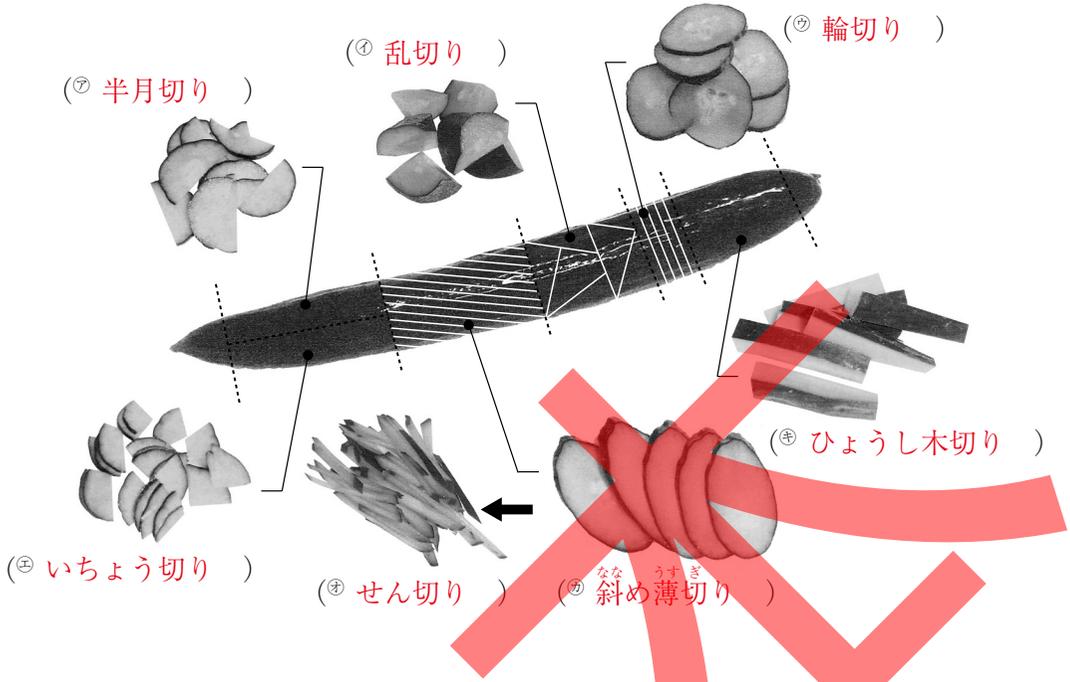
(㊦ 蒸す )

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。加熱中に調味はできない。

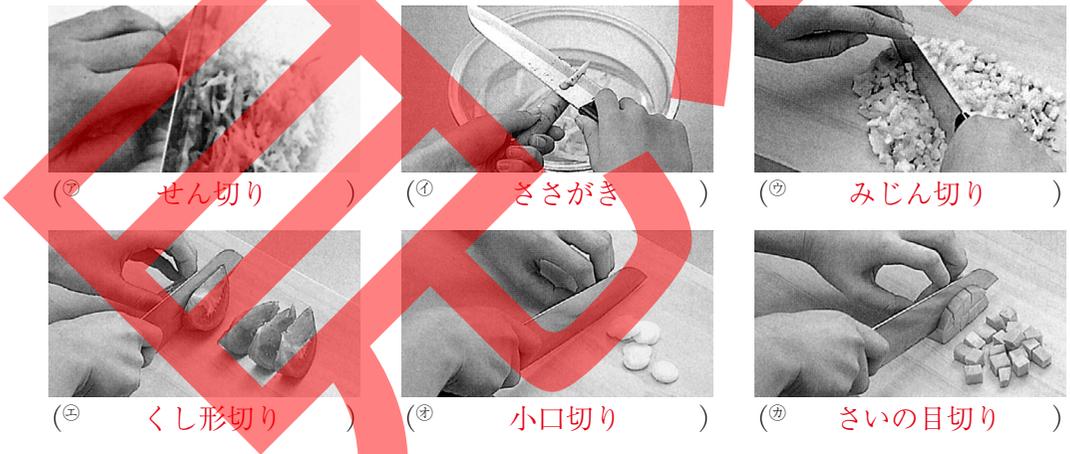
水滴を防ぐとき



(5) きゅうりのいろいろな切り方についてまとめよう。



(6) そのほかの切り方についてまとめよう。



**包丁の持ち方**  
 え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

2 生鮮食品の選択と保存 (教科書 P. 124~)

(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 (㉗ 生鮮食品 ) と (㉘ 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 (㉗ 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。

(2) 生鮮食品の表示についてまとめよう。

食品には (㉗ 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、(㉙ 名称 ) と (㉚ 原産地 ) が表示される。食品によっては、(㉛ 消費期限 )、(㉜ 加工年月日 )、(㉝ 保存方法 ) などが表示される。

(3) 生鮮食品と旬についてまとめよう。

魚や野菜がよくとれる時期を (㉞ 旬(出盛り期) ) といい、とれ始める時期を (㉟ はしり )、とれる時期の最後の方を (㊱ なごり ) という。(㉞ 旬(出盛り期) ) の時期は、価格が (㊲ 安く )、(㊳ 味 ) がよくなる。

(4) 食中毒を起こさないために必要なことについてまとめよう。

生鮮食品等は冷蔵庫を利用した保存方法や衛生的な調理方法など、(㉡ 食中毒 ) を起こさないための知識をもち、安全を保つようにする。

〈細菌の増える条件〉

温度	(㉔ 30 ) ~ (㉕ 40 ) °C が一番よく増える。
水分	細菌が増えるために必要。
栄養分	細菌の (㉖ 栄養分 ) (糖質やたんぱく質) があると、どんどん増える。

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

〈家庭用冷蔵庫での保存〉



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 is a circular chart divided into four quadrants representing the seasons: 春 (Spring), 夏 (Summer), 秋 (Autumn), and 冬 (Winter). Each quadrant lists various ingredients. A large red 'X' is superimposed over the entire chart.

- 春 (Spring):** あまだい, にしん, さわら, かます, わかさぎ, かぶ, あさり, さやえんどう, じゃがいも, うど, せり, キヤベツ, たまねぎ, 甘夏みかん, たけのこ, はっさく, いちご.
- 夏 (Summer):** くるまえばい, いしだい, うなぎ, あゆ, あじ, さやいんげん, かつお, さきうり, いさき, レタス, さくらんぼ, トマト, あわび, びわ, すいか, かぼちゃ.
- 秋 (Autumn):** カリフラワー, はくさい, みかん, だいこん, ねぎ, りんご, くり, かき, ぶどう, しいたけ, さといも, こまつな, ほうれんそう, れんこん.
- 冬 (Winter):** かき, たこ, しじみ, たら, かに, ひらめ, ぶり, まつたけ, にんじん, まぐろ, いわし, いか, さんま, かれい, さば, さけ.

3 肉の特徴と調理 (教科書 P. 126~)

(1) 肉の特徴についてまとめよう。

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 (㉜ 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、(㉚ ひき肉) として利用するか、煮ものや汁ものにする。

肉の種類	牛肉	ぶた肉	とり肉
肉の部位			

(2) 肉の調理上の性質についてまとめよう。

- ・加熱すると、身が (㉗ 縮んで) 、中から肉汁が出る。
- ・焼くときは、はじめに強火でまわりを加熱すると、表面の (㉜ たんぱく質) が固まり、(㉚ うま味) や (㉞ 栄養分) の流出を防ぐことができる。
- ・焼くと、肉の (㉚ 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 (㉚ うま味) を利用するときは、(㉞ 水) から煮る。
- ・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。

動物の体内には様々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 (㉜ 75) °C 以上で、(㉚ 1) 分間以上の加熱が目安となる。生肉を扱った包丁、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。

〈主なウイルス・細菌と食中毒の対策〉

		主な原因食品	対策
細菌	(㉚ 黄色ブドウ球菌)	加熱後に手作業をしてつくる料理 など	十分な (㉞ 手洗い)
	サルモネラ菌		十分な (㉚ 加熱調理)
	(㉜ カンピロバクター)	生、または加熱が不十分な料理 (肉・魚・卵など)	
	(㉚ 腸管出血性大腸菌) (O157など)		
	腸炎ビブリオ		
ウイルス	ノロウイルス	ウイルスに汚染された貝 など	

4 魚の特徴と調理 (教科書 P. 136~)

(1) 魚の特徴についてまとめよう。

魚の脂質は (㉗ 種類 ) や (㉘ 部位 )、(㉙ 季節 ) によって異なる。一般に (㉚ 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 (㉛ 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、(㉜ 動脈硬化 ) や (㉝ 脳卒中 )、(㉞ 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 (㉟ カルシウム )、貝類には (㊱ 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 (㊲ 赤身 ) 魚と、たいやたら、さけなどの (㊳ 白身 ) 魚に分けられる。

(2) 魚の調理上の性質についてまとめよう。

- ・ (㉗ 塩 ) をふると、(㉘ 水分 ) がでて肉がしまる。
- ・ 加熱すると、赤身魚は (㉚ 褐色 ) になり、全体が収縮して (㉜ 固く ) なる。
- ・ 白身魚は (㉛ 透明感 ) が消えて (㉞ 白 ) くなり、節ごとに縮んで (㉟ 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 (腸炎ビブリオ) や寄生虫による食中毒が起こることがあるが、(㉚ 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 (㉛ 洗う )。切り身の魚などは (㉜ 栄養分 ) やうま味が流れるため、(㉞ 洗わない )。

〈魚介類の寄生虫〉



(㉟ アニサキス )

(4) 赤身魚と白身魚のちがいについてまとめよう。

赤身魚と白身魚のちがいは (㉗ 運動量 ) が影響している。かつおやまぐろなどの赤身魚は常に泳ぎ続けるために (㉘ 酸素 ) が多く必要である。酸素と結びつくミオグロビンやヘモグロビンという赤い色素の (㉚ たんぱく質 ) が多いため、魚肉が赤くなる。

資料 — 魚の漢字クイズ いくつ読めるかな？

さけ	さば	かいらい	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	鱧

5 野菜の特徴と調理 (教科書 P. 144~)

(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。食品群の(㉙ 3群)に分類される野菜は主に(㉚ ビタミンA)を多く含み、(㉛ 4群)に分類される野菜は主に(㉜ ビタミンC)を多く含む。(㉝ 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。

(2) 野菜の調理上の性質をまとめよう。

生で食べると(㉞ ビタミンC)の損失が少ない。(㉟ 加熱)するとやわらかくなり、「(㊱ かさ)」が減る。「(㊲ あく)」の強い野菜は、ゆでると(㊳ あく)を抜くことができる。

生野菜は、塩をふると(㊴ 水分)が出てしんなりする。

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(㊵ ゆで方)がちがう。

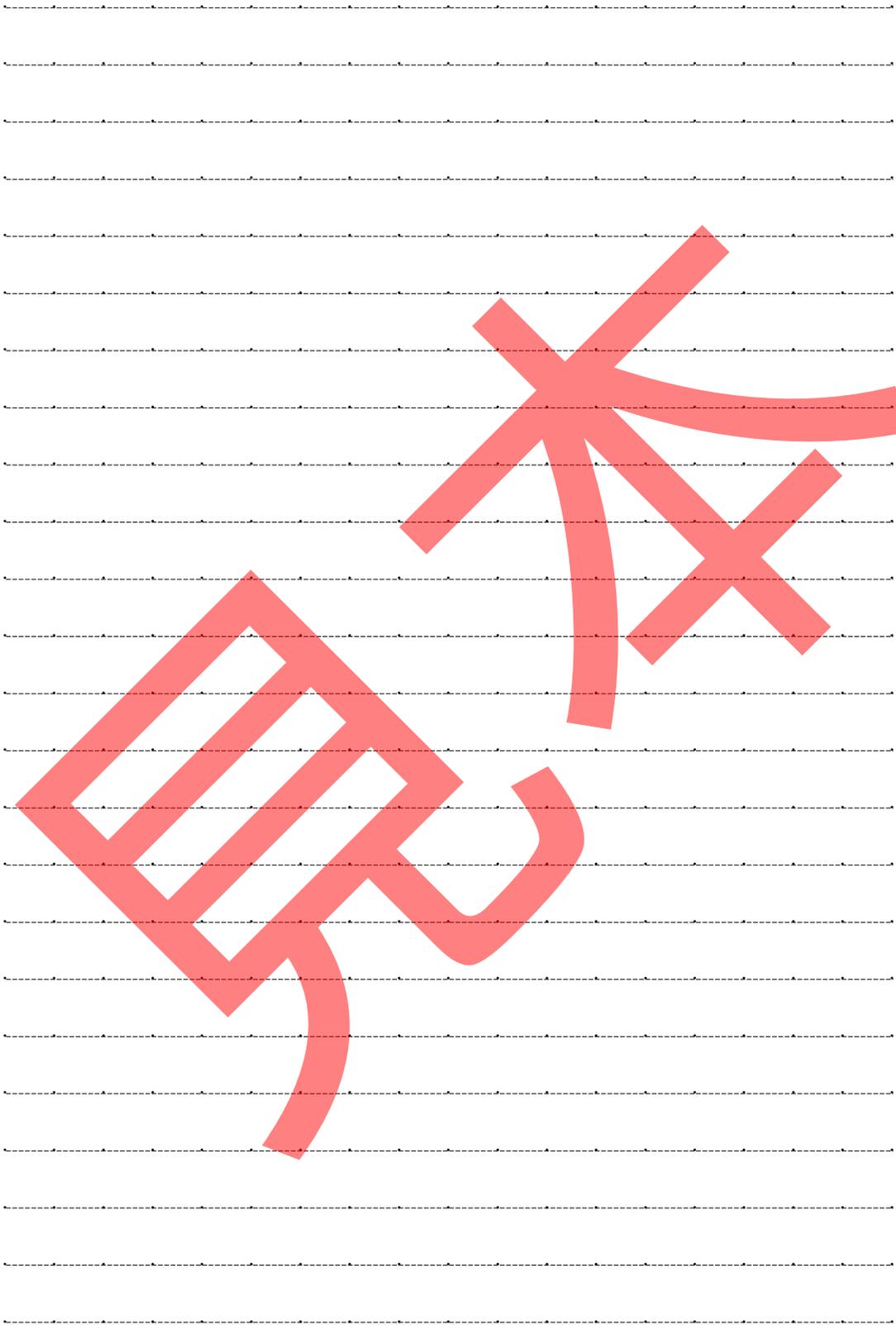


※小さく切ったときは(㊷ 湯)からゆでてもよい。

※緑色の野菜は、(㊸ 色よく)ゆでるため。

(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、(㊹ 褐変)という。(㊺ 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(㊻ 赤紫色)に変化する。



B 衣食住の生活

【調理実習の計画と記録】

実習日 年 月 日 ( 曜日)

実習内容		盛り付け図	
目標			
材料名	1人分	人分	調理上の留意点(ポイント)

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								

B 衣食住の生活

【調理実習の計画と記録】

実習日 年 月 日 ( 曜日)

実習内容		盛り付け図	
目標			
材料名	1人分	人分	調理上の留意点(ポイント)

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								

B 衣食住の生活

【調理実習の計画と記録】

実習日 年 月 日 ( 曜日)

実習内容		盛り付け図	
目標			
材料名	1人分	人分	調理上の留意点(ポイント)

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								

6 加工食品の選択と保存 (教科書 P. 152~)

(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 (㉗ 加工食品 ) という。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 (㉘ 調理済み食品 ) (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

加工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る。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。

(2) 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。また、(㉗ 名称)、(㉘ 原材料名)、(㉙ 内容量)、(㉚ 賞味期限) または (㉛ 消費期限)、(㉜ 保存方法)、(㉝ 製造業者) または (㉞ 販売業者) の表示、及び (㉟ 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 (㊱ 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。



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)、乳たん白く、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)、増粘多糖類、リン酸塩(Na)、調味料(アミノ酸等)、酸化防止剤(ビタミンC)、くん液、発色剤(亜硝酸Na)、カルミン酸色素			
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	〇〇株式会社 〇〇県〇〇市〇〇			
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 〒〇〇〇-〇〇〇〇 東京都〇〇区〇〇△△  
フリーダイヤル ☎〇120-〇〇〇-〇〇〇  
(受付時間: 9:00~17:00 日・祝除く)

- (㉗ 名称)
- (㉘ 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。
- (㉙ 内容量)
- (㉚ 賞味期限)
- (㉛ 消費期限)
- (㉜ 保存方法)
- (㉝ 製造業者)
- (㉞ 販売業者)
- (㉟ 栄養成分表示)
- (㊱ 遺伝子組換え食品)

(3) 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

- (㊦ 食品添加物 ) という。使用できる食品添加物の種類や量は、  
(㊧ 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)
(㊦ 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	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
(㊨ 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、アスパルテム	菓子類、清涼飲料

(4) 消費期限と賞味期限についてまとめよう。

(㊦ 消費期限 ) と (㊧ 賞味期限 ) の意味はちがう。(㊧ 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。

(㊦ 消費期限 )	(㊧ 賞味期限 )
(㊦ 安全 ) が保証されている期限	(㊨ 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。
製造日を含めておおよそ (㊦ 5 ) 日以内	製造日を含めておおよそ (㊦ 5 ) 日以上、3か月を超えるものは年と月で示す。
弁当・サンドイッチ・総菜、食肉など	牛乳・乳製品、ハム、ソーセージ、冷凍食品、即席めん類など

(5) 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

(㊦ 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 (㊧ 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 8 品目	表示が勧められている 20 品目
(㊦) えび、かに、卵、乳、小麦、そば、らっかせい、くるみ	あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイフルーツ、牛肉、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

## B 衣食住の生活

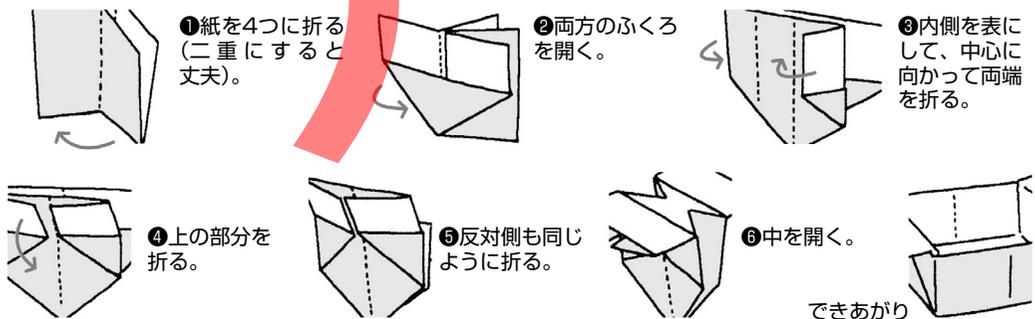
(6) 加工食品と食料備蓄<sup>びちく</sup>についてまとめよう。(P. 157)

保存性の高い加工食品は、(㉗ 災害時<sup>さいがいじ</sup>) に役立つ食料となる。災害に備えて専用の保存食<sup>びちく</sup>を備蓄する他に、日常の食事の中に、(㉘ 食料備蓄<sup>びちく</sup>) を含めるという考え方がある。日常的に保存性の高い加工食品を購入しておき、(㉙ 使用したら買い足していく) ことで常に食料を備蓄しておく方法である。これを(㉚ ローリングストック) という。消費と購入を繰り返すため、(㉛ 賞味期限<sup>しょうみきげん</sup>) を見て、古いものから消費し、(㉜ 食品ロス) を防ぎ、災害時に(㉝ 日常生活) に近い食生活を送ることが期待できる。

### 話し合ってみよう

どのような加工食品がローリングストックに適しているでしょうか。平時<sup>へいじ</sup>と非常時<sup>ひょうじ</sup>を想定しながら話し合ってみましょう。

### チラシのごみ入れ—チラシを活用したごみ入れの作り方



### 7 受け継がれてきた食文化（教科書P. 158～）

(1) 気候風土と食文化についてまとめよう。

(㉞ 食文化 )とは、それぞれの国や地域で人々の間で受け継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(㉟ 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。各地域でとれる食材をいかし、その地域特有の料理や加工食品がつくり出され、現代まで受け継がれている。それを(㊱ 郷土料理 )という。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(㊲ 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(㊳ 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。

資料一 日本の主な行事食の例

春 ひな祭り	夏 七夕	秋 秋分の日	冬 冬至
			
ちらしずし	そうめん	おはぎ	かぼちゃ

農林水産省「行事食について」  


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、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。それを使った押しずし、箱ずしも有名。



箱ずし

米から

五平もちとは奥三河の名産で、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。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。豆腐やこんにやくのみそ田楽や、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のぼ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

資料 — あいちの伝統野菜



八名丸さとも  
(新城市)



碧南鮮紅五寸にんじん  
(碧南市)



ファーストトマト  
(豊橋市、豊川市、渥美地域)



野崎中生キャベツ  
(尾張地域、三河地域)



天狗なす  
(設楽町、東栄町、豊根村)



法性寺ねぎ  
(岡崎市)



愛知県農業水産局  
農政部園芸農産課  
野菜・果樹グループ  
「あいちの伝統野菜」

## 【5 献立づくり】

### 1日分の献立（教科書P.166～）

(1) 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(㊦ 献立)という。  
立てる手順のめやすは(㊧ 主食)、(㊨ 主菜)、(㊩ 副菜)、(㊪ 汁もの)などである。

1食分の量は、1日の(㊫ 食品群別摂取量)のめやすの約(㊬ 3分の1)の量とするとよい。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。

- (2) ①朝食と昼食の献立に使われる材料を食品群別に分けて○を書こう。  
②朝食と昼食を参考に夕食の献立を立て、食品群別に分けて○を書こう。  
③各食品の概量と1日に必要な摂取量のめやすを比べてみよう。

献立	材料	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
			男330g 女300g	400g	100g	400g	男700g 女650g	男25g 女20g
朝食	トースト	食パン	120					
		バター	5					
	ハムエッグ	卵	50					
		ハム	30					
	野菜サラダ	油	4					
		トマト	50					
		きゅうり	50					
	マヨネーズ	5						
牛乳	牛乳	210						
昼食	米飯	米	150					
	しょうが焼き	ぶた肉	80					
		しょうが	5					
		油	4					
	つけあわせ	ピーマン	65					
	ひじきの煮物	ひじき	5					
		水煮大豆	30					
		にんじん	6					
ごま油		4						
青菜のおひたし	ほうれんそう	50						

B 衣食住の生活

	献立 こんだて	材料	がいりょう 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	他の野菜・ 果物・ きのこ	穀類・ いも・ 砂糖	油脂・ 種実
				男330g 女300g	400g	100g	400g	男700g 女650g	男25g 女20g
夕 食									

(3) 1日分の献立を考えた感想を書こう。

.....

.....

.....

.....

## 【6 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. 172～）

(1) 効率的な食品の利用についてまとめよう。

わたしたちは、毎日一人当たりご飯茶碗軽く1ばい分（114g）の食品を捨てている。食べられるのに捨てられてしまう食品を（㉞ 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（㉟ 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。

○食品ロスについて、気づいたことを書こう。

-----  
-----

(2) 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（㉞ 食料自給率）は約（㉟ 38）%（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。（㉡ カーボンフットプリント）とは、食料の生産から加工・流通・消費・廃棄に至るまでの過程で排出される温室効果ガスを（㉟ 二酸化炭素）に換算したものである。排出量を見える化して（㉡ 削減行動）を促している。

### 持続可能な食生活をめざして



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

○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。

-----  
-----  
-----

【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

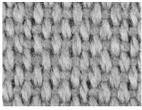
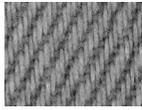
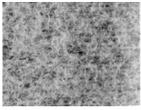
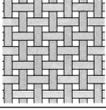
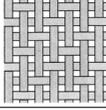
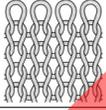
	項 目	自己評価
学習を ふり返ろう	①食事の役割や健康と食習慣について理解し、関心をもつことができたか。	A B C D
	②中学生に必要な栄養の特徴について理解できたか。	A B C D
	③食品群別摂取量のめやすを用いて、中学生に必要な1日の献立を考えることができたか。	A B C D
	④食品の品質や表示を見分け、用途に応じて選択、購入、保存することができたか。	A B C D
	⑤食品や調理器具を安全に適切に取り扱い、日常の調理ができたか。	A B C D
	⑥食生活の安全と衛生に関心をもち、調理実習に生かすことができたか。	A B C D
	⑦肉、魚、野菜の特徴や調理上の扱い方がわかり、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
	⑨持続可能な食生活に関心をもち、自分の食生活を工夫しようと考えることができたか。	A B C D



## B 衣食住の生活

### 2 衣服は何でできているのだろう (教科書P. 186～)

#### (1) 布の種類

種類	織物		編物	不織布
	平織	あや織 (斜文織)	糸を(㊷ ループ状)にして連続的にからませる	繊維をからませシート状に接着した布
拡大写真				
組織図				
用途	ワイシャツ・ブラウス・ジーンズ・学生服		Tシャツ・セーター・靴下	マスク・衣服の芯地・おむつ

#### (2) 布と糸の繊維の関係 (教科書P. 187～)

##### 主な繊維の種類とその特徴

繊維の種類		着用時の特徴	ぬれたときの強度	防しわ性	アイロンの温度	適する洗剤の液性	洗濯や手入れの特徴	主な用途
天然繊維	植物繊維 (㊷ 綿) コットン	汗や水蒸気をよく吸う。 肌触りがよい。	◎	△	(㊳ 高)	弱アルカリ性	・ じょうぶで洗濯に強い。 ・ 乾きにくい。	Tシャツ ジーンズ
	あさ 麻	汗や水蒸気をよく吸う。 さらっとした着ごち。	◎	△	高	弱アルカリ性	・ じょうぶ。 ・ 洗濯で収縮や型くずれが生じやすい。	夏物衣料
	動物繊維 ウール	保温性が高い。 水蒸気を吸う。 弾力性がある。	○	◎	中	中性洗剤	・ もみ洗いをすると収縮する。 ・ 日光で黄変する。 ・ 虫の害を受ける。	スーツ 冬物衣料
	絹 シルク	やわらかく、しなやか。 光沢がある。 水蒸気を吸う。	△	○	中	中性洗剤	・ 摩擦に弱い。 ・ 日光で黄変する。 ・ 虫の害を受ける。	和服 ネクタイ
化学繊維	合成繊維 (㊸ ポリエステル)	水蒸気を吸わない。 静電気が起きやすい。	◎	◎	中	弱アルカリ性	・ 再汚染しやすい。 ・ 乾きやすい。	スポーツ ウェア ワイシャツ
	ナイロン	耐久性がある。 やわらかい。	◎	◎	低	弱アルカリ性	・ 乾きやすい。 ・ 日光でやや黄変する。	ストッキング 傘 雨具
	アクリル	保温性がある。 弾力性がある。 毛玉がでしやすい。	◎	◎	(㊴ 低)	弱アルカリ性	・ 乾きやすい。	靴下 冬物衣料
	ポリウレタン	伸縮性がある。 軽い。	◎	◎	低	弱アルカリ性	・ 乾きやすい。 ・ 日光でやや黄変する。	水着 スポーツ ウェア

## 考えてみよう

ワイシャツなどの衣服には「ポリエステル65%、綿35%」のような組成表示そせいがついている。

2つの繊維が長所をいかし短所を補っている点

- ・ポリエステル…水蒸気を吸わない。
- ・綿…汗や水蒸気をよく吸う。
- ・ポリエステル…乾きやすい。
- ・綿…乾きにくい。

## 3 衣服の手入れ（教科書P.190～）

(1) 衣服についての汚れが落ちなかったことはあるか。それはどのような汚れだったか。

カレーの汚れ

(2) 様々な手入れの方法

- ・ (㉒ ブラシかけ )…汚れを払い落とすだけでなく、繊維の毛羽けぼの流れを整え、外観をきれいに保つことができる。
- ・ (㉓ 部分洗い )…えり・そで口などの汚れやどろ汚れなどは、洗濯機で洗う前に部分洗いをする、効果的に汚れを落とすことができる。
- ・ (㉔ ドライクリーニング )…水洗いに不向きな衣服は、専門業者に依頼する。水は使わず、有機溶剤ようざいとドライクリーニング専用の洗剤を使って洗う。油性の汚れけしょうひん（皮脂、化粧品、食用油など）が落ちやすい。
- ・ (㉕ しみ抜き )…衣服の一部に汚れが付着したときに、衣服全体を洗わずに汚れを落とす方法。

## B 衣食住の生活

### 4 洗濯の準備 (教科書 P. 192～)

(1) 汚れをきれいに落とす3つの要素

(㉞ 水)、(㉟ 洗剤)、(㊱ 機械的な力) …手の力、洗濯機の水流の力

(2) 取扱い表示の記号と意味についてまとめよう。(教科書 P. 193、図10)

取扱い表示は、衣服を適切に取り扱うための洗濯や乾燥の方法、クリーニングの方法、アイロンのかけ方などを、記号によってわかりやすく示したものである。

(日本産業規格 JIS L 0001より作成)

	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。	
実際の記号の例	㉞  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	㉞  パークロロエチレンおよび石油系溶剤でドライクリーニング可。
	40℃を限度とし、洗濯機で弱い洗濯可。	塩素系・酸素系漂白剤の使用可。	低温60℃まで	つり干し	㉞  (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。	ぬれつり干し	非常に弱いウェットクリーニング可。
	40℃を限度とし、(手洗い) ができる。	塩素系及び酸素系漂白剤の使用禁止。	平干し		ドライクリーニング禁止。
	㉞  家庭洗濯での洗濯禁止。	塩素系及び酸素系漂白剤の使用禁止。	ぬれ平干し		ウェットクリーニング禁止。

## 調べてみよう

体育着の取扱い表示を見て、洗濯<sup>せんたく</sup>方法について調べてみよう。

## 5 洗濯機で洗濯してみよう（教科書P.194～）

## (1) 洗剤のはたらき

洗剤には、汚れを落とす成分である（㉞ 界面活性剤<sup>かいめんかつせいざい</sup>）が入っている。界面とは2つの物質が接する面のこと。洗濯物の油污<sup>あぶらごみ</sup>れも、同じ原理で布から引き離<sup>はな</sup>されて水中に浮遊<sup>うきゆう</sup>し、洗濯物には再付着しない。

(2) 洗剤の種類と特徴<sup>しゅくちゆう</sup>

種類	主な材料	液性	特徴
（㉞ 石けん）	天然油脂	（㉞ 弱アルカリ）性	冷水で溶けにくいものは、温湯 <sup>と</sup> で溶かす。 汚れ落ちはよい。
（㉟ 合成洗剤）	石油や天然油脂	（㊿ 中）性	冷水にもよく溶ける。 汚れ落ちはよい。
			冷水にもよく溶ける。 汚れ落ちはやや劣 <sup>おと</sup> る。

6 補修や収納・保管 (教科書P. 196～)

(1) なぜ補修が必要なのか

(㉗ まつり縫い )…ズボンやスカートのすそがほつれた場合やズボンやスカートのすそ上げをするときにも使う。

(㉘ スナップつけ )…スナップは凸型と凹型をセットでつける。

(2) アイロンをかける

① 取扱い表示を確認し、繊維に適した温度でアイロンをかける。2種類以上の繊維でできている布は、アイロンの温度を (㉗ 低い ) 方の繊維に合わせる。

② 取扱い表示 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

※ (㉘ 当て布 ) が必要な場合は、記号の近くに文章などで表示される。

(3) 衣服の収納・保管についてまとめよう

毎日洗濯をしない衣服を収納するときは、着用後、まず (㉗ ハンガー ) にかけて湿気をとる。その後、クローゼットにしまうときは、ほかの衣服と適度に (㉘ 間隔 ) をあけて湿気がたまらないようにする。

たたんで収納する衣服は、(㉗ しわ ) にならないようにたたむ。たんすの引き出しや衣装ケースなどに収納するときは見やすく、取り出しやすいように工夫する。

長期にわたって衣服を保管する場合には、収納前に (㉘ 洗濯 ) をして、汚れを落とす。汚れや洗剤の成分が残っていると、(㉘ 黄ばみ ) やカビ、虫食いの原因となる。虫食いは (㉘ 防虫剤 ) を入れることにより、防ぐことができる。

話し合ってみよう

あなたは洗剤を買うとき、何を重視したいですか。

重視したいこと	1位	2位	3位
---------	----	----	----

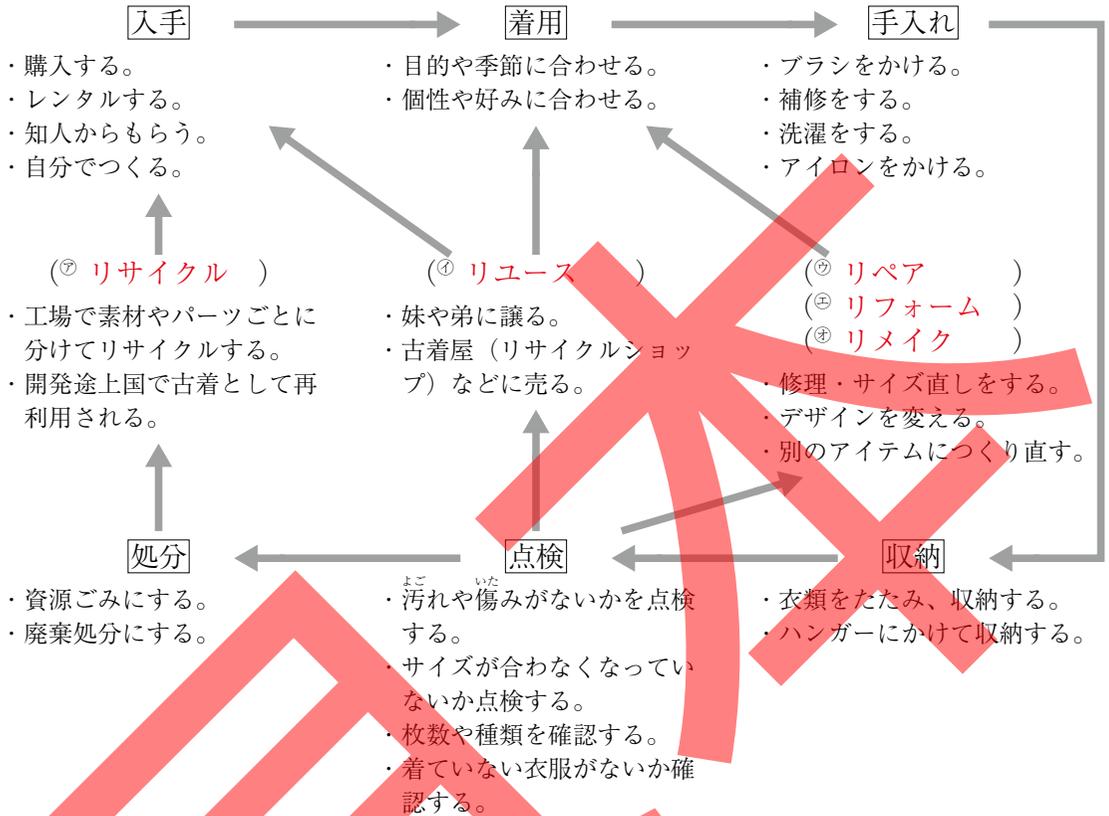
①価格 ②使いやすさ ③成分 ④汚れ落ち ⑤香り ⑥容器のデザイン ⑦コマーシャルの内容

なぜ、それを選んだか。

## 【2 衣服の選択と着方】

### 1 新たに衣服が必要になったとき (教科書P.200～)

#### ○衣服の循環



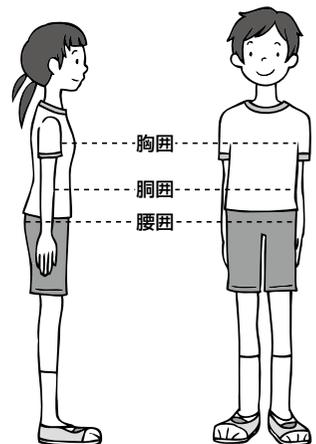
### 2 既製服の選び方 (教科書P.202～)

(1) 既製服を購入するときに、どのようなことを重視していますか。

着ごち、価格

(2) 身体寸法のはかり方 (採寸)

- 胸囲** (きょうい) : 女子の場合は (バスト)、男子の場合は (チェスト) といい、胸のもっとも (大きな) 部分を水平にはかる。
- 胴囲** (どうい) : (ウエスト)。  
女子は胸のいちばん (細い) ところを、男子は (腰骨) の上端の真上を水平にはかる。
- 腰囲** (ようい) : (ヒップ) 。腰のいちばん (太い) ところを (水平) にはかる。

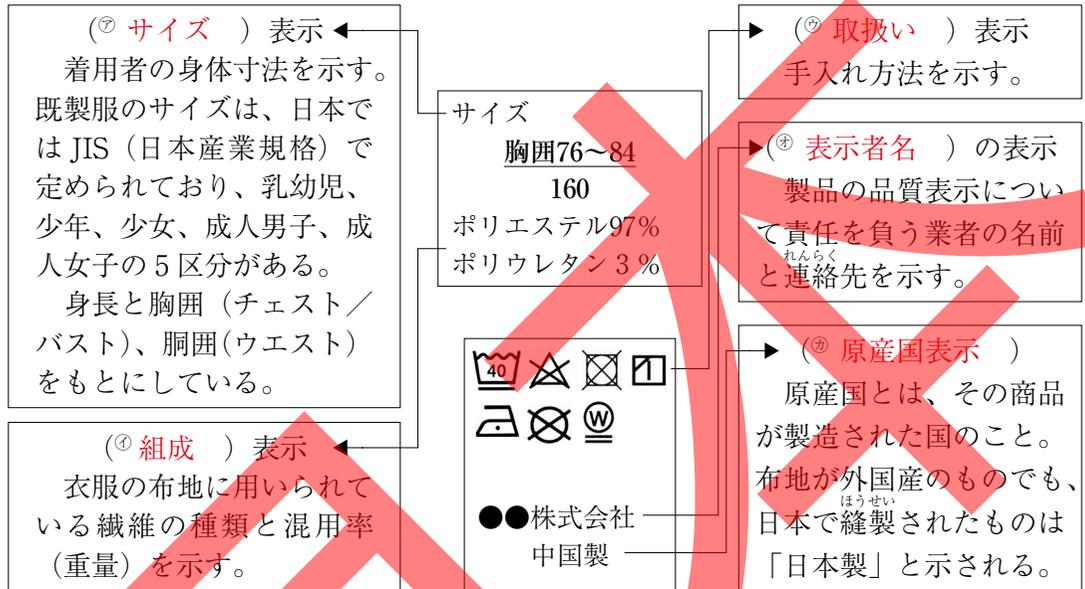


## B 衣食住の生活

### (3) 既制服の表示の種類と意味

表示には、(㉞ **サイズ**) 表示、<sup>せんい</sup> 繊維の種類などを示した (㉟ **組成**) 表示、手入れの方法を示した (㊱ **取扱い**) 表示、(㊲ **はっ水性**) の表示、(㊳ **表示者名**) の表示、製造地を示す (㊴ **原産国表示**) などがある。

- (㊲ **はっ水性**) の表示… (㊲ **はっ水性**) (水をはじく性質) が必要な既制服 (レインコートなど) にのみ表示する。
- (㊳ **注意**) 表示・(㊱ **デメリット**) 表示…取扱い表示に加えて着用や洗濯によるトラブルを未然に防止するために、販売者が自主的に表示する。



### 話し合ってみよう

通信販売やインターネットショッピングを利用した衣服の購入について、便利な点と気をつけたいことを考え、話し合ってみよう。(教科書P. 203~)

便利な点

手軽に買い物ができる

気をつけたいこと

試着できないので、表示の確認や返品・交換の可否や方法の確認が必要

### 3 自分らしい着方 (教科書P. 204~)

○どのような服装が好きか

どのような服装が好きですか?

似合う色と好きな色は同じですか?

- (㉞ **コーディネート**) …複数の衣服の色や柄などを、自分らしく組み合わせること。

4 和服の文化にふれてみよう (教科書P. 206～)

(1) 和服を着たことがあるか。和服を着ている人を見かけたことがあるか。

<ul style="list-style-type: none"> <li>・どのようなときに、どのような場所で着たか。 花火大会、温泉旅館</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・見かけたこと、どのような和服か。 成人式</li> </ul>

(2) いろいろな和服の着用場面

相撲の行司、弓道、茶道の稽古、棋士、夏祭り、柔道、外出着としての和服  
 仕事着としての作務衣

(3) 和服と洋服のちがいについてまとめよう。

	布	構成	衣服の例	主な特徴
和服	(㉗ 直線 ) 裁ち	(㉘ 平面 ) 構成	ゆかた	<ul style="list-style-type: none"> <li>○反物<small>たんもの</small>という細長い布を (㉗ 直線 ) 的に切り、仕立てる。</li> <li>○(㉘ ゆとり ) があり、ひもや帯を使って長さや幅<small>はば</small>を調節し、着る人の体型に合わせる。</li> <li>○平らにたたむことができ、たんすの引き出しにコンパクトに収納できる。</li> </ul>
洋服	(㉙ 曲線 ) 裁ち	(㉚ 立体 ) 構成	パジャマ	<ul style="list-style-type: none"> <li>○そでや身ごろなどの各部分((㉛ パーツ ))が体の (㉚ 曲面 ) に沿うように形づくられていて、着る人の体格や体型に合うように仕立てられる。</li> <li>○スーツなどは型くずれしないように (㉜ ハンガー ) にかけてつり下げる収納をする。</li> </ul>

(4) ゆかたについて調べてみよう

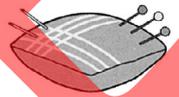
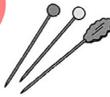
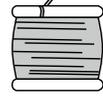
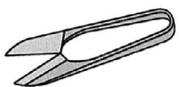
【3 布を用いた作品で生活を演出】

生活を豊かにするものの製作（教科書P. 210～）

○ 製作の流れについてまとめよう

1 つくるものを決める	○生活を快適で豊かにするために活用できるものを考える。
2 (⑦ 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・(⑨ 大きさ ) ・色などを決める。
3 (④ 採寸 ) をする	○正しく(④ 採寸 )をして、つくるものの大きさや(⑤ 型紙 ) 選びの目安にする。
4 型紙を選ぶ・つくる	○自分でついたり、市販の型紙の中から(④ 目的 ) に合うものを選んだりする。
5 材料・用具を準備する	○製作に適した布、布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 裁断とするしつけをする	○布の上に型紙を正しく配置して裁断する。 ○布用複写紙をはさみ、(⑦ ルレット ) やへらなどで、(④ できあがり線 ) のしるしと合いじるしをつける。
7 縫う	○(② 手縫い ) と(⑦ ミシン縫い ) がある。 ○縫う箇所や用途、布の種類によって、様々な縫い方がある。それぞれの縫い方の特徴を理解し、(④ 目的 ) に合った方法を選ぶ。
8 仕上げる	○(④ 糸端 ) のしまつをしたり、不備なところがないか点検したりする。 ○(② アイロン ) をかけて形を整える。

○製作に必要な主な用具

				
(⑧ ものさし )	(④ 巻き尺・メジャー)	(② 針さし )	(⑦ まち針 )	(④ 縫い針 )
				
(⑦ ミシン針 )	(⑦ しつけ糸 )	(① ミシン糸 )	(④ 手縫い用糸)	(⑤ 裁ちばさみ)
			布にしるしをつける 	
(③ ピンキングばさみ)	(③ リッパー )	(② 糸切りばさみ)	(② 布用複写紙)	(⑩ ルレット )
		アイロンをかけるときに使う 		アイロンをかけるときに使う 
(⑦ チャコペンシル)	(⑤ アイロン )	(④ アイロン台)	(⑦ きりふき )	(⑤ あて布 )

## ○製作の基礎・基本を知ろう（教科書P.212～）

## (1) 布の基礎知識

## ① 布の種類

(㉗ **ブロード**)…綿やポリエステル<sup>の</sup>平織りで、やわらかい。ワイシャツ・ブラウスなど。

(㉘ **デニム**)…綿<sup>の</sup>綾織りで、じょうぶ。ジーンズ・バッグなど。

キルティング…布と布の間にシート状の綿<sup>をはさみ縫い</sup>合わせた布。バッグ・ちゃんちゃんこなど。

ギンガム…チェック柄<sup>などに縫った綿の</sup>平織りで、縫いやすい。ワイシャツ・ブラウスなど。

ツイル…綿やポリエステルなどの綾織りで、しわになりにくい。ジャケット・コートなど。

(㉙ **フェルト**)…繊維をからませたシート状の布。切り口がほつれない。小物づくり、アップリケなど。

## ② 布の方向

布にはたて・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。布はたて方向に(㉚ **伸びにくく**)、ななめ方向((㉛ **バイアス**)という)が最も伸びやすい。

## ③ 布の表の特徴

○なめらかで(㉜ **光沢**)がある。

○糸の節が目立たない。

○色や柄がはっきりしている。

○(㉝ **みみ**)の文字が読める。

## ④ 裁断のしかた

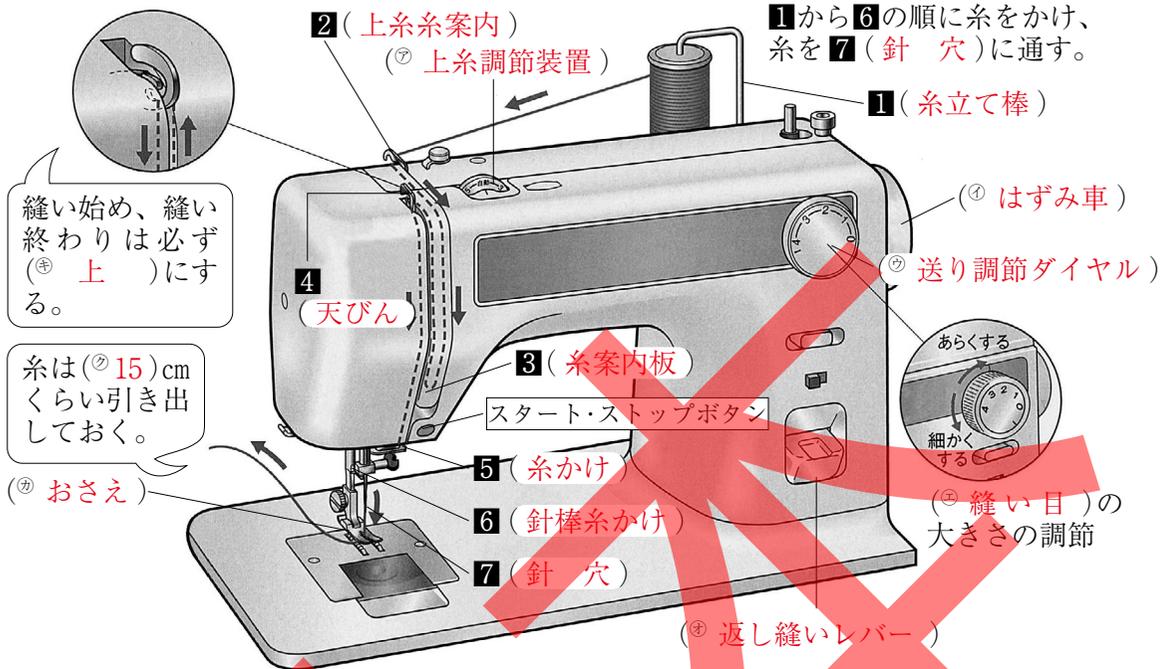
布がゆがんでいる場合は、アイロンをかけて布目を整える((㉞ **地直し**))。型紙を正しく配置してまち針でとめて、裁断する。布に型紙を置くときは、なるべく無駄<sup>がでない</sup>ように配置に気をつける。下の刃(峰)を台につけて切る。

## ⑤ しるしのつけ方

(㉟ **布用複写紙**)やチャコペンシルを使って、できあがり線や合いじるしなどのしるしをつける。

○ミシン縫いの方法

上糸をかける

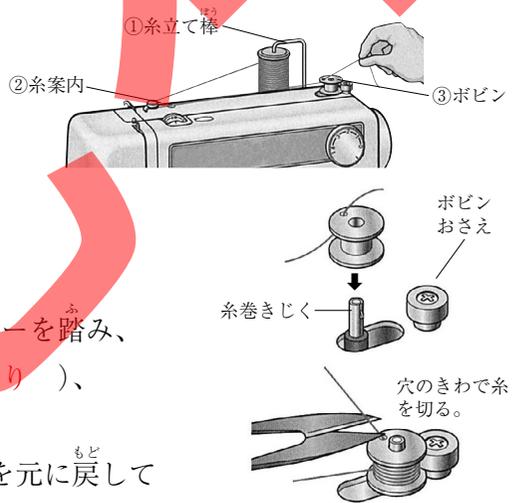


○ミシンの使い方

下糸を準備しよう

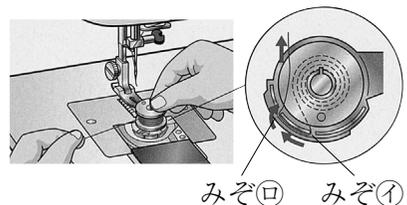
下糸を巻く

- 1 ①②③の順に糸をかける。
- 2 糸の端をボビンの(穴)に通し、ボビンを糸巻きじく<sup>はし</sup>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回巻いたら止めて糸の端を(切り)、最後まで巻く。
- 4 巻き終わったら、(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(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。糸端を(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。)



○布の縫い合わせ

【まち針のとめ方】

(⑦ しろし ) と (⑦ しろし ) を合わせる。  
 しろしに対して (④ 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  
 0.1 cm  
 でき上がり線の 0.1cm くらい外側  
 針目の大きさ (⑦ 1 ) ~ (④ 1.5 ) cm

【糸端のしまつ】

(④ 返し縫い )  
 糸を (② 結ぶ )  
 1 ~ 2 cm  
 縫い始め、縫い終わりやじょうぶにしたいところは、(④ 返し縫い ) をする。  
 (② 返し縫いレバー) を使う。または針を (③ 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。  
 (⑦ 下糸 ) を引き出して上糸と 2 ~ 3 回 (② 結ぶ) 。

【縫いしろのしまつ】

① (② ジグザグミシン )	② (① ピンキング) + (② 二度縫い)	③ (② ロックミシン )
適する布 普通地 ~ 厚手	適する布 織り目がつまっていて ほつれにくい布	適する布 薄地 ~ 厚地までの ほとんどの布

【4 持続可能な衣生活】

環境に配慮した衣生活（教科書P.226～）

(1) 大量生産・大量廃棄の衣生活

衣服ができあがるまでには、繊維の原料となる植物・動物・石油、水、エネルギーを使って衣料品を生産し、流通・販売することによって、様々な場面で(㉗ 二酸化炭素 )が排出され、自然環境を悪化させる。

衣服は毎年、世界中で大量に生産され、安価で販売され、大量に廃棄されている。国内で排出される不用衣料品のうち(㉘ リユース )・(㉙ リサイクル )されるのは全体の約35%である。残りは焼却したり埋め立てたりして廃棄処分される。合成繊維は埋め立てても分解されないので多くは焼却され、地球温暖化を加速する(㉗ 二酸化炭素 )が排出される。

(2) 着用のしかたと省エネルギー

保温性や吸水速乾性を高めた繊維を使った新素材が開発されている。着方の工夫で保温性や通気性を高めることもできる。特に寒い季節には空気の熱伝導率の低さ(断熱効果の高さ)を利用して、重ね着で空気層をつくったり含気性の高い(㉚ 毛 )のセーターやフリースなどを着たり、開口部を小さくしたりすることが効果的である。素材の科学的知識や着方の工夫で、冷暖房に必要なエネルギーの使用を抑えることができる。

(3) 洗濯のしかたと省エネルギー

衣類の洗濯は、大量の水や洗剤、エネルギーが消費されている。洗濯のたびに洗濯排水に含まれる(㉛ 繊維くず )が流出するが、合成繊維の場合には、(㉜ 繊維くず )が(㉝ マイクロプラスチック )となり、海洋汚染の一因となっている。その対策として洗濯の回数を見直したり、(㉞ 適正な )洗剤使用量・水量で洗濯したり、洗濯方法を工夫することで(㉞ 環境 )への影響を減らすことができる。また企業には(㉛ 繊維くず )が脱落しない繊維の開発などが求められている。

持続可能な衣生活をめざして

衣生活とは、特に次の目標との関連が深くなります。あなたはどのような取り組みを知っていますか？



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



## 【1 人間にとっての住まい】

人間の生活を支える住まい（教科書P.234～）

(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) すべての生活を支える住まい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私たちを守る。また、住まいは、衣・食・住の生活や、保育・教育・(㉘ 看護)・介護などを行い、そして安心して眠り、くつろぎ、団らんを行い、(㉙ 趣味)や(㉚ 余暇)を楽しむなど、(㉛ 明日への活力)を生み出す場になっている。このように住まいは、人間の様々な活動を支えている。

(3) 住まいがあることの大切さについてまとめよう。

人間が人間らしい生活ができるのは住まいがあつてのことである。しかし、狭い住まいの中で不自由な生活をしているおとなや子どもも多くいる。また住まいのない人も世界に数多くいる。今、世界中で、すべての人が人間として尊重されるという(㉜ 人権尊重)の対応が(㉝ SDGs)でも目指されている。

(㉞ 世界人権宣言)は住まいがなくなってしまったとき、助けてほしいと言っている(権利がある)ことを述べている。また、(㉟ 子どもの権利条約)第12条1では、自分に関係のあることについて自由に自分の(㊱ 意見を表す権利)をもっていると述べている。

## 【2 生活に必要な住空間】

## 1 生活行為と空間（教科書P.236～）

(1) 生活行為に必要な空間についてまとめよう。

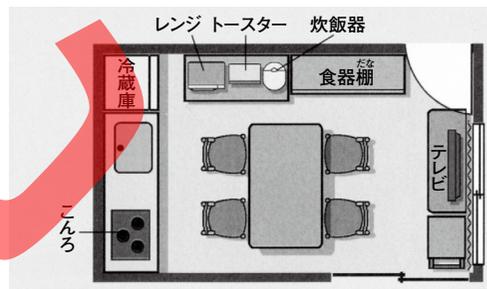
住まいでは、様々な(㉞ 生活行為)が行われている。(㉞ 生活行為)が行われている場所で分類すると、(㉜ 睡眠)の空間、(㉞ 食事)の空間、(㉞ 家事作業)の空間、入浴や洗面などの(㉜ 生理・衛生)の空間などに分けられる。使い方で分類すると、(㉞ 個人生活)の空間と、(㉞ 共同生活)の空間に分けられる。同じ部屋でも使う時間によって、(㉞ 個人生活)の空間であったり、(㉞ 共同生活)の空間になったりする。

(2) 生活行為に必要な空間の広さについてまとめよう。

人が移動するときに通る経路を(㉞ 動線)という。人と人の(㉞ 動線)が複雑に交差しないように、家具などの物の大きさ、数や(㉜ 配置)を工夫して、住まいの空間を整えると、より(㉞ 心地よく)生活することができる。

## 考えてみよう

4人家族のAさんの住まいのダイニングキッチンが教科書P.237の図のように様々なものが置いてあり、いくつかの点で困っている。どこが困っているか。またその改善点を話し合ってみよう。



困っている点

改善点

## B 衣食住の生活

(3) 現代の住まいについてまとめよう。

現代の日本の住まいでは、日本と欧米のそれぞれの特徴を生かした  
(㉗ 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 … (㉖ 和式 ) の住まい方	欧米の住まい方 … (㉗ 洋式 ) の住まい方
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 玄関で履物を脱いで一段高い床にあがり、座卓と座布団を使う (㉘ 床座 ) が特徴である。</li> <li>・ 座卓は移動しやすいので、部屋を様々な目的に使える。いすに座るよりも視点が低くなるため、天井が高く部屋をより広く感じるができる。</li> <li>・ (㉙ 押入れ ) は布団を三つ折りにして収納するのに適したサイズである。</li> <li>・ (㉚ 引き戸 ) は日本の住まいに多い。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 靴のまま室内に入り、テーブル・いすなどの家具を使う (㉛ いす座 ) が特徴である。</li> <li>・ 家具を置くため、部屋の用途が決まる。ベッドや (㉜ 洋式 ) トイレは、(㉝ 高齢者 ) が起き上がりやすく、介護しやすい。</li> <li>・ (㉞ クローゼット ) は洋服の収納に適したサイズである。</li> <li>・ (㉟ 開き戸 ) は欧米の住まいに多い。(㊱ 開き戸 ) は、開けるために空間が必要になる。</li> </ul>

## 2 家族の変化と心地よい空間の使い方 (教科書P. 238~)

○ 家族の発達と空間の使い方についてまとめよう。

住まいは、家族など共に住まう人たちが生活しやすいように工夫して使われている。しかし、年月とともに家族はそれぞれ発達・変化し、家族構成が (㉗ 変化 ) することがある。そのときどきにより、生活のなかで、(㉘ 育児 ) や介護などのように優先されることが変わる。家族とその生活は「(㉗ 変化 ) していく」ということを前提に、家族の今や未来の空間の使い方を考えてみよう。

衛生面や精神面から食事と就寝の空間を分けることを「(㉚ 食寝分離 )」、子どもが成長するにつれて性別で就寝の空間を分けることを「(㉛ 就寝分離 )」、家族の (㉜ コミュニケーション) を大切にしながら、家族それぞれの (㉝ プライバシー ) を尊重することを「家族相互の (㉞ プライバシー ) の尊重」という。

工夫してみよう

中学生のAさんは、父、母、妹（10歳）と下図の家に住んでいたが、一人暮らしをしていた祖母もいっしょに生活することになった。

教科書P.239を参考に、Aさんの住まいへの望みを考え、これまでに学んだことや家族の希望も調整して、部屋の使い方を考えよう。



	部屋の使い方	住まいへの望み
妹 (10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)		
母		<sup>せま</sup> 狭くてもいいから、リモートワークのスペースが欲しいわ。
父		週末に仕事の <sup>つか</sup> 疲れを <sup>いや</sup> 癒せるスペースが欲しいなあ。
祖母		日中は家で <sup>のんびり</sup> したいから、日当たりのいい部屋がいいわね。

### 【3 自然とともにある住生活】

#### 1 日本の気候風土と住まい（教科書P.240～）

(1) 気候風土に合わせた住まいの特徴についてまとめよう。

地域	住まいの特徴
①北海道札幌市	融雪装置のついた屋根や寒気の侵入を防ぐ二重の玄関や窓がある。
②新潟県上越市	雪でも歩行できるよう、庇を伸ばした(㉗ 雁木)がある。
③京都府伊根町	1階が(㉘ 舟)のガレージで、2階が住まいになっている。
④島根県出雲市	(㉙ 防風林)が日本海からの強い風を防いでいる。
⑤富山県砺波市	フェーン現象や風雪から家屋を守り、燃料や肥料にもなる(㉚ 屋敷林)がある。
⑥岐阜県白川村	断熱効果がある(㉛ 茅)を材料にして、雪が落ちやすい屋根の形をしている。
⑦岐阜県海津市	洪水に備え、盛土にして、(㉜ 石垣)を組んだ上に建物がある。
⑧沖縄県竹富町	深い(㉝ 軒)は日射を遮り、広い(㉞ 開口部)は通風による。 (㉟ 石垣)が暴風を防ぐ。

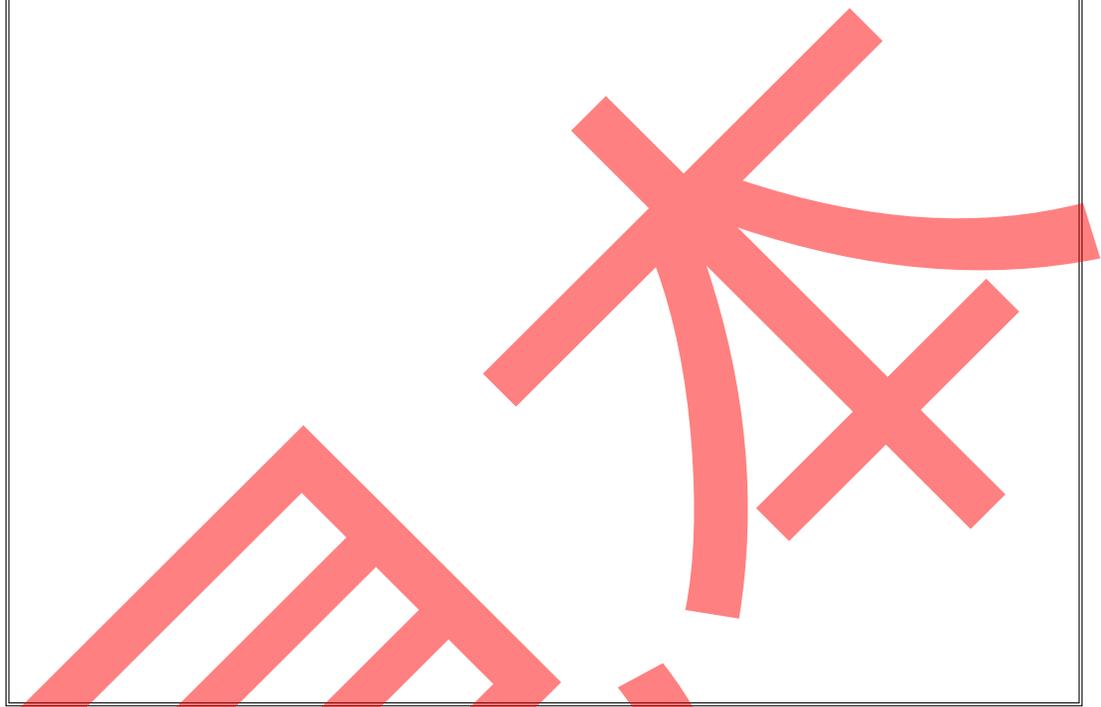
(2) 自然とともにある日本の住まいについてまとめよう。

日本の伝統的な住まいは、夏の蒸し暑さに対応するための工夫をしている。ふすまや(㉗ 障子)は木枠に布や紙を貼って湿気を吸収・放出して空気環境を調整し、(㉗ 障子)は光のまぶしさを軽減する。同様に(㉘ 軒)や(㉙ 縁側)も空気環境や太陽光の調整に役立っている。(㉘ 軒)とは、屋根の端が外壁より出ている部分のこと。(㉙ 縁側)は、座敷の外側にある板敷きの通路で、内と外をつなぐ空間としての役割をもつ。(㉚ 畳)はい草の細長い茎を織り込んだ「(㉚ 畳)表」を藁の土台に縫い付けた床材である。弾力や遮音、保温、調湿に優れている。

また、季節や行事に合わせて、(㉛ 床の間)に掛け軸、置物、花などを飾り、自然を家の中にとり入れるなどして生活を豊かにする工夫をしている。

話し合ってみよう

あなたが住んでいる地域には、自然を利用した特徴のある住まいがあるか。



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

※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。

## 【4 安全で健康的な住生活】

## 1 家庭内事故への備え（教科書P.242～）

(1) 家庭内での事故についてまとめよう。

安全に生活できていると思っている家庭内で、転倒・転落、衝突、(㉗ 誤えん ) (食べものが気管に入ること)、溺水などの事故が起き、亡くなる人もいる。年齢により身体的な特徴や行動が異なるために事故の原因も様々である。日常生活でヒヤリとしたりハットとしたりすること ((㉑ ヒヤリ・ハット )) が事故につながることもある。事故が起こる前の対策がとても重要である。

(2) 幼児の家庭内事故と安全対策についてまとめよう。

1～4歳児の不慮の死亡事故では、屋外での(㉗ 交通事故)の割合が多い一方、家庭内では転倒・転落や(㉑ 窒息)、溺死が多い。幼児は何にでも興味があり、活発に動き、物を触ったり口の中に入れて(㉑ 窒息)したりする。体が小さくて(㉒ 頭)が重いので転倒や転落しやすい。身長が低く(㉒ 視野)が狭いので上に置いてあるものや遠くのものが見えない。幼児が安全に生活するために対策が必要である。

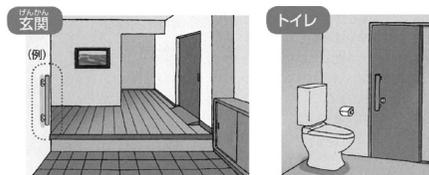
(3) 高齢者の身体の変化と家庭内事故についてまとめよう。

高齢者の家庭内事故死で最も多いのは(㉗ 溺死)で、次いで誤えんによる窒息が多く、転倒・転落も多くなっている。冬は、トイレや脱衣室と浴室の気温が低くなる。暖かい部屋との温度差が大きくなったとき、血圧の大きな変動により起こる(㉑ ヒートショック)で心筋梗塞や(㉒ 脳卒中)などを発症して倒れることがある。暖房をつけるなどの様々な予防策が重要である。さらに、脚力や(㉒ 平衡感覚)の低下により、脚が上がりにくくなり(㉑ 視力)の低下により、小さな段差でもつまずいたり、床に置いてあるものに気づかずに転びやすくなったりする。また、飲み込む力が衰えて誤えんしやすくなる。

夏は室内の温度や湿度が高くなり(㉒ 熱中症)になりやすくなる。高齢者の場合、暑さやのどの渇きを感じにくく、(㉑ 汗)をかきにくいために、対策が遅れる傾向がある。

## 考えてみよう

高齢者は身体のバランスをとることがむずかしく、脚が上がりにくいことがある。行動のしやすさや事故防止の観点から対策が必要である。右図のどこを改善したらいいか。例を参考に、改善すると良い箇所を○で囲もう。



## 2 室内環境を健康に保つ (教科書 P. 244～)

- (1) 高い湿度によるカビやダニの発生についてまとめよう。

日本は湿度が高く、(㉗ 結露) やカビとダニが発生しやすくなる。

(㉗ 結露) は、屋内が暖かく水蒸気が多いが、室外の温度が低いために室内の表面温度が低くなった窓や壁、押入れなどで発生する。また、カビが繁殖して臭いが増すだけでなく、カビの胞子がアレルギーや(㉘ ぜん息) の発症原因になる。対策には、家具と後ろの壁の間にすき間をあけ、押入れに(㉙ すのこ) を敷いて空気を循環させ、水蒸気が滞らないようにし工夫する。

- (2) 空気汚染についてまとめよう。

室内の空気には、二酸化炭素、埃、カビの胞子、ダニの糞や死がい、ウイルスや細菌などが含まれる。また、住まいの建材や内装材(接着剤や塗料など) から化学物質が出る。住まいの気密化が進み、化学物質を吸って健康を損なうこと((㉗ シックハウス症候群)、(㉘ 化学物質過敏症)) がある。

(㉗ シックハウス症候群) は、住まいや室内の物から出る化学物質に反応して、頭痛や目の痛みなどの症状が出る病気である。(㉘ 化学物質過敏症) は、家中だけでなく、化学物質(洗剤や芳香剤など) に接触したり、吸い込んだりすることでどこでも発症する。

- (3) 効果的な換気方法についてまとめよう。

換気とは、新鮮な外気と室内の汚れた空気を入れ換えることである。空気が流れやすいように(㉚ 2つ) 以上の窓や戸を大きく開け、流入する空気を妨げないように(㉛ カーテン) を開けることや、(㉜ 換気扇) や扇風機などで室内空気を排出することが挙げられる。(㉝ 24時間換気システム) がある場合には、常時動かすようにする。

## 考えてみよう

教科書 P. 245 右下の空間の図を参考に、安全で健康的な住まい方を考えてみよう。

- ① 幼児や高齢者にとって家庭内事故が起きやすい場所はどこか。また対策を考えてみよう。

場所→幼児( ) 高齢者→( )

対策→( )

- ② カビが発生しやすい場所はどこか。また対策を考えてみよう。

場所→( )

対策→( )

- ③ 台所からの煙が発生したときに、どの窓や戸をどのように開閉したらよいか。

台所の換気扇(レンジフード) を動かすと空気の流れはどのように変化するか。

煙が発生したときの窓や戸の開閉 → ( )

台所の換気扇を動かすときの空気の流れ → ( )

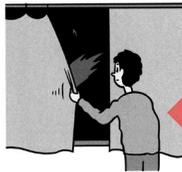
### 3 災害に備えた空間（教科書P.246～）

(1) 自然災害と安全対策についてまとめよう。

日本列島を取り巻く海底の(㉗ 地殻)変動や、日本全国に数多く存在する活断層による大地震の発生に関心が高まっている。一方、近年は気候が大きく変動し、集中(㉘ 豪雨)や台風、(㉙ 土砂)災害など、様々な自然災害が全国で多発し、人々の生活に予想を超えた深刻な被害を及ぼしている。日ごろから様々な自然災害への備えを工夫することで、災害から命を守り、被害の拡大をおさえ、より早く災害から立ち戻る(もと)ことができる。



外からの飛散物で窓ガラスが割れる危険があるため、窓の内側から飛散防止フィルムをはる。



万一の飛来物の飛び込みにも備えて、カーテンやブラインドを閉める。



外からの飛散物で窓ガラスが割れるのを防ぐため、雨戸を閉める。



浸水の可能性がある場合、家財を2階以上に運ぶ。

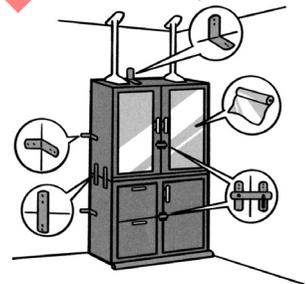
(2) 住まいの地震対策についてまとめよう。

阪神・淡路大震災(1995年)による死者の多くは、地震の発生が早朝だったこともあり、就寝中に家屋や家具が倒れたことによる(㉚ 圧死)だった。地震のときには、倒れた家具や割れたガラスでけがをするなど、日常生活では予想できない事故が起こる。家族が集まる部屋や寝室などの配置を見直して、家具の(㉛ 転倒防止)を工夫したり、安全な(㉜ 避難経路)を確保したりするなど、防災のためにできることはたくさんある。

(3) 家の中の地震対策についてまとめよう。

①家具の地震対策

- ・天井と家具の間に、(㉝ 転倒防止支柱)をはさむ。
- ・L型金具で固定する。
- ・平型金具でつなぎめを固定する。
- ・金具で壁や柱とつなぐ。
- ・(㉞ 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。
- ・家具の手前に(㉟ 耐震転倒防止板)などをはさむ。
- ・重いものは下に入れて重心を低くする。



②寝る場所の安全確保

- ・ふとんなどの上に倒れたり、落ちたりしないように置く。
- ・衣服や(㊱ スリッパ)などを用意する。



③避難経路の確保

- ・転倒落下・移動しても(㊲ ドア)をふさがないものの置き方をする。

④二次災害としての火災発生の防止

- ・ストーブの周りに燃えやすいものを置かない。
- ・(㊳ 通電火災)防止装置や、(㊴ 耐震)消火装置のような安全対策がある器具を利用するとよい。





## B 衣食住の生活

### 平常時からの備え（教科書P.250～）

(1) 家族等と事前の話し合いをして、まとめよう。

- ・ 集合場所 ( )
- ・ 連絡方法 ( )

(2) 生活用品の備えについて、自分や家族なら何をどれくらい備えるか、まとめよう。

0 次の備え いつもケータイ！ ● 備えるもの → ( )
1 次の備え 非常持ち出し袋 ● 備えるもの → ( )
2 次の備え 在宅避難に備える ・ 飲料水や保存食は支援物資が届くまでの (㉞ 3 ) 日分。水は1人当たり1日 おおよそ (㉟ 3 ) リットル必要。 ・ 賞味・消費期限が短いものから使い、消費する・買い足す・備える (㊸ ローリングストック ) も有効である。 ・ 炊いたご飯を乾燥させたもの。お湯を注ぐとご飯になるものを (㊹ アルファ化米 ) という。 ● 備えるもの → ( )

(3) 近隣・地域とつながる備えについてまとめよう。

地域や学校の防災倉庫の備蓄品を調べたり、地域の防災訓練に参加して気付いたことをまとめよう。

--

### 災害発生時の対応（教科書P.251～）

○ いつ避難するか。どこへ避難するか。

ふだんからどのように行動するのかについて、家族と話し合っ、以下にまとめよう。

- ① 市町村が指定した避難場所への立退き避難
- ② 安全な親せき・知人宅への立退き避難
- ③ 安全なホテル・旅館への立退き避難
- ④ 屋内の安全確保

● 話し合ったこと ( )

災害の種類によって異なる緊急避難場所（教科書P. 252～）

やってみよう

- ・教科書252ページを見て、洪水の場合はC小学校が、土砂災害の場合はB小学校が緊急避難場所にならない。その理由を考えよう。

- 災害の種類によって異なる避難場所・避難所についてまとめよう。
  - ・いのちを守るため緊急的に避難する施設または場所。安全な屋外空間や津波避難タワーなどを（㉗（指定）緊急避難場所）という。
  - ・避難した人が災害の危険がなくなるまで、または自宅に戻れなくなった人が一定期間滞在する施設。学校や公民館などに多い所のことを（㉘（指定）避難所）という。
  - ・一時集合場所とも呼ばれ、地震などの大きな災害の発生時に、一時的に避難する場所を（㉙一時避難場所）という。

災害時の生活（教科書P. 253～）

- 災害時の生活についてまとめよう。
  - ・実際の避難所…避難所内の環境改善や（㉚プライバシー）の確保、子どもや高齢者、女性への配慮などの他、残された課題は少なくない。どんな課題があるか。

課題

例：トイレや食料などの確保 衛生面 寒さ・暑さなど

- ・人間の生命維持に必要な水の供給、トイレの設置基準や避難所の一人当たりの最小面積などの詳細が定められたものを（㉛スフィア基準）という。人道憲章と人道支援における最低基準（1997年）のこと。生命を守るための主要な分野における最低限満たされるべき基準を示している。
- ・食事や水分を十分にとらない状態で、車などの狭い座席に長時間座っていて足を動かさないと、血行不良が起これ血液が固まりやすくなる。その結果血の塊（血栓）が血管の中を流れ、肺につまって肺塞栓などを誘発する恐れがある。この症状を（㉜エコノミー症候群）という。

## B 衣食住の生活

### 災害後の生活の立て直し（教科書P.254～）

○ 災害後の生活の立て直しに関する制度や住宅についてまとめよう。

・ (㉞ 応急仮設住宅 )

住居が全壊、全焼または流失した被災者のうち、自らの資力では住宅を確保することができない人に対し、住宅を仮設し一時的な居住の安定を図るものである。建設型のほか、借上型もある。

・ (㉟ 災害公営住宅 )

災害により住宅を失い、自ら住宅を確保することが困難な人に対して、安定した生活を確保してもらうために、地方公共団体が国の助成を受けて整備する安い家賃の公営住宅である。

居住者のプライバシーの確保と孤立させない機能を両立させるための住宅計画の考え方を取り入れた (㊿ 「リビングアクセス型」住宅 ) がある。

・ (㊿ 災害救助法 )

災害が一定の規模を超える場合、国が地方公共団体などの協力の下に救助を行う法律。

・ (㊽ 被災者生活再建支援法 )

自然災害によりその生活基盤に著しい被害を受けた人に対し、都道府県が相互扶助の観点から、拠出した基金を活用して、被災者生活再建支援金を支給する法律。

### 考えてみよう

学校が避難所になったとき、何ができるか考えてみよう。避難生活が少しでも快適になるために、中学生として自分たちでできそうなことをA、B、Cの発生後の段階ごとに、得意なことをいかして考えてみよう。

A	初日	
B	2～3日	
C	4～7日	

## 【5 持続可能な住生活】

未来を見ずえた住まい方（教科書P.256～）

- (1) あなたやあなたの家庭では、持続可能な住生活としてどのようなことに取り組んでいるか。また、取り組みたいと思うか。

--

- (2) 気候変動が住生活に与える影響<sup>えいきょう</sup>についてまとめよう。

気候変動が私たちの住生活に影響してきている。すでに日本でも平均気温の上昇、大雨、台風などによる被害、<sup>(7)</sup> 農作物<sup>(8)</sup> や<sup>(9)</sup> 生態系<sup>(10)</sup> への影響などが観測されている。

<sup>(11)</sup> IPCC<sup>(12)</sup>（気候変動に関する政府間パネル）が2021～2023年に公表した第6次評価報告書では、気候変動の原因について「人間活動の影響が大気、海洋及び陸域を温暖化させてきたことには疑う余地がない。」としている。

住生活においても<sup>(13)</sup> 持続可能<sup>(14)</sup> な社会に向けた住まい方が目指されている。

- (3) 住生活はSDGsの17の目標のどの目標と関連が深いか選ぼう。なぜそれを選んだか、まとめよう。

どの目標と関連が深いか
なぜそれを選んだか

## B 衣食住の生活

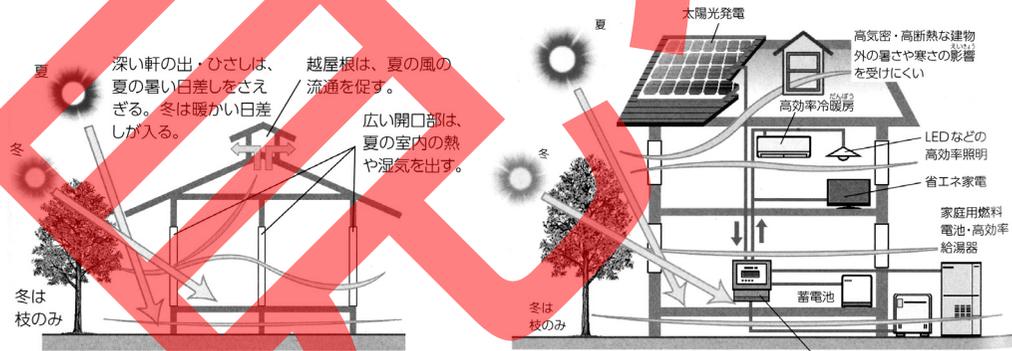
(4) 自然をいかして環境と共生することについてまとめよう。

高温多湿<sup>たしつ</sup>で森林が多いことから、日本では木造の住まいが主であり、伝統的な住まいは深い<sup>(㉗ 軒)</sup>や庇<sup>ひさし</sup>で夏の日差しや雨をよけ、大きな<sup>(㉘ 開口部)</sup>を設けて風を通し、家の中の熱、湿気、汚染物質を外に出すなど自然をいかしている。

近年、高気密・<sup>(㉙ 高断熱)</sup>でエネルギー消費量が少なく、太陽光などの<sup>(㉚ 再生可能エネルギー)</sup>を活用した<sup>(㉛ 環境共生住宅)</sup>が建てられている。<sup>(㉚ 再生可能エネルギー)</sup>は太陽光、風力、水力、地熱、太陽熱などであり、資源がなくなる心配がない。<sup>(㉛ 環境共生住宅)</sup>は地球温暖化防止などの地球環境保全の観点から、エネルギー・資源・廃棄物などに適切な配慮がなされると共に、周辺の自然環境と調和し、健康で快適に生活できるよう工夫された住宅および住環境のことである。

### ●自然をいかした住まい

- ・深い軒の出・<sup>(㉗ ひさし)</sup>は、夏の暑い日差しをさえぎる。冬は暖かい日差しが入る。
- ・<sup>(㉜ 越屋根)</sup>は、夏の風の流通を促す。
- ・広い<sup>(㉘ 開口部)</sup>は、夏の室内の熱や湿気を出す。



HEMSとは、太陽光発電などで作る電力量や、使っている電力・ガスの量をリアルタイムで表示することで使用量を確認でき、エネルギーを管理できるシステムのこと。

(5) 誰もが住みやすい環境についてまとめよう。

自然環境保全を進めるSDGsは、同時に、すべての人が差別されずに平等に人としての権利が尊重される社会である<sup>(㉞ ノーマライゼーション)</sup>を目指す。具体的には、<sup>(㉟ バリアフリー)</sup>(障がいのある人や高齢者など社会参加する上で支障となるバリア<sup>しょうへき</sup>を取り除くこと)と<sup>(㊱ ユニバーサルデザイン)</sup>(障がいの有無や文化、言語、<sup>こくせき</sup>国籍、性別、<sup>ねんれい</sup>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)という方法がある。

【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自分ごととして住まいをとらえ、住まいは生活を支えていることを理解できたか。	A B C D
	②家族の住まい方や空間の使い方を理解し、自身の住まい方や住空間の使い方の工夫を考えることができたか。	A B C D
	③住まいや住まい方は、気候風土や文化など地域の特性や生活を反映していることを理解できたか。	A B C D
	④家庭内事故の種類と原因、室内環境の調節方法、災害に備えた空間について理解し、安全で健康的な住まいや住まい方を理解することができたか。	A B C D
	⑤持続可能な社会の実現に向けた住まい方の工夫があることを理解できたか。	A B C D

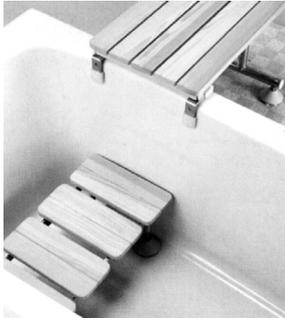
資料 ノーマライゼーションの工夫

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。

こうれい  
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。

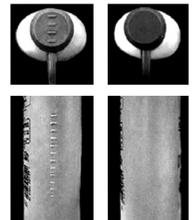
段差解消スロープ

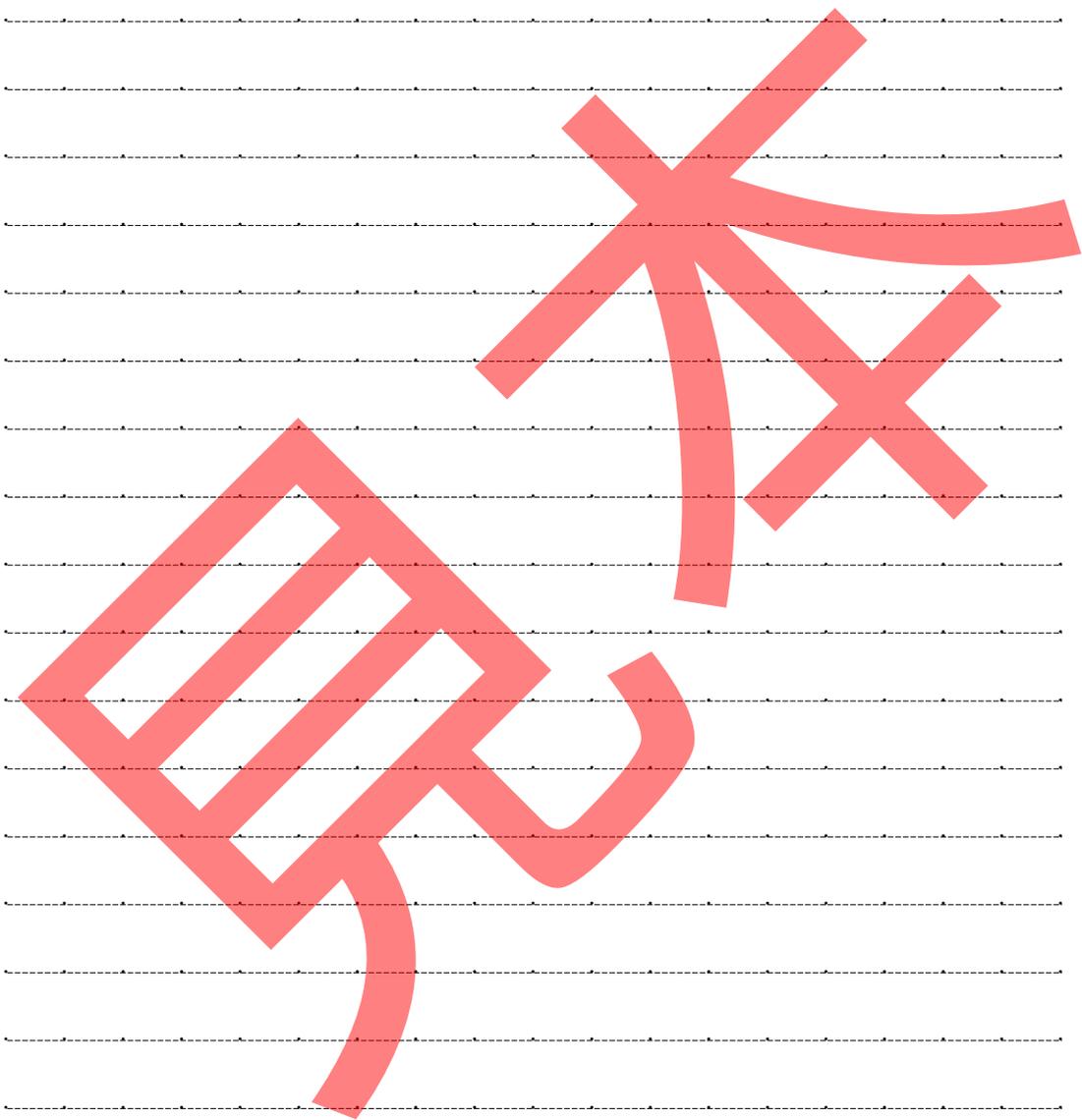


ユニバーサルデザイン

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。



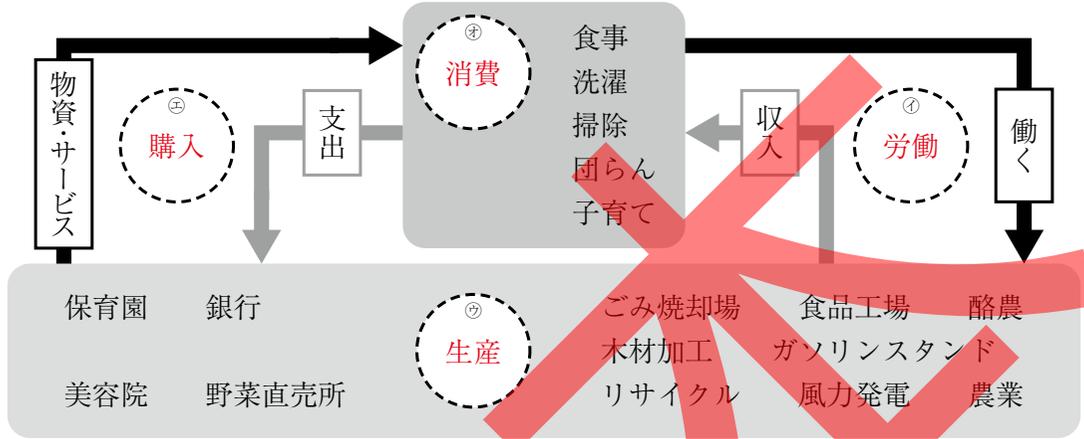


# 【1 家庭生活と消費】

## 消費生活のしくみ（教科書P.264～）

(1) 消費生活のしくみについてまとめよう。

(㉗ 消費生活) は、労働(収入) → 生産 → 購入(支出) → 消費によって成り立っている。



(2) 物資とサービスについてまとめよう。

物資	目に見える形のある商品	(例) 食品、衣服
サービス	目に見える形がない商品	(例) バスでの移動、病院での受診、携帯電話の通信、映像や音楽の視聴

(3) いろいろな収入と支出についてまとめよう。

収入	<ul style="list-style-type: none"> <li>・(㉗ 勤労) による収入</li> <li>・家賃や株など(㉘ 財産) から得る収入</li> <li>・年金や児童手当などの(㉙ 社会保障給付)</li> </ul>	
支出	(㉚ 消費) 支出	<ul style="list-style-type: none"> <li>・(㉜ 必需的) なもの…衣食住や電気・水など</li> <li>・(㉝ 選択的) なもの…教養・娯楽など</li> </ul>
	非消費支出	<ul style="list-style-type: none"> <li>・(㉞ 税金)</li> <li>・(㉟ 社会保険料)</li> </ul>

(4) 収入と支出のバランス

収入より支出が多いことを(㊱ 赤字)といい、必要なものが買えなくなったり、(㊲ 借金)をしなくてはならなくなったりする。そうならないために、支出の優先順位を考えて計画的に(㊳ 金銭管理)をする。収入よりも支出が少なくなり貯蓄ができると(黒字)、将来必要となる支出や予期しない支出に備えることができる。

## 【2 購入・支払いと生活情報】

### 1 購入のときに考えること（教科書P.266～）

○ 商品（物資やサービス）を選択するときを考えるポイントについてまとめよう。

(㉗ ニーズ) と (㉘ ウォンツ) について考える

情報の活用			
㉗ 価格	㉙ 品質 (安全性・機能性・デザインなど)	㉚ 保証・アフターサービス	㉛ 環境や社会への影響
市場での需要と供給の関係で決まる。材料費、設備費、つくられ方、流通方法、保証内容によっても異なる。	使用目的によって、重視する点や求める程度が異なる(例：運動靴では、じょうぶさ、軽さ、手入れのしやすさなど)。	無料の修理や、約束したサービスが提供されない場合の返金などの保証の有無や内容。	環境への負荷が小さくなるようにつくられているか(原材料や使用エネルギー量、リサイクルできるか、廃棄方法など)、つくっている人たちの人権が守られているかなど。

(㉜ 購入方法) と (㉝ 支払い方法) の決定

↓  
どこで買う? どうやって買う?  
購入してみて、もっとこうすればよかったと思ったことを次の購入にいかす

#### 話し合ってみよう

スニーカーを買う場合、あなたなら何を重視して選ぶか。使う目的、価格、品質などを整理し、比較して考えよう。

(使う目的) (例)通学や運動に使える スニーカー	(条件) (例)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。
---------------------------------	---

商品	価格	購入する店	品質など
A	6,900円	隣町のスポーツ用品店	・超軽量
B	1,900円	ショッピングモールの専門店	・お買い得品
C	3,900円	近所の雑貨店	・日本製 ・リサイクル素材
D	2,900円	ネットショップ	・色が豊富

わたしは、( ) を選ぶ。  
理由は、  
.....  
.....  
.....

## 2 商品情報から見えること（教科書 P. 268～）

- (1) 商品を選ぶときのポイントは、価格、品質、保証・アフターサービス、<sup>かんきょう</sup>環境や社会の影響などである。それらの情報はどのようなところから手に入れているか。  
 ・CM、広告、SNSの口コミ、知人からの話 など

- (2) 様々な情報源についてまとめよう。

あなたが購入したい商品についての情報は、どこから発信されているか。商品の情報の発信元には、(㊦ 事業者) (売る側)、(㊧ 消費者) (買う側)、公的機関などがあり、それぞれの立場によって発信目的や内容が異なる。発信元や情報が信用できるかなどに注意して、情報を収集するようにする。

商品に関する情報の一つに(㊨ 表示)や(㊩ マーク)がある。表示やマークから、原材料や生産地、性能や安全性、消費期限や賞味期限、取り扱い上の注意、環境や社会への配慮などを知ることができる。

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についてのお知らせ (例：商品の(㊪ 比較) 結果や(㊫ 性能) 調査結果など)

- (3) 広告とメディアリテラシーについてまとめよう。

日々の生活でわたしたちは意識して情報を集めるだけでなく、無意識のうちに様々な情報を得ている。大量に流れる情報の中から商品の事実が正しく示されているか、隠されている情報がないかなど、広告などの情報を批判的に検討し、正しく読み取る力を(㊬ メディアリテラシー)という。

### 話し合ってみよう

商品をアピールし、人をひきつけるためにどのような表現が使われているか。教科書 P. 269の例を参考に話し合おう。

### 3 いろいろな購入方法（教科書P.270～）

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

#### やってみよう

	メリット	デメリット
店舗販売	<ul style="list-style-type: none"> <li>・商品を直接見てほかの商品と比較して購入できる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・店舗に行くまでの移動時間や移動のための費用がかかる</li> </ul>
通信販売	<ul style="list-style-type: none"> <li>・購入するために出かける手間を省ける。</li> <li>・時間や場所にとらわれず気軽に商品を探すことができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・実物を直接見たり、試したりすることができない。</li> <li>・送料が必要な場合が多い。</li> </ul>

(2) 通信販売でトラブルにあわないために、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。

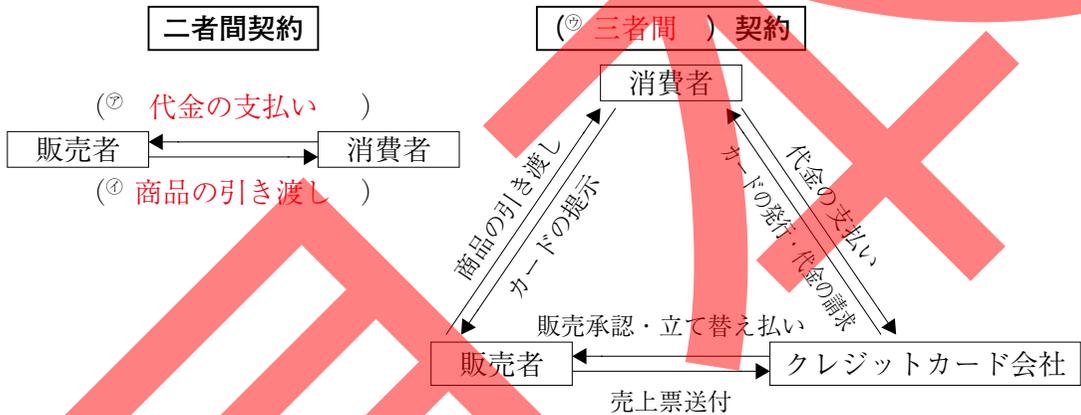
- ・信頼できるかどうか（ジャドママークがついているか）
- ・販売者の所在地や連絡先などの情報があるか。
- ・返品、申し込みの取りやめ（解約）が可能か、可能な場合はどのような条件があるか。
- ・本当に購入する必要がある商品かどうか。

4 現金以外の支払い方法（教科書P.272～）

(1) いろいろな支払い方法についてまとめよう。

	(㊦ 前 ) 払い	(㊧ 即時 ) 払い	(㊨ 後 ) 払い
方法	物資を手に入れたり、サービスを利用したり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。
例	<ul style="list-style-type: none"> <li>・図書カード</li> <li>・テレホンカード</li> <li>・交通系カード</li> <li>・プリペイド型電子マネー</li> <li>・各種商品券 など</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・現金</li> <li>・デビットカード など</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・クレジットカード</li> <li>・公共料金の支払い</li> <li>・携帯電話の使用料 など</li> </ul>

(2) 二者間契約と三者間契約についてまとめよう。



(3) IT・AIによるサービス・支払い方法の変化についてまとめよう。

(㊦ IT ) (情報技術) や (㊧ AI ) (人工知能) の発達により、オンラインによる診療や学習、自動翻訳や自動運転などの技術が出現し、消費のしかたが大きく変化している。

ITの発達によって、プリペイドカードやクレジットカード、電子マネーで支払う (㊨ キャッシュレス化 ) が進んでいる。(㊨ キャッシュレス化 ) が進むことでセルフレジやレジロボなど、様々な支払い方法が広がっている。

話し合ってみよう

キャッシュレス支払いで便利になったことや困ったことはあるか。  
 どのようにお金の管理をしていくことが大切だと思うか。

便利：お金を出す手間が省けるので、支払いがスムーズになった。

不便：お金を実際に出して払っていないので、いくら使っているのか把握しづらい。

## 【3 消費者被害と消費者の自立】

## 1 消費者の権利と責任（教科書P.274～）

(1) 消費者を支える法律や制度についてまとめよう。

消費者保護基本法（1968年）を改正して（㉞ **消費者基本法** ）（2004年）が制定された。消費者は事業者に比べて商品の情報や知識が少なく、交渉力も弱い立場にあることをふまえ、その格差を補って問題を解決できるように、国、地方公共団体及び事業者の責務などを明示している。

① 製造物責任法（PL法）	1994年に制定された。製造物の欠陥で、身体などに損害が生じた場合、被害者が製造業者等に損害賠償を求めることができる。
② 景品表示法	1962年に制定された。偽装表示や誇大広告、行き過ぎた景品類で販売促進することを規制する。
③ 消費者団体訴訟制度	2006年に制定された。お金や時間、交渉力の不足から、消費者一人では、事業者への申し入れが困難でも、この団体の力を借りて事業者に対し差止め請求や被害回復を求められる。

## 話し合ってみよう

教科書P.275の文章は、中学生Aさんがとった消費者としての行動である。Aさんのような行動をする人がいなかったらどうなっていたか、話し合ってみよう。

(2) 消費者の8つの権利についてまとめよう。

① 安全である 権利	② 知らされる 権利	③ 選ぶ 権利	④ 意見を反映される 権利
例：新しい自転車のブレーキがきかず、けがをした。欠陥をメーカーに問い合わせた。	例：商品の袋にアレルギーが書かれていないので、メーカーに問い合わせた。	例：大袋の方がたくさん入っているけれど、小袋の方がみんなで分けやすいから、小袋を選ぼう。	例：2Lのペットボトルには、持ちやすいように指にかけるへこみがほしいとお願いしたら、メーカーがペットボトルの形を変えてくれた。
⑤ 消費者教育を受ける 権利	⑥ 生活の基本的ニーズが保障される 権利	⑦ 補償を受ける 権利	⑧ 健全な環境の中で働き生活する 権利
例：正しい知識を身につけたいので、消費生活センターのセミナーに参加した。	例：災害で水がでなくなりましたが、給水車がきて水を供給してくれた。	例：スマホが発火し、やけどをしてしまった。メーカーにけがの治療費を請求したら補償してくれた。	例：飛行機の騒音がうるさくて授業が聞こえない。窓を二重サッシにしてエアコンをつけてもらった。

(3) 消費者の5つの責任についてまとめよう。

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

## 2 身近に起こっている消費者被害（教科書P.278～）

(1) 小・中学生があいやすい、デジタルコンテンツに関するトラブルにはどんな内容があるか。

- ・保護者のアカウントで課金してしまう。
- ・身に覚えのないサイトから請求がくる。
- ・あとから高額な請求が届いた。

(2) 悪質商法の主な手口の例についてまとめよう。

<p>(㊦ キッチセールス )</p> <p>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>(㊧ アポイントメントセールス)</p> <p>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、高額商品売りつける。</p>	<p>(㊨ 悪質な訪問販売 )</p> <p>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>知らない人にはついて行かない。</p>	<p>対処法</p> <p>むやみに約束しない。</p>	<p>対処法</p> <p>知らない人を家に入れず、できるだけ玄関のドアを開けない。</p>
<p>(㊩ マルチ商法 )</p> <p>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>(㊪ ネガティブオプション)</p> <p>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>(㊫ サクラサイト商法 )</p> <p>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>簡単にもうかる話はないので信じない。</p>	<p>対処法</p> <p>送りつけられた商品は、すぐに処分できる。</p>	<p>対処法</p> <p>知らないメールやサイトにアクセスしない。</p>

3 売買契約の成立と解約 (教科書P. 280～)

(1) 「購入するつもりはなかったけれど無理やり買わされた」「聞いていた内容とちがう」などの理由で解約したいと思った経験を書こう。

・買って見たら思っていたものと違ったので、返品した。

-----

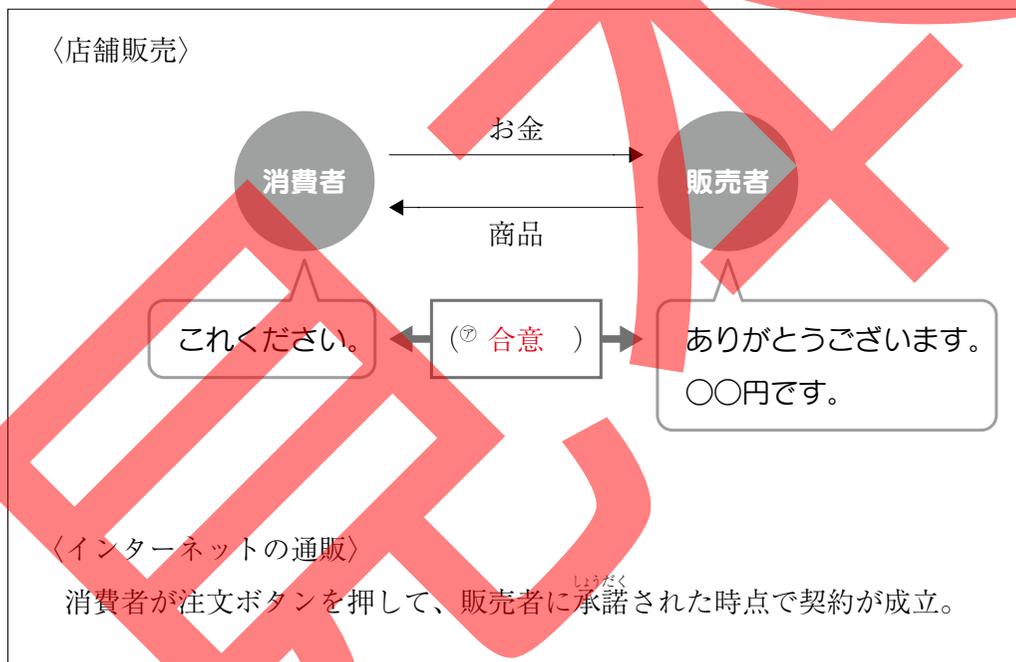
-----

-----

-----

-----

(2) 売買契約の成立



(3) 売買契約に関する法律

㉞ 消費者契約法	2000年に制定。消費者と事業者の間に結ばれるすべての契約に適用され、不当な契約条項が無効になる。
㉟ 特定商取引法	1976年に施行。訪問販売、電話勧誘販売など特定の取引で無条件に解約 ((㉞ クーリング・オフ)) できるルールを定めている。

(4) 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、契約した後でも、一定期間内であれば冷静に考え、契約を取り消したいと思ったときに解約することができるという制度である。たとえば、右下のような通知書やはがき、電磁的記録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** (㉗ 訪問販売) や路上での勧誘販売を対象とし、(㉘ 店舗) に向いて契約した商品(物資・サービス) や (㉙ 通信販売) は対象外。

**Q** 対象になるのはどのようなものか。

**A** 原則としてすべての商品。但し、(㉚ 3,000) 円未満の現金払いや使用してしまった消耗品は除く。

**Q** 解約できる期間はどのくらいか。

**A** (㉛ 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○○○  
 ○○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。

年 月 日

住所  
氏名

発信記録が残る方法(簡易書留、電磁的記録など)で送り、コピーを保管する。

**考えてみよう**

通信販売は、店舗以外の場所で契約するが、クーリング・オフ制度は適用されない。なぜ適用されないのか、その理由を考えてみよう。

訪問販売や電話勧誘販売などのように不意打ちで行われるものではないため適用されない。

(5) 取り消しのできない未成年の契約には、どのようなものがあるか。

例：オンラインゲームで未成年が購入するには保護者の同意が必要とあったが、18歳以上になるように生年月日を入力し、多くのアイテムを購入した。

4 自立した消費者になるために（教科書P.282～）

(1) 消費者を支える機関についてまとめよう。

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。  <small>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</small>

(2) エシカル消費についてまとめよう。

「人や環境、社会に配慮した消費行動」のことを（㉞ エシカル消費）という。自然環境や社会環境に優しい商品を買ひ、そうでない商品を買わない消費行動は、環境や社会に配慮した商品が出回る量を増やすことになる。その結果、環境の悪化にブレーキをかけ、持続可能（サステナブル）な社会の実現につながる。

（㉞ エシカル消費）の一つに（㉟ フェアトレード）商品の購入がある。（㉟ フェアトレード）とは、開発途上国の原料や製品を適正な価格（fair）で購入することによって、開発途上国の生産者の生活改善と自立を目指す貿易（trade）のことである。チョコレートやバナナ、お茶などにマークがついていることが多くなっている。

調べてみよう

フェアトレードのチョコレートと普通のチョコレートを比較して、長所と短所について調べてみよう。値段、原材料、原産国、環境や社会に与える影響など、どのような違いがあるか。

- ・フェアトレード商品の方が値段が高い。
- ・フェアトレード商品の原産国は、開発途上国が多い。
- ・フェアトレード商品を買うことによって、開発途上国の生産者の生活改善につながる。

## 【4 持続可能な社会に向けて】

## 1 消費生活が環境に与える影響（教科書P.284～）

(1) 地球温暖化についてこれまで学んだことをもとに、あなたが意識して行動していることをあげよう。

- ・移動距離が近い場合は、車を使わず徒歩か自転車を使うようにしている。
- ・すぐにエアコンをつけるのではなく、気温に合わせて服装で調節するようにしている。

(2) 消費生活とエネルギーについてまとめよう。

私たちの暮らしでは、多くのエネルギーを消費している。そのエネルギーのうち、石油や石炭などの化石燃料は、燃やすときに排出される二酸化炭素が温室効果ガスとして(㉗ 地球温暖化)をもたらす。一方、太陽光などは(㉘ 再生可能エネルギー)といわれ、温室効果ガスをほとんど発生させない。現在、世界各国では、(㉘ 再生可能エネルギー)の利用拡大を図っている。私たちが生活するためには、直接使うエネルギーばかりでなく、農作物や工業品などの生産から廃棄までの間に使われる(㉙ 間接エネルギー)も必要である。地球温暖化を防ぐには、(㉙ 間接エネルギー)の消費量にも配慮することが求められる。

<衣服の着用にかかわるエネルギーの例>

直接エネルギー	間接エネルギー
例：衣服を繰り返し着用する中で使用される電気などのエネルギー <input type="checkbox"/> 洗濯する <input type="checkbox"/> 乾燥する <input type="checkbox"/> アイロンをかける <input type="checkbox"/> ミシンをかける	例：原料の採取・生産、輸送、製造、廃棄などの過程で使われる電気や石油、ガスなどのエネルギー <input type="checkbox"/> 採取・生産する <input type="checkbox"/> 輸送する <input type="checkbox"/> 製造する <input type="checkbox"/> 廃棄する

(3) 脱炭素社会を目指す世界的な取り組みについてまとめよう。

2021年、国連は地球温暖化防止のための国際会議（COP 26）で、温室効果ガスの排出を削減するために、世界の平均気温の上昇を産業革命以前に比べて1.5℃以下に抑えることを到達目標とした。この実現に向け、世界は2050年までに温室効果ガスの排出を全体としてゼロ（<sup>㉗</sup>カーボンニュートラル）にし、脱炭素社会の実現を目指す取り組みを進めている。

やってみよう

教科書P. 285の図4を参考に、あなたにできる省エネを具体的に考えてみよう。省エネの取り組みは、二酸化炭素排出量の削減だけでなく、光熱水費の削減や健康の増進にもつながる。

- ・植物のカーテンやすのこ、ひさしを使って、窓から強い日差しが入ってくるのを防ぐ。
- ・電球をLEDライトに替える。
- ・家電用品をエコ性能のよいものに変える。
- ・移動距離が近い場合は、自転車を使う。 など

2 地球環境を守る私たちの暮らし方（教科書P. 286～）

(1) 地球環境を守るための取り組みについて、あなたが知っていることをあげてみよう。

- ・水の無駄づかいをしない。
- ・残飯を増やさないために、つくりすぎない。
- ・ごみの分別をする。

(2) ごみを減らすことについてまとめよう。

私たちは、1人1日当たり約1kgのごみ（2019年度）を出し、このごみの約80%は二酸化炭素を排出する直接焼却<sup>はいしゆつ</sup>で処分<sup>しゆぎやく</sup>されている。また近年はプラスチック汚染も問題になっている。

循環型社会の基本的な考え方には、<sup>㉗</sup>リデュース）、<sup>㉘</sup>リユース）、<sup>㉙</sup>リサイクル）の3Rがある。また、ごみとなるものは断る<sup>ことわ</sup>（<sup>㉚</sup>リフューズ）、壊れたら修理して使う<sup>すいしゆ</sup>（<sup>㉛</sup>リペア）なども推奨されている。



### 3 持続可能な社会の実現をめざして（教科書P.288～）

- 10年先20年先を見すえたSDGsへの取り組みを—  
今から約50年前に持続可能な開発が国連の重要な課題となり、取り組みが始まり、2030年までに達成する「持続可能な開発目標」を示した。環境問題からスタートした取り組みは環境問題のみならず、貧困や飢餓の撲滅、福祉、ジェンダー平等も目指している。

#### やってみよう



○17の目標の中から関心があるものを取り上げ、自分たちができる取り組みを話し合ってみよう。

---

---

---

---

---

---

---

---

○地域の人との連携<sup>れんけい</sup>を考えてみよう。

---

---

---

---

---

---

---

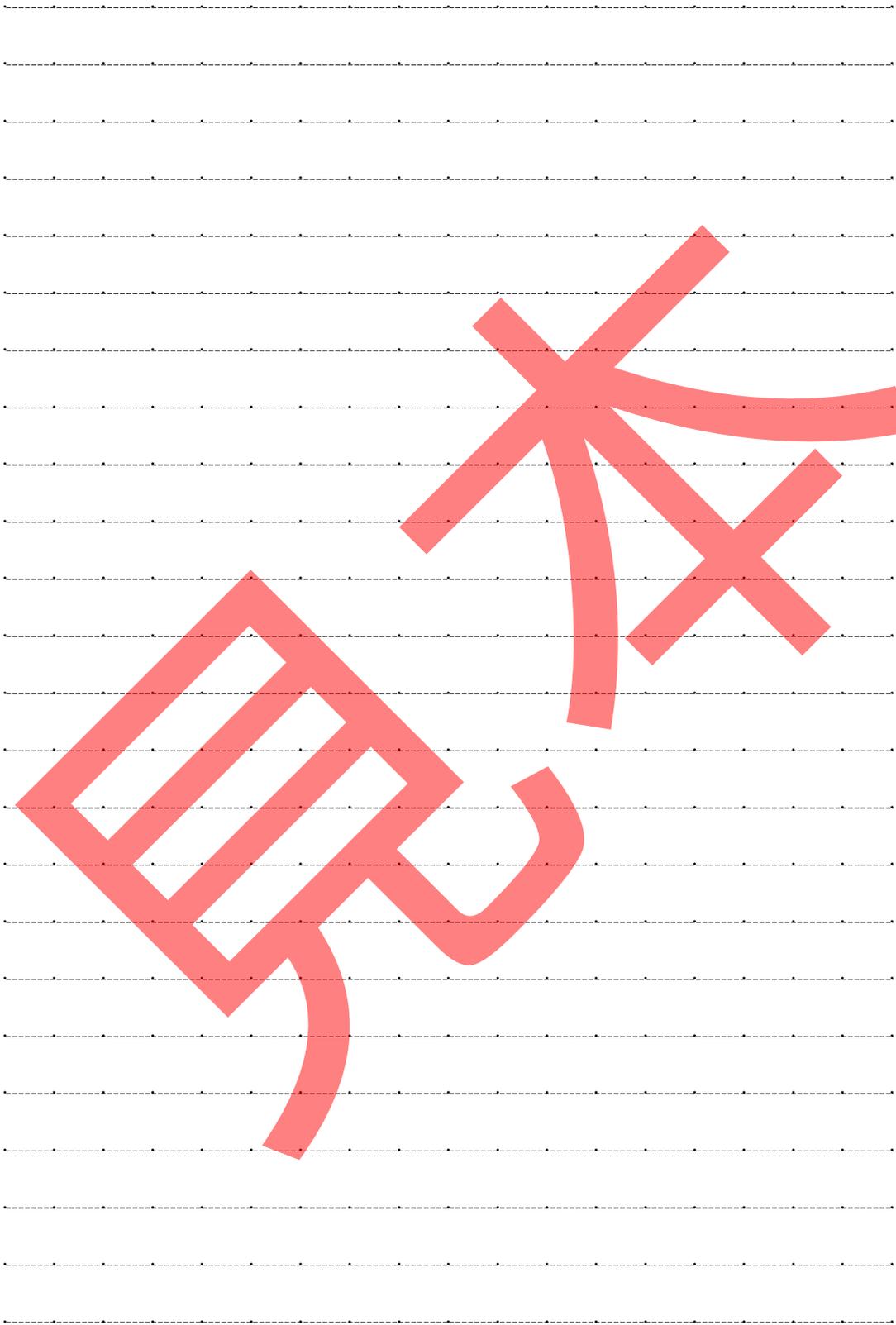
---

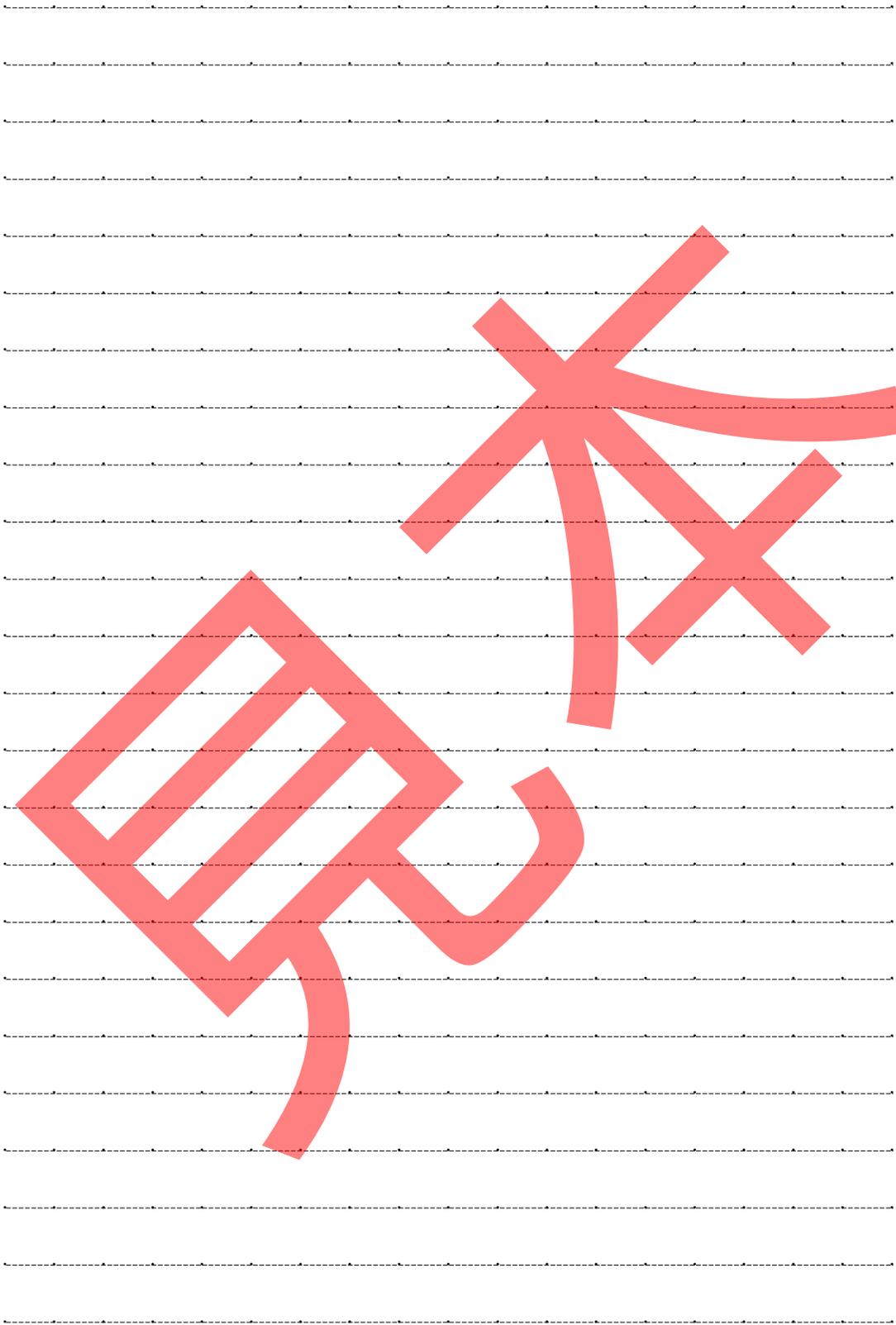
【学習のまとめ】

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







# 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

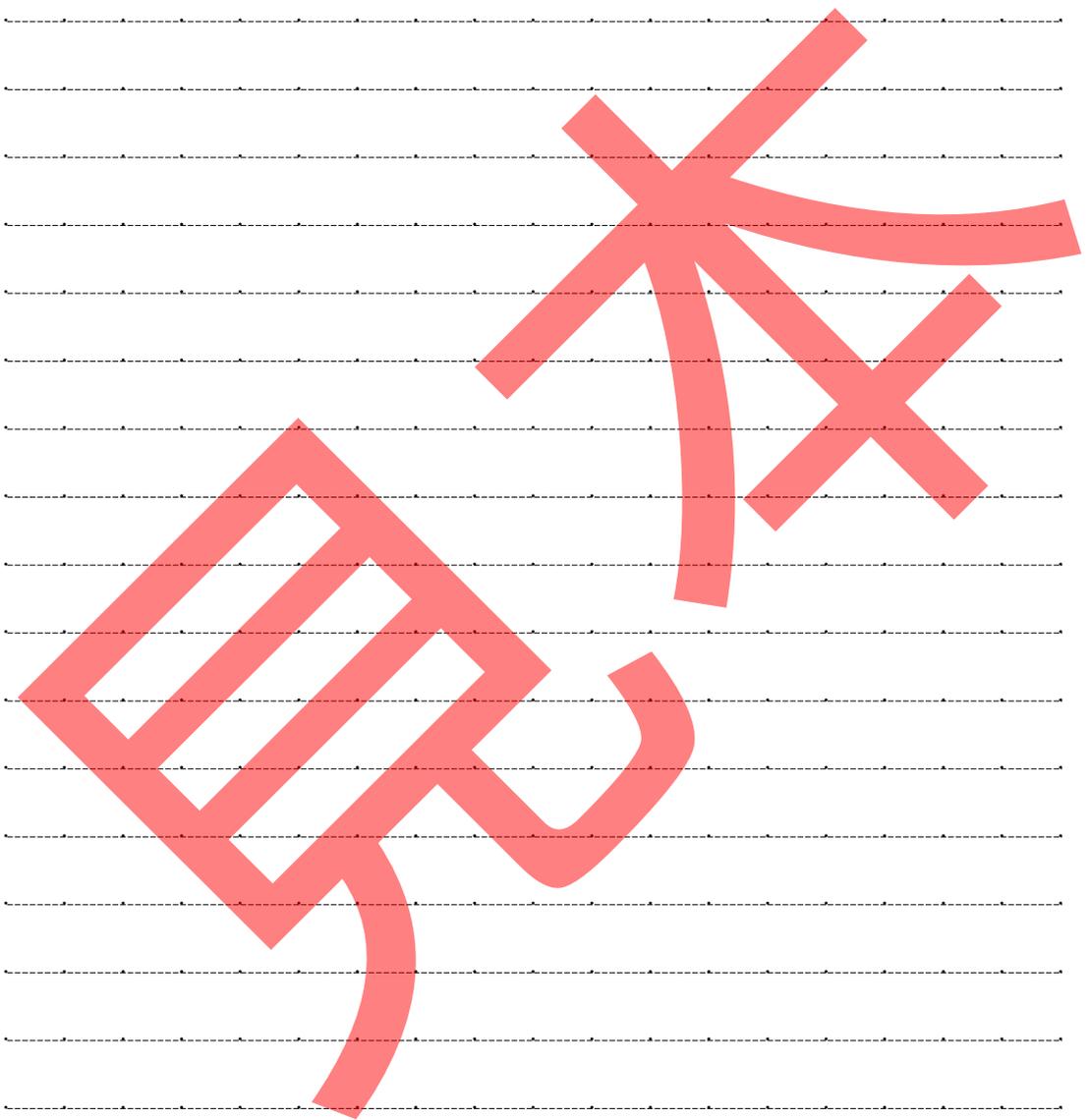
④実践

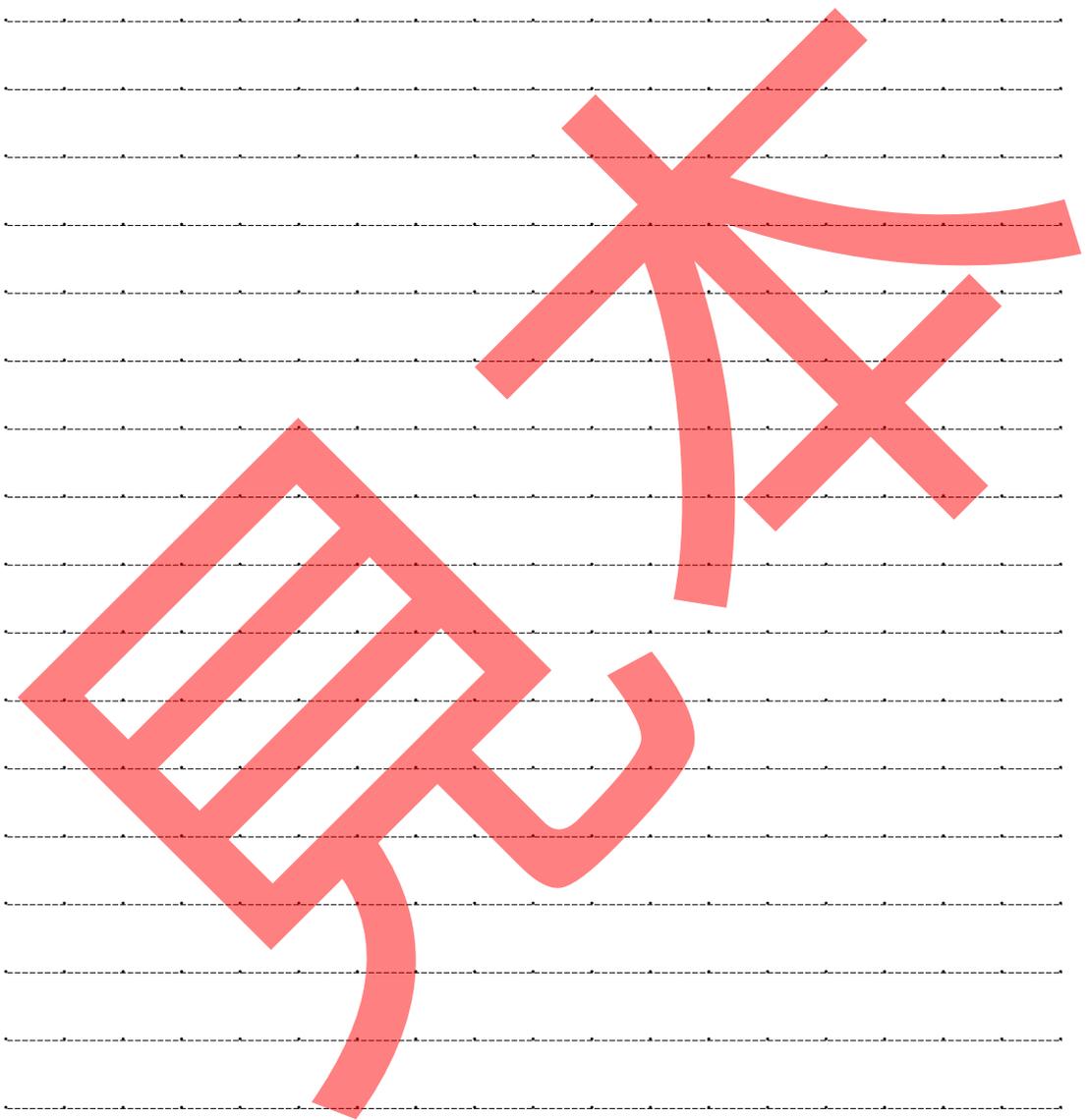
⑤まとめ

⑥今後の課題









2025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。  
※二次元コードによる外部ホームページリンク先  
は、予告なく変更・削除されることがあります。

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。