

# 2年 家庭科

食生活と自立

# 食生活と自立

2年生では、1年間かけて「食生活と自立」を学んでいきます。最初の時間は、「何のために学ぶのか」そして、「何を学ぶのか」を確認していきましょう。

確認の前に、みなさんの食に関する関心度を調べていきます。

ワークのP4~5ページを開いて、野菜や魚の名前、加工食品の原料を記入していきましょう。

# 答え合わせ

## 野菜

1 レタス	2 キャベツ	3 かぶ	4 大根
5 こまつな	6 ほうれんそう	7 みずな	8 しゅんぎく
9 さやいんげん	10 さやえんどう (きぬさや)	11 えだまめ	12 そらまめ
13 はくさい	14 ちんげんさい	15 ゴーヤー (にがうり)	16 とうがん
17しいたけ	18 えりんぎ	19 しめじ	20 マッシュルーム

## 魚

1 まぐろ	2 さけ	3 かつお	4 さんま	5 あじ
6 いわし	7 たい	8 かれい	9 あさり	10 しじみ

## 加工食品

1 イ	2 ア	3 エ	4 カ	5 ウ	6 オ
-----	-----	-----	-----	-----	-----

# 何点だったかな？

この点数が、みんなの食に関する興味関心度です。興味を持って買い物によく行く人は簡単だったと思いますし、あまり興味がなく食べる専門の人は難しかったと思います。

野菜や魚などはそれぞれ、味が濃い、薄い、甘い、辛い、苦い、食感が硬い、やわらかい、ねっとりしている、香りが強い、弱い、刺激的、栄養価が高い、低いなど個性があります。

その個性を生かして調理することで、私たちはより豊かな食生活を送ることが出来ます。

# 食生活と自立

さて、1年でも学習した「自立」について復習をしましょう。

自立を説明してください。時間は30秒！どうぞ！

# 自立とは

○自立 … 中学生として自身の身の回りの一切を行うことができ、また家族の一員として生活するために必要な行為を分担して自分の力だけで行うことができるようになること。

※辞書とは少し異なりますが、家庭科において自立とは上記のことをいいます。

1年の時は、簡単に「自分の身の回りのことを自分で行うこと」とまとめました。どれぐらい覚えていたかな？

それでは、「食生活の自立」とは具体的にどのようなことを言うのでしょうか？考えてみよう！時間は1分！

# 食生活の自立

- 料理が作れるようになる
- 献立を考えることができる
- 栄養を考えることができる

などが出てきたのではないのでしょうか。

料理だけでなく、料理を作る工程もとても大事です。

次のページにまとめました。

# 学習すること

1. 食事の役割
2. 栄養素と健康
3. 食品に含まれる栄養素
4. 栄養バランスのとれた献立の作成
5. 食品の選択と購入(生鮮食品・加工食品・食材の保存・衛生)
6. 日常食の調理(肉・魚・野菜など日常食の調理実習)
7. 地域の食材、食文化(郷土料理・行事食)
8. 食生活と環境(エコクッキング・フードロスなど)

1~4まで1学期、5・6を2学期、7・8を3学期に行う予定です。  
これができるようになれば、食生活の自立と言えます。

# まとめ

毎日を健康に過ごしていく中で、食事はとても大切な役割を果たしています。規則正しい食事は生活のリズムを作り、おいしい食事や心地よい食卓の雰囲気は、生活を豊かで楽しいものにします。

自分の食生活を振り返り、よりよい食習慣を身につけるためにはどのようなことを工夫したらいいか考えましょう。

また、食生活の自立を目指して、基礎的な知識や技術を身につけ、食事の管理や調理ができるようになりましょう。