



途上国教育協力

家庭科ハンドブック



2006年 3月

日本女子大学
アジア家庭科教育協力プロジェクト



途上国教育協力

家庭科ハンドブック

2006 年 3 月

日 本 女 子 大 学
アジア家庭科教育協力プロジェクト

< 目 次 >

目 次

家庭科ハンドブック全体構成

1 全体構成	1
2 年間計画例	4

領域別家庭科教育モデル.....7

I 家族と家庭生活9

1 自分の成長と家族	10
(1) 現在の自分の生活	
(2) 成長を支える家族や周りの人々	
(3) 生活を支える家庭の仕事と分担	
2 わたしの生活設計	13
(1) 一日の過ごし方と生活時間	
(2) 現在及び将来の生活	
3 子どもの成長と親の役割	15
(1) 乳幼児の生活	
(2) 乳幼児の心身の発達	
(3) 乳幼児の遊びと成長の関わり	
(4) 子どもの心身の発達と親の役割	
(5) 子育てと地域との関わり	
4 人間を守る家庭と社会	20
(1) 子どもの健康と検診	
(2) 児童の権利条約・児童憲章	
(3) 加齢と心身、生活の変化	
(4) 福祉の充実と生活の自立	

II 食生活25

1 健康と栄養	26
(1) わたしたちの成長と栄養	
(2) 栄養素の働き	
(3) 食事バランスガイド	
(4) 食品のエネルギー量	
2 人間と食べ物	33
(1) 食事の果たす役割	
(2) 食生活と文化	
3 食事計画	36
(1) 献立の立て方	
(2) 調理の目的	
(3) 調理操作の選択	
(4) 調理器具の適切な管理	
(5) 食材の利用と廃棄	

4	調理の方法	42
(1)	非加熱調理	
(2)	加熱調理-1	
(3)	加熱調理-2	
(4)	化学的操作と物理的操作	
5	安全な食生活	49
(1)	生鮮食品と加工食品	
(2)	食品の保存-1	
(3)	食品の保存-2	
(4)	食品表示	
(5)	食品添加物	
(6)	食中毒の防止	
III	衣生活	57
1	衣服のはたらきと着方	58
(1)	衣服のはたらき（機能）	
(2)	保健衛生上の機能	
(3)	社会活動上の機能と生活活動上の機能	
(4)	地域特有の衣服と着方	
2	衣服材料の性能と特徴	64
(1)	布と糸と繊維、繊維の種類と特徴	
(2)	繊維の鑑別方法	
(3)	織物と編物	
(4)	衣服材料の性能	
(5)	衣服材料の改質と加工	
(6)	衣服の表示	
3	衣服の整理と管理	72
(1)	洗濯の実習	
(2)	洗剤の種類とはたらき	
(3)	仕上げと保管	
(4)	衣服の活用と廃棄	
4	製作用具と作り方	77
(1)	裁縫用具と使い方	
(2)	手縫いの方法	
(3)	手縫いで作るマスコット	
(4)	ミシンの使い方	
(5)	ミシンで作る袋	
5	衣服の構成	83
(1)	地域特有の衣服の構成	
(2)	衣服のつくり	
(3)	人体と衣服	
(4)	上衣の構成と製作	
(5)	下衣の構成と製作	
(6)	衣服の装飾	
(7)	快適に着装できる衣服の工夫	
IV	住生活	95

1	住まいの役割	96
(1)	気候・風土と住まい	
(2)	住まいの役割	
2	住まいと健康	99
(1)	日照と採光	
(2)	通風と換気、音	
3	住まいの安全	101
(1)	災害と住まい	
(2)	家庭内事故と安全対策	
4	住まいと能率	103
(1)	生活の近代化と家事労働空間	
(2)	住空間と動線	
5	住まいの快適性	105
(1)	動作に必要な空間の広さと間取り	
(2)	住まいの快適性	
6	住まいと地域	108
(1)	住まいからまち・むらを見る	
(2)	地域を構成する施設	
V	消費生活と資源・環境	111
1	私たちの生活とお金	112
(1)	生活を支えるお金の管理と計画	
(2)	生活に必要な物資とサービス	
2	消費生活の変化	114
(1)	物資、サービスの変化	
(2)	販売方法、支払方法	
(3)	クレジットカードのしくみ	
(4)	消費生活の落とし穴	
3	良い買い物をするために	120
(1)	生活情報の活用	
(2)	安全や品質に関するマークや表示	
(3)	家計と買い物	
4	消費者の権利と責任	123
(1)	買い物と環境、買い物と社会	
(2)	消費者の8つの権利	
(3)	消費者の5つの責任	
5	環境を考えた消費生活	127
VI	(参考資料) 学習指導要領	129
VII	資料編	137
	家族	
	食生活	
	衣生活	
	住生活	

索引.....	158
---------	-----

家庭科ハンドブック全体構成

1 全体構成

(1) 経緯

我が国では、戦後の教育改革において各学校段階で名称は異なるが教科「家庭」が置かれ、以来 60 年に渡って男女がともに学ぶ教科としての位置を確立している。

家庭科に関してアジア諸国をみると、シンガポール、韓国、台湾などでは実施されている¹⁾が、他の国においては実施がなく、家庭で親から子へと伝えられる内容と捉えられていると推察できる。従って、家庭を基盤として生活を営むことから鑑みて、生活に関する教育の必要性の欠如、部分的に実施されていても内容の偏りや系統性のなさがみられる、生活者として必要な内容が身に付いていない、など問題点として指摘できる。そこで、生活者として自立し、家庭生活を創造していくことを目指す家庭科に関して、教育協力の一環として家庭科ハンドブックの作成を試み、途上国において家庭科教育を推進することを目指した。

家庭科ハンドブックは、アジアの途上国において家庭科教育を推進する際のモデルとして活用されることを目指している。すなわち、途上国教育関係者、途上国派遣員が行う活動に家政学から教育モデルを提案し、途上国の実情に応じて活用し家庭科教育の推進を図っていききたい。

(2) ハンドブック作成上の配慮点

作成するに当たっては、途上国であるということから、次のことに配慮した。

○「伝統や文化を大切にしながら、その国の独自の姿で進んでいく」ことを支援する。

途上国といっても国々の実情は異なり、一括りにはできない。また、長い歴史のもとに育まれてきた文化がある。それが国のシンボルであり伝統として誇れるものである。それを認め生かしながら、ハンドブックをアレンジして活用できるものにする。

○ 家庭科を通した「家庭や地域への働きかけ」を想定し、子どもたちを通して家庭や地域がよりよい方向へ変わっていけるように支援する。

家政学を背景とした家庭科ではサイエンスと文化があり、それらに裏打ちされた学習を展開している。途上国の子どもたちは、非常に生活に密着していると思われる。従って、家庭生活を対象とする家庭科を学習することによって、生活を科学的に見る目を養い、行動や活動ができるようになる。家庭科学習をきっかけとして、新たな生活文化の創造が期待できる。それが地域へと広がり家庭生活・地域の生活がより好ましい方向へと変わっていくことを期待している。

○ 家庭科を指導した経験のない途上国関係者や派遣員などが、ハンドブックを参考に容易に指導ができるように学習の流れを考えた記述を試み、教師用指導書としての役割をもつものにした。

途上国関係者はもちろんのこと教員の経験のない人も、本書を参考にすることによって

容易に指導ができるよう、学習の順序や資料等を考慮している。資料は我が国のデータ、国際的なデータ等、信頼できるものを掲載している。国情に応じて自国の資料にしたり、対比的に我が国のデータ等を使用したりなど工夫して活用することを考えている。

また、特定した対象国を想定しているのではなく、どの国でも適合する内容を盛りこんでいるので、実情に応じて取捨選択して活用してほしい。

（３）内容構成

ハンドブックの内容を検討するに当たって、我が国の家庭科が家政学を学問背景にもっていることを考え、その内容区分を領域として捉えた。同時に、各教科が文部科学省告示の学習指導要領に基づいていることから、小学校から高等学校までの学習指導要領を軸に、教科書のタイトルや内容も参考にして、本モデルの構成を考えていった。

内容は、Ⅰ．家族と家庭生活、Ⅱ．食生活、Ⅲ．衣生活、Ⅳ．住生活、Ⅴ．消費生活と資源・環境、の５つの領域である。

各領域は、高等学校学習指導要領の「家庭総合、家庭基礎」を核に、内容を大項目と捉え、内容のもとに示されている指導項目を中項目、さらにそれを構成している指導事項を小項目として、中学校、小学校も同様に学習内容を分析した。

この学習指導要領の分析をもとに、途上国における中学校レベルを想定した内容を検討した。内容によって、初等教育や後期中等教育、職業教育で扱うことも可能である。

（４）各領域の構成

各領域とも、１頁目には大項目に関わる理念や解説、扱い方などを記述した。領域によっては扱いに特徴があるので、それを生かした学習構成を考えている。

２頁目からは、小項目ごとに１頁～２頁を使って学習のねらい、学習時間、具体的な学習の流れや活動例、解説などを示した。学習内容や活動を引き出しやすくするため、写真やイラスト、図、データなど可能な範囲で示した。また、学習活動から子どもが考えたり理解したり身につけたりする例を予測して示すなどして、学習を進めやすくした。

次に、作成に当たって各領域が配慮した事項を示す。

「Ⅰ．家族と家庭生活」

- ・「自立」「健康・安全」「平等」を各小項目で学習を展開するさい意識した。
- ・家族・家庭生活という価値観や考え方が多様にある内容であることから、押しつけにならないように配慮し、子どもたちの意思決定を重視した。
- ・国際的な条約や取り決めなど、必要性の度の高いものは取り込んだ。

例えば、高齢者の５つの権利＝自立、参加、ケア、自己実現、尊厳

- ・ およそ１頁１時間と考えて作成し、授業をイメージして学習の流れを考えた。

「Ⅱ．食生活」

- ・ 日常の食事に関する基礎知識を記述し、調和のとれた食事が自分なりに考えられるようにした。

- ・食品の性質や栄養素を学び、生活の中で食物を考え、学習が生きるように心がけた。
- ・料理法、食品ともに各国独自の食文化があるの。事例は我が国のものであるが、それぞれの食文化を尊重して適宜おきかえて活用する。
- ・調理という文言を使用し、科学的な視点を重視している。

「Ⅲ. 衣生活」

- ・健康や安全に配慮した衣服を学び、自立した衣生活が実施されることを期待している。
- ・地域、気候風土と衣服の関係を我が国の例で示しているの、各国の状況に合わせてアレンジする。また、製作例も同様であり、手縫いでもできるものを取り上げている。
- ・衣服の素材や取り扱いの内容は各国共通する。

「Ⅳ. 住生活」

- ・アジアではあまり教育が行われていない領域である。各国の事情により、住まいや間取りの規模は大きく異なる。住生活の全体像が捉えられるように考えた。
- ・WHO「健康住居環境の基本条件」に沿って構成した。
safety（安全）、health（健康）、efficiency（能率）、comfort（快適性）
- ・日本の住まいの例や世界各地の住まいをビジュアル化して示し、自国と比較させて考えさせたい。
- ・初等教育から中等教育へ進むにつれ、家庭から地域施設や自然環境にまで視野を広げていきたい。また、中等教育では専門的な知識を身につけさせたい。

「Ⅴ. 消費生活と資源・環境」

- ・生活を支えている物やサービス、金銭の流れを理解させる。
- ・経済状態や流通状態は国によって異なる。国で起きていること、生活上の問題など何が問題なのかを探ることを出発点として、身近な問題から社会へ視野を広げていく。
- ・国際的な共通認識として、「消費者の8つの権利と5つの責任」を基礎としている。
- ・環境分野は「消費生活からみた環境保全」が中心となる。

（5）まとめ

途上国で家庭科教育を推進することは、女子教育としてまた女性のエンパワーメントとしての意味がある。各国とも男女共同参画社会を目指している。そのためにも家庭科教育を通して、自立した生活ができるよう家族のあり方や人間が人間らしく生きる知識・技術を身に付け、自国の文化・伝統を大切にしつつ、新たな文化を創造し次世代につなげていけるようにしたい。

学校教育において家庭科教育を推進すると同様、保護者の教育、母親の教育などの成人教育にも役立てられる。保護者や地域の人々を巻き込んだ教育の展開も考えられ、家庭科教育が地域と学ぶ場・学校の接点となることを期待したい。

2 年間計画例

(1) 単元 (unit method)

学習のために、教育内容を一つのまとまり（単元）として構成する学習指導の方法がある。この単元学習には、1. 知識や技術のまとまりを内容とする教材的な単元学習（ヘーゲル学派）と、2. 生活現実にかかる問題を解決する経験のまとまりを内容とする経験的な単元学習（デューイ Dewey,J.）がある。

ハンドブックは、このような2つの単元学習の考え方をその領域に応じて使用し、デザインしている。そして、どこから授業を始めてもよいようにページごとに教育内容が一つのまとまりとなっているのが特徴である。授業をするうえでは、「学習のねらい」をまず読んで、この授業で生徒に何を教えるのかをつかんで欲しい。目の前の子どもたちの生活をよく観察し、保護者や地域の願いを聞き取って、いま子どもたちに何を教えることが必要なのかを考えてページを選んでいく。

例えば「健康と栄養」「わたしたちの成長と栄養」を教える場合、実際に子どもたちの身長と体重を量ることから始めてもよいだろう。実施する所によっては、自分の身長や体重を知らない子どもたちもいるからである。こうして、自分の体に興味を持たせ、「わたしたちの成長と食べ物の関係」の教育内容を教えていっても良い。「人間と衣服」「衣服のはたらきと着方」では、子どもたちの写真を撮って教材に使う。写真を撮れない状況の場合は、子どもたちの生活を絵に描いて、その絵から衣服の働きを考えていくこともできる。

教材は現地の実情にあったものになるようハンドブックを参考に工夫して欲しい。ハンドブックの絵やイラストも使うことができるだろう。

例えば 45 分の授業をする際はつぎのようなまとまりにしていくと良い。

導入 (5分)	子どもたちが授業に興味を持つために子どもたちの気持ちを授業に向けるちょっとした話題や働きかけをしよう。実物を持ち込む、絵を示すなどハンドブックの①にそのヒントが書いてある。
展開 (35分)	教育内容を子どもたちの活動を通じて獲得できるようにする。日常生活を見直し変容させるためには、単に教え、学ぶ関係ではなく、子ども同士が学びあい教えあう互恵的な関係を作ることが大切である。子どもが教育内容を身につけ、家庭や地域全体のエンパワーメントにつながるようにしたい。
まとめ (5分)	この授業で学んだことを振り返り、何が大事だったのかポイントをもう一度確認する。各ページの最後を参考にしたい。

(2) 授業づくりの視点

授業は、子どもたちが生活を見つめ、Well being、(幸福、福利、健康)を目指し生活を見直し変容させることを目的にしている。

そのために、家庭科の学習はつぎのような特徴を持っている。

1. 総合的学習 (子どもの能動的な活動や興味関心を重視し、知識や技術の寄せ集めではなく、自分の生活としてまとまりを持って把握できる学習である)
2. 学際的学習 (経済学や被服学、調理学、栄養学、家族社会学、住居学、環境学などいくつかの異なった学問が背景となっている学習である)
3. 体験的学習 (子どもの五感に働きかける体験を重視した学習である)
4. フィールド学習 (教室での座学だけでなく、学校空間や屋外の空間を使っての作業、採集、現場訪問、実地調査をする学習である)
5. 地域に開かれる学習 (教室に地域の人を呼ぶ、授業に地域のものを使う、地域に出て行く学習である)
6. 子どもが行動主体の学習 (子どもが社会・自然・人間などの対象に働きかける活動、実験、実習、観察、文献調査、聞き取り調査、話し合い、討論、ロールプレイなどを通じて学習する)
7. 公正性を探求する学習 (子どもの視点、社会的性差別 (ジェンダー) の視点) で生活を見直す学習である)
8. 持続可能な生活を目指す学習 (健康と地球の持続可能なライフスタイル **Lifestyles of Health and Sustainability** を目指す学習である)

(3) カリキュラム

学習の目標・内容・方法・運営を科学技術の進歩や社会の変化、子どもの生活や発達に応じて作っていくのがカリキュラム開発である。カリキュラムは、国で決められたカリキュラムに沿いながら、教師が目の前の生徒の実態に応じて授業をデザインし、実施し、振り返り (リフレクション)、評価して、つぎの授業のデザインに反映していくというサイクルで作る。このハンドブックに示されたページを参考にしながら、それらを組み合わせて構成すると良い。その際には、生徒に教える内容がまとまりを持っていて、各時間とつぎの授業の時間のつながりに配慮し、生徒が授業を受けている時にストーリーが感じられるように組んでいくと良い。

つぎのような年間計画例を参考に、いま生徒に必要な内容を生徒が楽しんで学べるよう組み合わせて欲しい。

年間計画例

1 コマ (4 5 分) 週 1 回 × 3 5 週 = 35 コマ

Ⅱ 食生活	Ⅰ 家族と家庭生活	18 2(1) 布と糸と繊維 (2) 繊維の種類と その特徴	27 3(1) 災害と住ま い
1 1(1) わたしたち の成長と栄養	10 1(1) 現在の自分 の生活	19 2(3) 繊維の鑑別 方法	28 6(1) 住まいから まち・むらを見る
2 1(2) 食事の役割	11 1(2) 成長を支え る家族や周りの 人々	20 4(1) 裁縫用具と 使い方	Ⅴ消費生活
3 1(3) 栄養素の働 き	12 1(3) 生活を支え る家庭の仕事と 分担	21 4(2) 手縫いの方法	29 2(1) 生活に必要 な物資とサービ ス
4 1(4) 食事バラン スガイドを知ろ う	13 3(4) 子どもの心 身の発達と親の 役割	22 4(3) 手縫いでつく るマスコット	30 3(2) 販売方法、 支払い方法
5 3(3) 調理の目的	14 3(5) 子育てと地 域のかかわり	23 5(7) 快適に着装で きる衣服の工夫	31 5(3) 家計と買い 物
6 3(4) 調理器具の 適切な管理	Ⅲ衣生活	Ⅳ住生活	32 6(1) 買い物と環 境、買い物と社会
7 4(1) 非加熱調理 (洗浄・あえる)	15 1(1) 衣服のはた らきと着方 1) 衣服のはたらき	24 1(1) 気候・風土と 住まい (2) 住まいの役割	33 6(3) 消費者の 5 つの責任 (2 時間扱い)
8 4(2) 加熱調理 (水を媒体とした もの)	16 その 1 暖かい着 方・涼しい着方	25 2(1) 日照と採光	34 6(3) 消費者の 5 つの責任 (2 時間扱い)
9 5(1) 生鮮食品と 加工食品	17 その 2 ケガから身 を守り皮膚を 清潔に保つ	26 2(2) 通気と換気 (3) 音	35 5(1) 生活情報の 活用

領域別家庭科教育モデル



I．家族と家庭生活

家族とその家庭生活は、主として衣食住などの生活をする人間について考える内容である。家庭には人間（家族）がいて、さまざまな物や事がらと関わり合いながら生活をしている。

ここでは、そのような家族や家庭生活について、まず自分の生活と家族を考え、自分を知ることから出発する。これは、初等教育の高学年で学習することを想定している。

中等教育では、自分から家族へとその範囲を広げていく。特に、自分が将来なるであろう親、もつであろう乳幼児について考えていく。現在の自分から未来の自分を考えたり、また、自分の過去を振り返ったりする中で未来を考えることにもなる。

このような家族の学習で、将来の自分、親となる自分、子どもをもつ自分を考えていくことは、それらに関する職業や進学にも結びつく可能性がある。保育にかかわる職業や進学して幼稚園や保育所等の教師になる、福祉に関する職業や進学など、発展させることができる。そのためにも、家族や家庭生活を学ぶことは意義がある。

途上国を想定して作成した本教育モデルでは、人権を尊重し守る意識も家族・家庭生活を学ぶ中で培っていきたいと考える。人権はあらゆる場面で尊重すべきで、それがなされていない場面も多々ある。家族に関わる法令などから人権への意識をもたせるとともに、心身の健全な発達が促されることも期待したい。

<初等教育>

高学年で学習することを想定し、現在の自分をみつめることから出発する。自分の家庭での生活や学校での生活、社会とのかかわりなどについて、絵などに表したり写真などを見たりして話し合い、自分と家族とのかかわりを考えていく。

<中等教育>

一日の過ごし方から生活時間、将来の生活へと、自分の生活プランを考えていく学習である。

絵や図に表してみることで、自分の生活を見直し考え直すきっかけを作りたい。それが、将来の自分の生き方や家族への思いに発展していこう。親としてどのような家族・家庭にしたいかのビジョンを話し合ったり、子どもの成長発達への理解をもって育児・子育てに携われるようVTRや写真、資料などを用いたりして学習を進めていく。

さらに、人権の立場から自由、平等、などの意識も、具体的な法令などをもとに考えられるようにしていく。

1 自分の成長と家族	(1) 現在の自分の生活	1 時間扱い
学習のねらい 今の自分の生活を知り、自分の役割を考え、家庭生活が家族の協力で成り立っていることを理解する。 キーワード：自分、家族、協力、役割		
内容 1. 世界の国々の家族を知る。 図鑑や年鑑、写真集（家族がでているものなど）、絵本などをみて家庭や家族のあり方、様子を話し合わせ、いろいろな家族の形態があることを知らせる。 2. 家族はどのような生活をしているか話し合う。 ・自分の一日の生活を振り返って、よくやっている活動や好きな活動、大切な活動などを絵で表わしてみる。 ・それらの活動について、なぜ大切なのか、なぜよくするのかなどの理由を発表させる。 ・父親或いは母親の生活をみて、親たちが様々な仕事をしていることに気づかせる。 ・自分も手伝い役立っていることを知る。 3. 自分の役割を話し合う。 ・家族を精神的に支えたり労働力として支えたりする。 ・将来に向けて、勉強したり、体力をつけたりすることが必要。		

1 自分の成長と家族	(2) 成長を支える家族や周りの人々	1 時間扱い
学習のねらい 多くの人の協力を得て大きくなったことを理解し、感謝する気持ちをもつ。 キーワード：家族、成長、世話		
内容 1. 自分が生まれてから現在までの生活で、大きな出来事・記念などを思い出す。 ・現在までの主な場面（出来事など）を、絵やペープサートなどを使って表わす。 ・家の人に小さい頃の話しを聞いてくる。 2. 子どもの成長に関するビデオ・スライドを視聴し、その変化を捉える。 ビデオ（例：子供の発達と成長 開隆堂） *身長や体重の変化は？（母子手帳などがあれば活用する） *着ていた服の大きさや形は？ *食べ物の種類や量は？ 赤ちゃんはどんな物を食べているのだろうか。 *遊びや友達はどう変化しただろうか。 3. 自分が健康に育つように、親はどんなことをしてくれていたのだろうか。 食事の用意や世話、 休養をとること、 排泄や入浴 スポーツや遊び、 病気やけがの手当 音楽や芸術（絵、TV、映画など）の鑑賞、 読書、 旅行、 勉強、 昔話や遊びの伝承、 もの作りなど、多くのことを献身的にしてくれていたことに気づかせる。 4. 多くの人々に世話になって大きくなってきたことを知る。 ・近所・地域の人々、親戚、幼稚園・保育所の人々、役所などからいろいろな形で世話を受けてきたことに気づかせる。 ・具体的な事について話し合わせるとよい。		

1 自分の成長と家族	(3) 生活を支える家庭の仕事と分担	1 時間扱い
学習のねらい 家庭生活は多くの家事労働に支えられていることを理解し、自分も分担して協力しようとする態度を育てる。 キーワード：家庭生活、家事労働（仕事）、分担、協力		
内容 1. 家庭生活には、どんな家事労働（仕事）があるか調べよう。 ・衣・食・住などの生活について具体的な活動を考えさせる。 - 例えば、ペープサートなどで一日の生活を演じ、家庭の中の仕事探しをさせる。 - 起きてか寝るまでの活動を思い出させる。 2. 家事労働は誰がやっているか、自分の家庭を思い出しながら話し合う。 ＊話し合いの内容例 ・自分がやっていること、高齢者でも仕事をしている、幼い子どももしている ・家族が多くの仕事をしている、大変な仕事と軽い仕事 ・難しい仕事と易しい仕事、家族が協力している、働くことは当たり前 ・分担して行っている仕事の内容や量に男女の偏りが無いだろうか。負担がかかり過ぎていない人はいないだろうか。 3. 自分が家庭で行っている仕事を紹介し、そのやり方やコツなどを教え合う。 ＊紹介したり教え合ったりする時の例 ・どんなことに気を付けながらやっているのだろうか。 ・どんな方法で、どんな手順で、いつ頃やっているのだろうか。 ・家庭の仕事をするによって、どんな利点があるのだろうか。 ・大変なことはなんだろうか。 ・家族はどう思っているのだろうか。 4. 自分の分担する仕事を工夫する。 ・どこが悪いのか、もっとよくするためにはどうしたらよいか考えさせる - 例えば、時間を無駄なく使っている、便利な道具を工夫して仕事をする など		

2 わたしの生活設計	(1) 一日の過ごし方と生活時間	2 時間扱い
学習のねらい 一日の過ごし方を話し合い、時間の有効な使い方を工夫することができる。 キーワード：生活時間		
内容 1. 1日の生活では、どのような活動をしているかグループごとに話し合い、活動を絵で表す。 朝、午前中、午後、夜などに分担して話し合わせる。 2. 全員の絵を使って、時間を追って一日の活動を構成し、過ごし方を確認する。 - 自分の生活にある活動や無い活動はどれか。 - どの家にも共通にある活動はなんだろう。 - 活動していない時はあるのだろうか。 - いつごろやっているのだろうか。およその時刻を入れてみよう。 3. 1日は自由に使える時間、休養をとるための時間、勉強するための時間に分けられることを知る。 - 誰にも共通なのは休養、勉強だ。 - 自由時間は、個人の特徴がでている。 - 家の仕事に積極的に関わっている人も多い。自由な時間に行っている。 - 無駄に使っていることはないだろうか。 - けじめのある生活が大切で、自分で使い方を考えてみる。		

2 わたしの生活設計	(2) 現在及び将来の生活	2 時間扱い
学習のねらい 現在の生活から将来の生活を推測し、自分には何が必要なのかを考え、これからの生活に対する意欲や態度を育てる。 キーワード：自分の将来、職業、学業		
内容 1. 自分の将来の夢を語り合い、その実現のためには何が必要か話し合う。 ・幼稚園・保育園の教師、医者、看護師、宇宙飛行士、科学者、大臣、パイロット、旅行のコンダクター、花屋・デザイナー・菓子店・本屋などの店員、スポーツの選手、ミュージシャン、タレント・俳優、IT産業、おもちゃや、美容師、建築士、通訳など、様々な仕事があることに気付かせる。 ・資格が必要な仕事、なくてもできる仕事がある。 ・資格が必要な仕事はなんだろう。 ・仕事の種類による男女の区別がなくなっている。 ・誰でも志すことができる仕事の種類が増えてきている。 ・男女の区別が無くなってきている。 2. 将来の職業のために、今しなければならないこと、これからすべきことは何か話し合う。 ・資格をとるために、専門に学ぶ大学や専門学校に行くことが必要 → どんな学校だろうか。 ・大学に入るために、中学校・高校で勉強しなければならない。 ・資金も必要 → 自分で準備する、親が準備してくれる、国などから援助をもらうなど、工夫すれば道はひらけてくる。 ・家族の協力も必要自分の努力が第一。 3. 夢の実現のために自分がすべきことをはっきりさせ、見通しをもつ。 ・例えば、教師になるには資格が必要で、大学で4年間勉強しなければ資格が取れない。 コックになるには、調理師の学校で学ぶことが必要。 ・自分の希望をかなえるための方策を考えさせる。		

3 子どもの成長と 親の役割	(1) 乳幼児の生活	1 時間扱い
学習のねらい 乳児及び幼児の生活全般の様子を年齢との関わりでとらえ、理解できる。 キーワード：乳児、幼児、1日の生活		
内容 1. 乳児・幼児の1日の様子のビデオ（幼稚園・保育所の参観）などから、自分たちの生活との違いをメモする。 ・年齢による活動の違い、食事の様子、着替え、遊び方、昼寝、排泄など、生活を広くとらえさせる。 ・男女の違いによる生活に、変化はあるのだろうか。 2. 年齢による生活の違いをグループごとに整理し、発表する。 ・年齢によって、できることとできないことがあること。 ・もの作りや遊び・運動などにおける緻密さ・巧みさなどに目を向けさせ、違いを考える。 ・遊びの種類には違いがあるだろうか。 3. 乳児、幼児の生活上の特徴をまとめる。 例えば： 乳児 寝ることが生活そのもの、 少しずつ寝る時間に差がでてくる 泣いたり笑ったり忙しい、 手足をバタバタ動かす 指をしゃぶっている、 何でも口にもっていく、など 幼児 遊ぶことが大好き、 とても活発、 だろんこ・土が大好き、 小さい子が走り方がぎこちない（ころびそう）が、だんだん早く転ばずに走れるようになる 作ることに興味があるみたい、など		

3 子どもの成長と 親の役割	(2) 乳幼児の心身の発達	1 時間扱い
-------------------	---------------	--------

学習のねらい

年齢と心身の発達の関わりを知り、発達の様子を理解できる。

キーワード：心身の変化、発達

内容

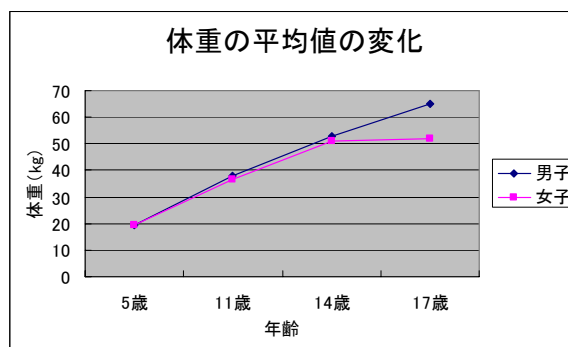
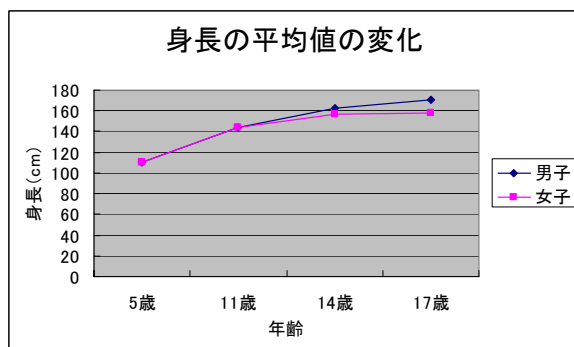
1. 前の学習を思い出し、乳幼児の心や身体の発達の様子に注目し、その様子を話し合う。

- ・心の変化の様子は、言葉や感情の表出状況などから考えさせる。
- ・怒り方、喜び方、悲しみ方、楽しみ方などが、年齢と共にどう変化してきているか、乳幼児の写真などから考えさせる。



2. 体の変化についても、体重、身長などを調べ、発達の状況を知る。

- ・母子手帳などの記録から、発達の様子をつかませる。
- ・年齢と共にどのくらい身長が伸び、体重が増えているだろうか。
- ・自国の統計資料で調べてみよう。



3. 心身の発達の様子をまとめる。

資料編参照

- ・生まれたときの身長、体重が倍になるのは何歳位か調べよう。
- ・喜怒哀楽がはっきりしてくるのは、いつ頃だろう。

3 子どもの成長と 親の役割	(3) 乳幼児の遊びと成長の関わり	1 時間扱い
-------------------	-------------------	--------

学習のねらい

年齢による遊びの特徴を知り、子どもの成長に欠かせないことが理解できる。

キーワード：遊びと成長

内容

1. 乳幼児の遊びの様子を思い出し、多様な遊びを書き出す。

- ・誰と遊んでいたろうか。どんな遊びをしていたらうか。

例えば、乳児：寝ていることが多いので、寝ながら動く物をじっと見ている、つかもうとするなど、遊びとは言えない活動。

幼児：兄弟のまねをしながら遊ぶ、ボールを転がす、投げる、遠くになげる
走る（転びそう、だんだん早く走れる）、道具をつかって遊ぶ、
活発な運動ができるようになる、何かを作るなど。

2. 多様な遊びを、主にやっていた年齢（〇才児）で分類し、年齢による遊びの特徴をまとめる。

遊びによる乳幼児の発達

感覚遊び (乳児期から)	見る・聞く・さわるなどによって感覚と理解力を身につける。	おしゃぶり がらがら メリーゴーランド
運動遊び (1歳ころから)	からだを動かして運動能力を身につける。	すべり台 ブランコ ボール 三輪車
模倣遊び (2歳ころから)	生活のなかで、目にしたことを模倣して想像力や生活適応力を身につける。	電車ごっこ ままごと 人形あそび
受容遊び (1～2歳ころから)	新しいものを見たり聞いたりして、鑑賞力や考える力を身につける。	テレビ 絵本 紙芝居
構成遊び (2～3歳ころから)	自分で工夫して、ものを組み合わせ、創造する力を身につける。	積み木 粘土 砂遊び 折り紙

3. 多様な遊びは子どものどういうところに影響を与えているか考え、まとめる。

- ・基本的な生活習慣づくり、社会性の発達、運動能力を伸ばす、ものをうまく操作する、などに影響してくることに気づかせる。

3 子どもの成長と 親の役割	(4) 子どもの心身の発達と親の役割	1 時間扱い
学習のねらい 子どもの心身の健全な発達のために、親や家族が果たしている役割を理解できる。 キーワード：発達、親の役割、心身の発達		
内容 1. 子育てに関わっているのはどんな人達か、話し合う。 ・両親、母親、父親、祖父母、近所のおばさん、おじさん、兄弟姉妹。 ・保育所の人達、役所の人など、多くの人達の世話になっていることに気づかせる。 2. 世話をされなかったら、子どもはどうなるだろうか。グループで、その弊害について話し合い発表する。 ・自分の立場、周りの人々の立場などから考えて話し合わせる。 - 体の発達が十分でなくなる - 食事也十分できず体が大きくなならない、病気になりがち、 - 怪我などしても手当をしてもらえない、など。 - 心が癒されない - 悲しい、かまってもらえない、寂しい、頼れなくて心細い、不安、 - 気持ちが暗くなる、など。 3. 自分が親になったとき、子どもにどのように接していこうと思っているか考え、発表する。 ・子どもと接する時間が少ない場合、どうしたらよいか。 ・休みの日、平日、など様々な場合を想定して考えさせる。 4. 子育てにおける親の役割をまとめる。 ・心身の両面に影響がでてくるほど重要 ・コミュニケーションを図るのが親の役割。 ・子どもの年齢に応じて世話をするが、子どもが自立するための方策も考え実行する、など。		

3 子どもの成長と 親の役割	(5) 子育てと地域との関わり	1 時間扱い
-------------------	-----------------	--------

学習のねらい

子育ては家庭と社会や地域も関わり、協力することの必要性を理解できる。

キーワード：地域、社会、子育て支援

1. 子育てで、家族はどんなことに困っているか話し合う。

- ・家族がもっていた（もっている）悩みなどを聞いておく。

子育てに不安があった（食べない、泣いてばかりいる、眠らない、など）。

よく熱を出し、どうしてよいか分からなかった。

友達と一緒に遊べない。

よく泣かされる、など。

- ・様々な悩みを解消する方策を話し合う。

経験豊かな人に聞く。

相談する場所が必要。

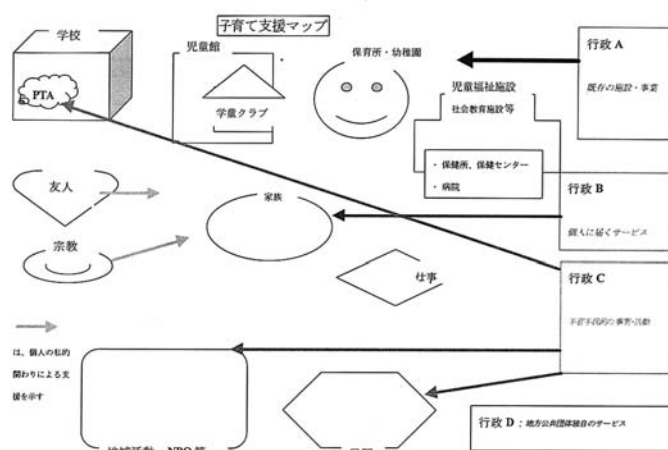
（子育てに関連する機関、役所、などで相談する。
新聞やラジオ・テレビ、インターネットなどで相談する。
保育所や保健所ではできないか、など。）

*地域の状況に応じて話し合わせる

*日本の状況も知らせる

2. 役所などで、子育て相談の状況を調べ、分かったことを発表する。

例えば、子育て支援マップ



3. 子育て支援策をまとめ、社会や地域の協力を得ることの大切さを確認する。

事情は国によって異なるが、社会、国が子育てを支援する姿勢は変わらない。

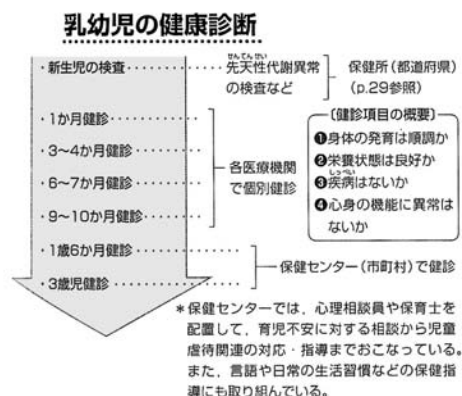
4 人間を守る家庭と 社会	(1) 子どもの健康と検診	1 時間扱い
------------------	---------------	--------

学習のねらい

私たちの身体の健康を維持管理するために、健康診断を定期的に行うことが決められていることを理解できる。

キーワード：健康診断、予防注射

- 自分の幼児の頃に受けた健康診断を思い出し、発表する。
 - ・何歳の頃受けていたか、どんな内容だったか、など思い出させる。
 - ・注射を受けた経験はどうか。
 - ・経験がない場合、日本の様子を話す。(ビデオなどの活用も)
- 健康診断の意義、必要性について話し合う。
 - ・大人に比べ抵抗力が低く、病気にかかるると進行がはやい、など健康に注意する必要があることや、早期に発見し治療ができるようにするために重要であることを確認する。
 - ・健康診断を受け、健康を管理するとともに、健康増進のための方策や工夫が大事である、など、必要性を理解させる。
- いつ頃、健康診断があるか調べる。
 - ・新生児の検査、1ヶ月、3～4ヶ月、など。
 - ・学校では年に1度、定期健康診断を行っている。



- 健康診断の結果の活用を話し合う。
 - ・病気などの予防に、早期の治療に。
 - ・成長の状態を把握し、食生活などの改善に役立てる、など。
- 自分の健康管理を考え、まとめる。

食事をしっかりとる、バランスよく食べる、体力をつける、など。

4 人間を守る家庭と 社会	(2) 児童の権利条約・児童憲章	1 時間扱い
学習のねらい 「児童の権利に関する条約」の存在を知り、その主な内容や自分たちの役割や行動を理解できる。 キーワード：児童の権利に関する条約 (Convention on the Rights of the Child)		
内容 1. 「児童の権利にかんする条約」とは何か、聞いた経験、どんなものなのかなど、話し合う。 2. 「児童の権利に関する条約」の内容を知る。 条文の例 「締約国は、その管轄内にある子ども一人一人に対して、子どもまたは親もしくは法定保護者の人種、皮膚の色、性、言語、宗教、政治的意見その他の意見、国民的、民族的もしくは社会的出身、財産、障害、出生またはその他の地位にかかわらず、いかなる種類の差別もなしに、この条約に掲げる権利を尊重しかつ確保する。」 「締約国は、子どもが、親、法定保護者または家族構成員の地位、活動、表明した意見または信条を根拠とするあらゆる形態の差別または処罰からも保護されることを確保するためにあらゆる適当な措置をとる。」 差別の禁止、 生命への権利、生存・発達の確保、 名前・国籍を得る権利、親を知り養育される権利、 表現・情報の自由、 プライバシー・通信・名誉の保護、 親による虐待・放任・搾取からの保護、 健康・医療への権利、 教育への権利、」 など ・多方面にわたって子どもの基本的人権が保障されることを国際的に決めた条約であること理解させる。 ・1989年に国連で採択されたもの。192の国や地域が締結している（2003年7月）。 3. 自分たちの生活を見直して、基本的人権の保障の面から、疑問に思うことを話し合い、条約ではどうなっているかを確かめる。 ・世界の子ども達に共通に保障されていることと、現実社会の状況を考えさせる。 ・不足していること、満足の度合い、など話し合わせる。 4. 自分の国には、他に子どもを守る法律などがあるか調べる。 日本では、「児童憲章」「児童虐待防止法」などがある。しかし、現実的には悲惨な事件もおきている事実があることや、守るための活動・運動もあることを知らせ、自国の状況を考えさせる。		

4 人間を守る家庭と 社会	(3) 加齢と心身、生活の変化	1 時間扱い
学習のねらい 高齢者の存在と、その心身や生活の変化の状態を理解することができる。 キーワード：高齢者、生活の変化		
内容 1. 自分たちの周りには、高齢者がいるだろうか。高齢者とはどういう人たちだろうか。 ・何歳ぐらいの人たちだろうか。(日本の状況を知らせることも) 2. 高齢者の特徴を写真や絵、経験などをもとに話し合う。 ・身体的には 運動能力が落ちてくる、早く歩けない、杖をついて歩く、ころびやすい、背中がまがってくる、手すりが必要になる、上手にできることがある、など。 ・精神的には 物忘れが多くなる、昔のことはよく覚えている、物知り、がんこ、やさしい、よく気がつく、など。 プラス面とマイナスの両面があること、誰でも高齢者になることを確認する。 可能であれば、高齢者体験をさせ、身体的な負担を実感させる。 (重さのあるものを脚に巻き階段などの歩行をする、など工夫して体験させる。) 3. 高齢者の心身の様子から、充実した生活の過ごし方を話し合う。 ・自分が高齢者になったときのことを想像させる。 - どこで、誰と、何をして過ごしているだろうか。 ・充実した生活を送るには何が必要だろうか。 ・今すべきことは、今後すべきことは何だろうか。 4. 住まいや町はどうあるべきか、高齢者用の施設、などの外国の様子をビデオや写真などで調べ、身近なことで自分たちにできることを話し合う。 スウェーデン 年金生活者の集合アパート 		

4 人間を守る家庭と 社会	(4) 福祉の充実と生活の自立	1 時間扱い
学習のねらい 高齢者が自立した生活ができるよう、多方面からの支援と福祉のための施策を行っていることを理解できるようにする。 キーワード：高齢者、福祉、福祉施策、自立		
内容 1. 高齢者用の集合住宅（スウェーデンなどの）や老人介護施設（日本）などの写真を見て、なぜこのような施設が作られたか話し合う。 スウェーデン 年金生活者の集合アパート 内部  2. 介護が必要になった人たちを援助する施設や家庭内の設備の必要性を考え、福祉サービスの重要なことを知る。 ・地域や人々との交流は生き生きした生活ができる。 ・生き甲斐も生まれる。 ・支援をうけることで、高齢者として自立した生活が可能であること。 ・仲間意識も生まれる、など。 3. 国としてどのような福祉政策を立て、実施しているか調べる。 ・日本では、介護保険法、老人福祉法、老人保健法などが行われている。 ・自国の福祉のための事業を調べさせる。 4. 国際的取り組みである「高齢者のための国連原則」を知る。 自立（Independence） 参加（Participation） ケア（Care） 自己実現（Self-fulfillment） 尊厳（Dignity）の5項目を原則として定め、 自国でこの原則を入れたプログラムにすることが奨励されている。		



Ⅱ．食生活

食生活では、日常の食事に関心をもって調和のよい食事の取り方や栄養と食事について考え、また、食品の選択と日常食の調理の基礎について学び、日常よく使用される食品を用いて調理の実践を行う。応用教育では栄養、食品、調理などに関する知識、技術を習得するとともに、充実した食生活を営めるようにしていく。

1. 健康と栄養
2. 人間と食べ物
3. 食事計画
4. 調理の方法
5. 安全な食生活

1 では栄養素の種類と働きに関する基礎的な知識を、日常生活と結びつけて理解する。2 では生活の中で食事の果たす役割や、健康と食事について理解する。3 では健康に生活するためにどのような食品をどれくらい摂取するのか、1 日の摂取量を概量として把握するとともに、1 日の食事を計画的に考えることができるようにする。4 では調理の基礎技術の習得し、用途に応じて適切な食品の選択ができることを目的とする。5 では、食生活の安全と衛生に留意して、食品や調理器具等を適切に管理できるようになることを目的とする。応用教育として、病人食、幼児と高齢者の食事を取り上げ、目的や対象に応じた献立を作成し、適切な調理ができることを目的とする。

〈進め方として〉

生活の中で食事が果たす役割や健康と食事の関わりについて理解し、食品に含まれる栄養素とその働きに関する科学的な知識や成長期に必要な栄養の特徴を理解する。食品の品質を見分け、用途に応じて適切に選択し、簡単な日常食ができるようにする。食生活の安全と衛生に留意し、食品や調理道具等の適切な管理をできるようにする。

〈応用として〉

家族の食生活の現状と課題について考え、健康と栄養との関わりについて理解させるとともに、健康の保持増進に配慮した食生活の工夫ができるようにする。食生活環境の変化および食生活の安全と衛生について理解させ、健康や安全に配慮した食生活の管理ができるようにする。



1 健康と栄養

生活の中で食事が果たす役割や健康と食事とのかかわりを理解し、栄養素の種類と働きに関する基礎的な知識を日常の食事と結びつけて理解する。

(1) 栄養素の種類と働き

炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミンの各栄養素の種類および栄養素の機能と代謝の概要を、人体の構造や食品の性質と関わりを理解させ、生活習慣病の予防と関わらせ、各種栄養素を過不足なく摂取することの重要性を意識させる。

(2) 青少年の栄養の特徴

各ライフステージにおける身体的、生理的特長を理解させ、それに応じた栄養と食事構成について考えさせ、健康の保持増進を図る能力と態度を育てる。

(3) 食品の栄養的特長

食品をその栄養的特質から食品群に分類し、青少年が健康に生活するためには、どのような食品をどのくらい摂取すればよいのかを、一日の摂取量の概量をとって把握させ、これをもとに一日の食事を計画的に考えることができるようにする。

〈進め方〉

生活の中で食事が果たす役割や健康と食事のかかわりについて理解し、食品に含まれる五大栄養素とその働きに関する科学的知識や、成長期にある生徒の時期に必要な栄養の特徴を理解できるように指導する。また、この時期に必要な栄養を摂取するために必要な食品とその概量について、日常の食事と関連付けて理解できるようにする。食事を計画的に考えて、栄養的にバランスのよい食事をとることができるようになることをねらいとしている。そのため、食品をその栄養的特長から食品群に分類し、一日に摂取すべき量を具体的に把握させることが大切である。

〈応用として〉

食品や栄養の摂取面および食習慣などの点から家族の食生活の現状と課題について考える。家族の健康保持増進を図るためには、栄養的にバランスのとれた食事が重要であることを認識させ、栄養素の種類と機能、幼児、青少年、成人、高齢者、妊婦、授乳婦など各ライフステージごとの栄養的な特徴について理解させる。また、年齢、性別、生活活動強度などにより必要な栄養が違ってくることに着目させ、栄養所要量など栄養摂取の基準の考え方についても理解させる。

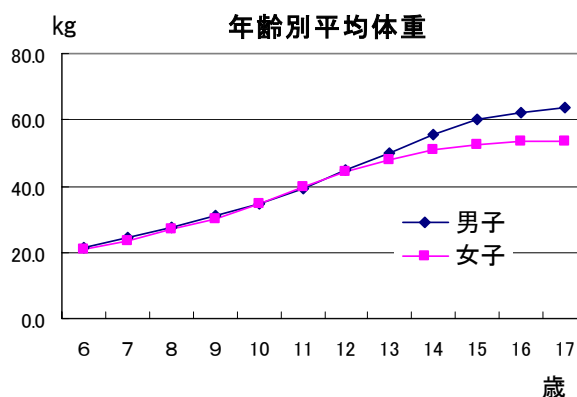
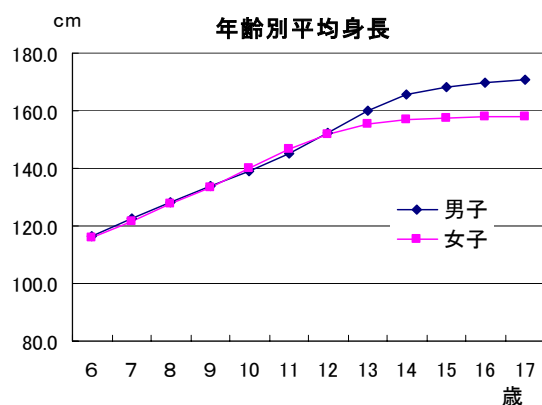
1 健康と栄養	(1) わたしたちの成長と栄養	1 時間扱い
---------	-----------------	--------

学習のねらい

青少年期の成長の特徴を知るとともに、体の成長に必要な栄養素について知る。

キーワード：成長、栄養素、水分

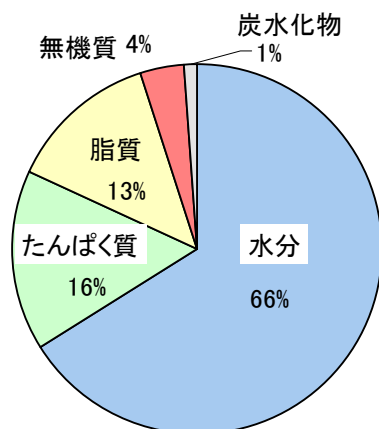
1. 下記のグラフをみて、青少年期の成長の特徴を知る。



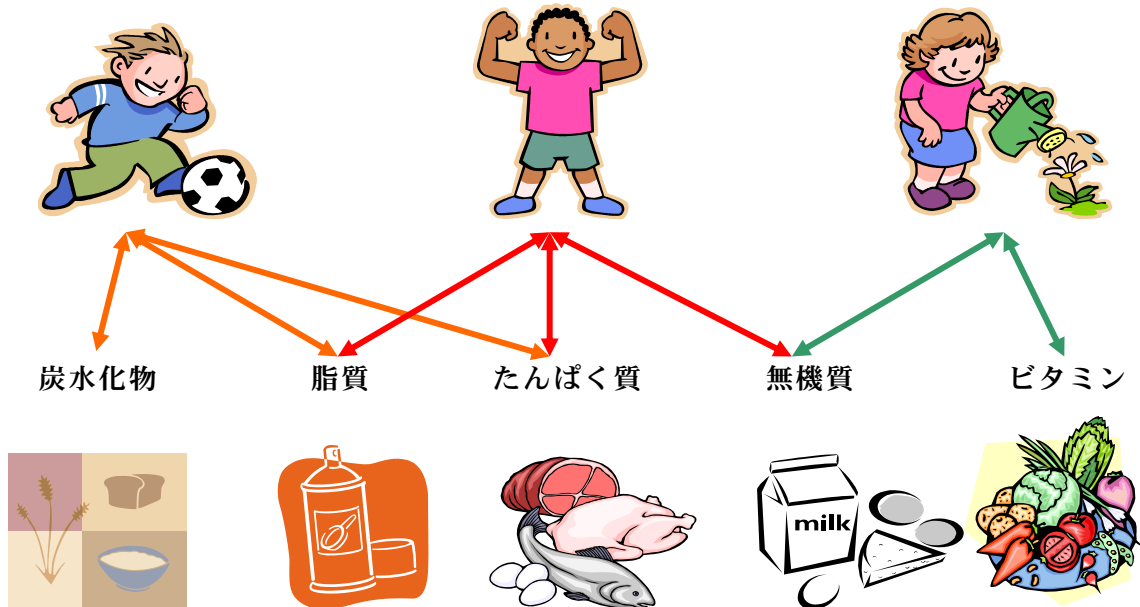
2005 年度文部科学省全国調査結果より

- ・ 青少年期は身長や体重の増加が著しいが、16～17 歳位で成長が緩やかになる。
- ・ 身長は 12 歳、体重は 13 歳以後から、男子と女子とで大きな差があらわれる。
- ・ 女子は男子より成長する時期が早く終わる。

2. 人間の体は、どんな栄養素から構成されているか、考えさせる。



- ・ 人間の体の 2/3 は水分でできている。
- ・ 体内での水分の働きは、栄養素の運搬や老廃物の排出、体温調節などである。
- ・ たんぱく質は、筋肉、血液、皮膚、毛髪など、無機質は骨や歯、筋肉にも含まれている。
- ・ 脂質は細胞膜の成分で、皮下にも蓄えられて体温を保つ

1 健康と栄養	(2) 栄養素の働き	2 時間扱い
学習のねらい 栄養素の働きと青少年期の栄養摂取量の特徴を知る。食事の果たす役割を理解し、健康的に食べることの大切さを知る。 キーワード：炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミン、五大栄養素、生活習慣病		
1. 食事の果たす役割について発表させる。  例えば ・ 生命を維持し、健康に生活するため ・ 体をつくり、成長するため ・ 健康に活動するため ・ 人と人とのつながりを深めるため ・ 食べる楽しみを持つため 2. 栄養素の働きについて考えさせる。 主にエネルギーになる 主に体の組織をつくる 主に体の調子を整える  炭水化物  脂質  たんぱく質  無機質  ビタミン 		

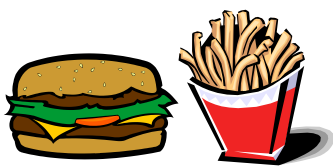
3. 栄養素の働きを知ろう。

- ・ **炭水化物** 糖質と食物繊維がある。糖質は体内で消化され、主にブドウ糖となり、血液とともに体内に行き渡り、分解されてエネルギーになる。食物繊維は、消化吸収はされないが腸の働きをよくする。
- ・ **脂質** 体内で分解されエネルギーになり、皮下にも蓄えられる。体の組織を作る働きもある。
- ・ **たんぱく質** 筋肉、血液、内臓、皮膚、毛髪など、体の組織を作るもとになる。動物性たんぱく質は体に必要なアミノ酸がバランスよく含まれている。エネルギー源にもなる。
- ・ **無機質** カルシウムは主に骨や歯をつくるもとになり、筋肉にも含まれていて、筋肉の働きに関連している。鉄は、血液を作るときの重要な成分であり、不足すると貧血になる。
- ・ **ビタミンA** 目の働きや成長を助け、細菌に対する抵抗力をつける。
ビタミンB1.B2 炭水化物や脂質がエネルギーになるとき、有効に利用されるよう働く。
ナイアシン 体内でエネルギーが発生するのを助ける
ビタミンC 傷の回復を高めるのに役立つ。
ビタミンD 骨や歯を丈夫にするのに役立つ。

私たちは、食物を体内で消化し、栄養素を吸収して利用している。体内でこのような働きを栄養という。食物に含まれる栄養素はその働きや性質から 5大栄養素に分けられる。

4. 毎日、食事としてどのようなものを食べているかを気づかせる。

このような昼食の場合の問題点をあげ、改善策を考えさせる。



ハンバーガーやフライドポテト



カップラーメン



スナック菓子や炭酸飲料

問題点：食事の内容が糖分、塩分、油のとりすぎにつながる。

卵や魚、野菜、果物、芋などが不足

改善点：食品数は、1日30品目を目安として、バランスよい食品の組み合わせを考える。

ハンバーガーやフライドポテト、ラーメンの量に気をつけながら、卵や魚、野菜、果物、芋などの食品をサラダやつけあわせ、トッピングとして加える。

生活習慣病とは

運動不足やバランスの悪い食生活、ストレス等によって起こりやすい病気の総称。高血圧、高脂血症、糖尿病、脳疾患、心筋梗塞等があげられる。

1 健康と栄養	(3) 食事バランスガイド	2 時間扱い
---------	---------------	--------

学習のねらい

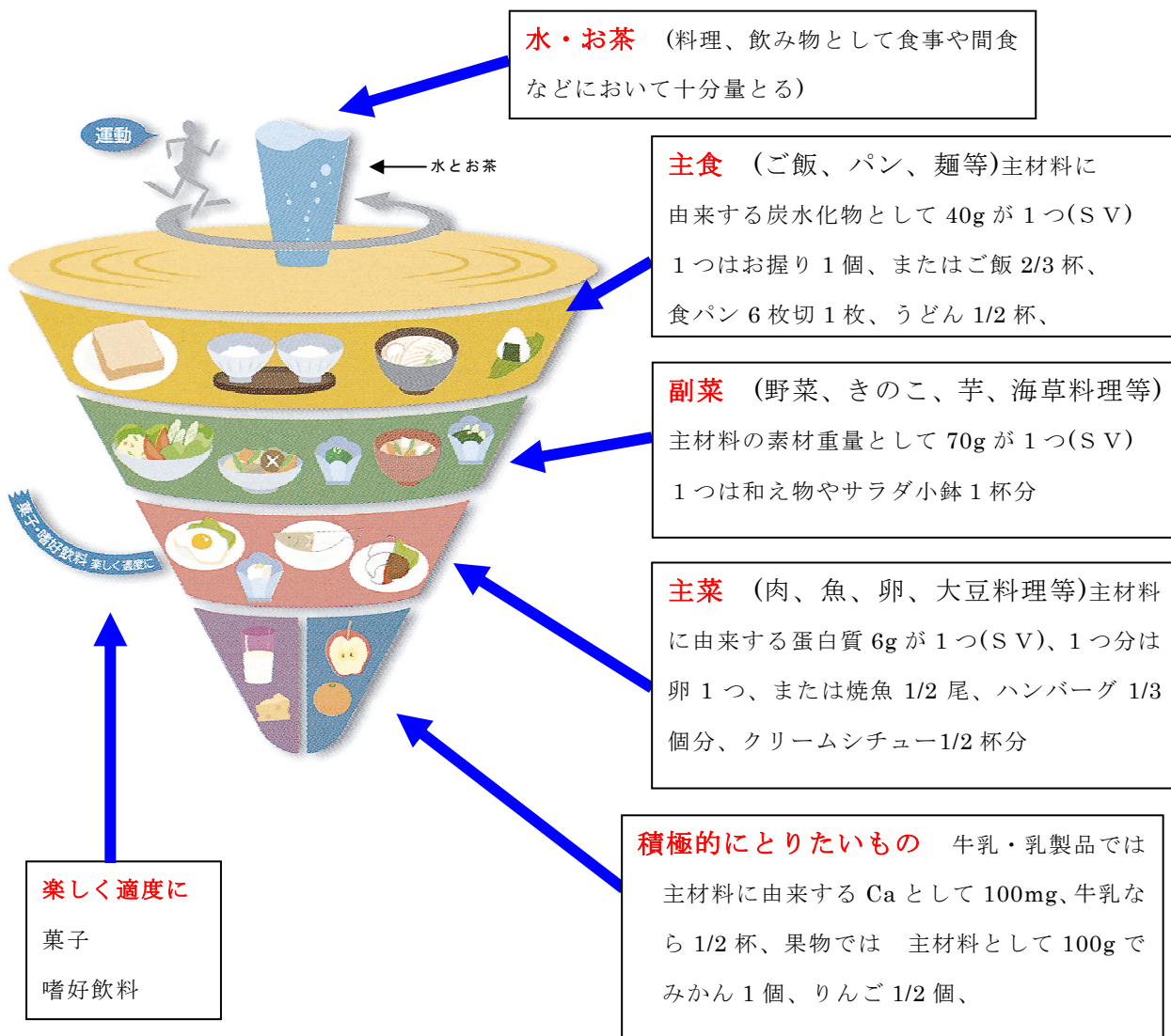
日本の「食事バランスガイド」とは何かを知り、何をどれだけ食べれば自分にとって健康的で望ましい食事バランスとなるのかを知る。

キーワード：食事バランスガイド、主食、主菜、副菜、サービングサイズ

1. 日本の「食事バランスガイド」について調べる。

日本の「食事バランスガイド」は、一日の食事の量が「コマ」の形で表現され、コマの本体は、1日の食事構成のバランス、軸は必要な水分、そして、コマを回転させるのが適度な運動とし、「何を」「どれだけ」食べたら良いかをわかりやすく示している。

料理（主食、主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品）区分ごとに、1日にとる料理の組合せとおおよその量を表し、区分ごとに1日にとるおおよその量がわかり、単位は、「1つ（SV）」と表記している。



2. 自分の一日の食事の適量を知る。

一日分の食事量は、活動（エネルギー）量にあわせて、各料理区分における摂取の目安（つ（S V））を参考にする。6～9 歳の男女とも 1800kcal±200kcal、10～11 歳の男子、10～17 歳の女子では 2200kcal±200kcal、10～17 歳の男子では 2600kcal±200kcal となる。

2200kcal±200kcal の場合、主食が 5～7 つ、副菜 5～6 つ、主菜 3～5 つ、牛乳・乳製品 2 つ、果物 2 つを朝食、昼食、夕食に振り分ける。

主食の量と主菜の内容（食材や調理法）や量を加減して、バランスのよい食事にする。

エネルギー別、料理区分における摂取の目安

エネルギー	主食	副菜	主菜	乳類	果物
1600kcal	4～5	5～6	3～4	2	2
1800kcal	4～5	5～6	3～4	2	2
2000kcal	5～7	5～6	3～5	2	2
2200kcal	5～7	5～6	3～5	2	2
2400kcal	5～7	5～6	3～5	2	2
2600kcal	7～8	6～7	4～6	2～3	2～3
2800kcal	7～8	6～7	4～6	2～3	2～3

エネルギー区分ごとの対象者

1600～1800kcal : 6～9歳の子供、身体活動量の低い女性、高齢者の女性

2000～2400kcal : ほとんどの女性、身体活動量の低い男性、高齢者の男性

2600～2800kcal : 12歳以上のほとんどの男性

3. 上の表を参考に、自分の一日の適用量をみつけ、それにあわせて、主食、主菜、副菜の組み合わせ、夕食（一日の 1/3 を目安に）の献立を作らせる。

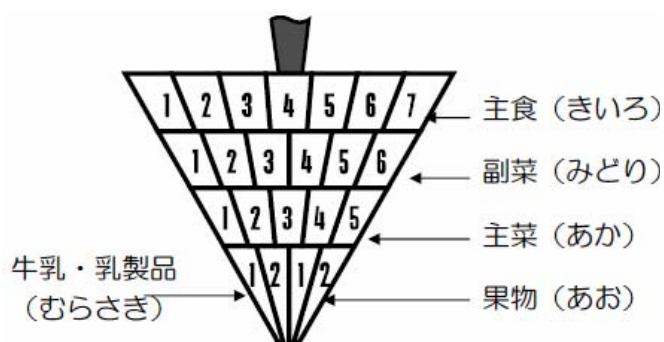
例えば、

主食 ご飯 1.5 杯は 主食 3 つ分

副菜 サラダは 副菜 1 つ分

主菜 クリームシチューは 主菜 2 つと副菜 1 つ分

左のこまに色をぬって各自の食事バランスをたしかめる。



もし、一日のバランスが悪いと



1 健康と栄養	(4) 食品のエネルギー量	1 時間扱い
---------	---------------	--------

学習のねらい

食品とエネルギーとの関係を知り、青少年が健康に生活するためには、どのような食品をどのくらい摂取すればよいか考えられるようにする。

キーワード：エネルギー量、生活活動量、キロカロリー

1. エネルギーとは何か。

人間が生活・活動するためには エネルギーが必要となる。摂取した食べ物の中の熱源（栄養素）は、呼吸から取り込まれた酸素を使って酸化分解を行い、体内でエネルギーを作りだし、最終的に二酸化炭素と水として体外に排泄する。作り出したエネルギー量は、「カロリー」という単位で表される。1 キロカロリー(kcal)は、水 1 リットルを摂氏 1 度上昇させるために必要なエネルギー量を示している。

2. 食品にはどのくらいのエネルギー量があるか調べさせる。

主な食品のエネルギー量

食品	概算量	エネルギー量	食品	概算量	エネルギー量
ごはん	1杯(150g)	252	鶏胸肉	50g	95
パン	1枚(60g)	158	鶏ささみ	1本(40g)	46
ジャガイモ	1個(140g)	106	牛乳	200ml	134
砂糖	大匙1杯(10g)	38	ロースハム	1枚(15g)	29
植物油	大匙1杯(14g)	129	トマト	1個(160g)	30
小麦粉	大匙1杯(8g)	29	ナス	1個(55g)	12
卵	1個(50g)	76	人参	1本(120g)	44
いわし	1尾(60g)	130	ほうれん草	100g	20
かれい	1枚(150g)	143	レタス	1玉(320g)	38
さば	1切(70g)	141	玉ねぎ	1個(190g)	70
牛もも肉	50g	123	きゅうり	1本(80g)	11
豚ばら肉	50g	193	しいたけ	100g	18
豚ヒレ肉	50g	58	バナナ	1本(100g)	86
豚もも肉	50g	118	りんご	1/2個(130g)	69
鶏もも肉	50g	100	みかん	1個(100g)	46

食事摂取基準推定エネルギー必要量

年齢	男性			女性			身体活動レベル	日常生活の内容
	身体活動レベル			身体活動レベル			低い(Ⅰ)	生活の大部分が座位で、静的な活動が中心の場合
	Ⅰ	Ⅱ	Ⅲ	Ⅰ	Ⅱ	Ⅲ		
6～7	—	1650	—	—	1450	—	普通(Ⅱ)	座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、あるいは通勤・買い物・家事・軽いスポーツなどのいずれかを含む場合
8～9	—	1950	2200	—	1800	2000		
10～11	—	2300	2550	—	2150	2400		
12～14	2350	2650	2950	2050	2300	2600	高い(Ⅲ)	移動や立位の多い仕事への従事者。あるいは、スポーツなど余暇における活発な運動習慣を持っている場合
15～17	2350	2750	3150	1900	2200	2550		
18～29	2300	2650	3050	1750	2050	2350		

昨日の夕食に摂取した食品のエネルギー量はどれくらいか、上記の表や食品成分表を参考に求めさせる。夕食のエネルギー摂取量は、一日のエネルギー必要量のどの位だったか、計算させる。



2 人間と食べ物

- (1) 食事の果たす役割では、人はなぜ、食事を摂取しなくてはならないか、またどのように摂取すべきかを理解させ、1日3食、決まった時間にたべることの意義を理解させる。欠食や偏食がなぜいけないかを考える。
- (2) 食生活と文化では、地域の食文化の形成と、嗜好の形成を学ぶ。

(1) 食事の果たす役割

<初等教育>

1日3食たべることの意義を理解させ、欠食をなくす。

食事は楽しく食べ、コミュニケーションを図ることの大切さを理解させる。

<中等教育>

食事の時間やバランスの良い食生活（PFC バランスや1日の摂取エネルギーバランス）とは何かを理解させる。また、偏食・欠食についても考える。食事の果たす精神的役割についても考える。

(2) 食生活と文化

<中等教育>

人間の生活地域の風土と食文化の関係を知る。嗜好の形成について考える。



テーブルマナーの実習風景



2 人間と食べ物	(1) 食事の果たす役割	1 時間扱い
学習のねらい 規則正しく 3 食に分けて食べることの重要性を理解させる。 キーワード：PFC バランス、バランスの良い食事		
栄養のところでなぜ食事をしなければならないか（生命の維持・体をつくり成長する・健康に活動する・人と人のつながりを深める・食べる楽しみをもつ）を勉強するが、それはいつ・どれくらいかを考えさせる。 1. 規則正しく食べることの意義を学ぶ。 ① 食事はいつ食べるか 一日のうちで、食事を食べる時間は決まっているか、それは何時ごろかを考えさせる。 ② 何回食べるか 一日何回食べるか、食べない時はどんな時かを考えさせる。 2. 望ましい食事とはどういう食事のことをいうのか。 →量ではなくバランスが大切である。 バランスとは： 栄養のバランス・1 日のバランス（配分）・味覚のバランス（3（1）参照） 栄養素（栄養の項参照）という考え方を理解し、P：タンパク質、F：脂質、C：炭水化物のエネルギー構成比（15：25：60）のバランスとその他のビタミン、ミネラル、繊維を適量含んだ食事が栄養のバランスの良い食事であることを理解し、成長期に見合った量を摂取する（栄養の頁参照。） エネルギーが充足できないときは間食で補う。また、偏食や欠食も避ける。 偏食とは、単一の食材のみ偏って食べる（米のみ、芋のみなど）。 欠食とは、1 日 1～2 食（忙しくて朝何も食べないよりは牛乳・ヤギ乳でもよいから口にに入れる）。 1 日のバランスは、朝 1：昼 1.5：夜 1.5 にして、3 食の配分を考える。 味覚のバランスは、調理法や味付けの偏りがないようにする。 3. 食事の重要性をまとめる。 成長期のこどもはエネルギーも多く必要とするため、2 食でカロリーを充足することは無理である。また、消化吸収のサイクルが乱れ、消化液の分泌の偏り、ひいてはホルモンバランスを欠いたりする結果となり成長に悪影響を及ぼすことになる。その他、共食することでコミュニケーションをはかるなど、心の健康も注意しなければならない。その結果、1 日 3 食（朝食：7 時～8 時、昼食：12 時～13 時、間食：15 時、夕食：7 時～8 時）規則正しい時間に食べるにより、消化吸収のサイクルも一定に保たれ、ホルモン等の分泌も安定し、健康に良いことを教える（<u>食べられる時に食べられるだけとかまとめて食べるような事はしない</u>）。 また、夜 9 時以降に食事が胃中にあると未消化で就寝することになることも考えさせ、規則正しく、3 食決まった時間に食事を摂取する重要性を学習させる。		

2 人間と食べ物	(2) 食生活と文化	1 時間扱い
学習のねらい 地域の気候・風土と食生活の関係を知る。 食生活を規定する要因を考える。 キーワード：食生活、嗜好の形成		
外国の人々の食生活について、本やガイドブックなどで違いを考えさせる。 1. 食生活のちがいはなぜ生じるのかについて話し合う。 どういふもので食生活が規定されるか、その要因をあげさせる。 気候により収穫できる農産物に差がある（下図）。米：高温多雨、小麦：冷涼で少雨、大麦：寒冷、その他いもや雑穀など。また宗教により禁止されている食べ物がある国（イスラム教：豚、ヒンズー教：牛）など世界の食生活にはいろいろな形態があることを考える。 世界の主食の分布図（大麦・小麦は寒冷地に、米は高温多雨のアジアに多く、太平洋の島々にはイモ、アメリカ中部はトウモロコシ、アメリカ南部はジャガイモ、アフリカにはイモ・バナナ・雑穀が栽培され、気候によって食べ物が異なる様子がわかる） 2. おいしいものについて考える。 他国の食べ物がすべておいしく感じるかを考える。 気候・性差・年齢・小さい時の食習慣や体験などにより、おいしいと判断される認識に違いがみられる（寒い国では油脂の多いものが好まれ、男性は女性よりも、また若者は年寄りよりもカロリーの高いものを欲する） 3. それぞれの国により食生活が異なることから自らの食生活を考える。 自分の地域の食生活と比較し、違いを知り、他国の食生活の真似をすれば良いものではないことを考え、自国に適した食生活の充実について学ぶ。		



3 食事計画

- (1) 日常食の献立の立て方を学び実際に立てられることを目標とする。
- (2) 調理の目的では、調理の目的・意義を理解し、その食品に適した調理方法を用い、実習計画を立て、実習が行えることを目的にする。
- (3) 調理操作の選択では「魚」を例にとり、目的に応じた調理操作が選択できるようにすることを目的とする。
- (4) 調理器具の適切な管理では安全な調理が行えるよう注意点を学ぶことを目的とする。
- (5) 食材の利用と廃棄では、地球の環境汚染をしないような利用方法、廃棄方法について理解し、実行することが出来ることを目的とする。

(1) 献立の立て方

<中等教育>

目的別献立とはどういうものかを理解し、とくに日常食の献立の立て方を学ぶ。

献立を立てる際の注意点に基づき、献立を作成できる。

(2) 調理の目的

<初等教育>

簡単な調理の方法で簡単な調理を行うことができることを目標にする。

<中等教育>

調理の目的を理解し、調理実習計画を立て、実際に簡単な献立での実習を行うことができることを目標にする。また、反省・評価も行う。

(3) 調理操作の選択

<中等教育>

魚を例にとりさまざまな調理法を選択できるようにする。

(4) 調理器具の適切な管理

包丁・ガスコンロの使い方。

<初等教育>

安全な調理実習のために気をつけるべきことを考える。

(5) 食材の利用と廃棄

<初等教育>

ゴミの分別のしかたを理解し、実際に行うことができることを目標にする。

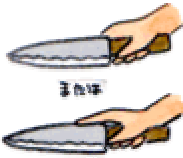
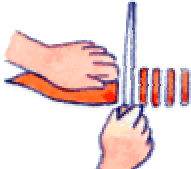
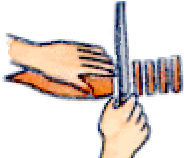
<中等教育>

なぜ、ゴミを分別するかを理解し、積極的にゴミの分別を行えるようになること、またどのようにしたら地球の環境が汚染されないかをエコクッキングまで含めて考える。

3 食事計画	(1) 献立の立て方	1 時間扱い
学習のねらい 献立のもつ意味を知り、献立とは何かを理解する。 日常の献立をたてることができるようにする。 キーワード：献立、日常食の献立		
1. テレビや雑誌などにあげられている献立を挙げさせる。 献立にはどのような種類があるか考えさせる。 ① 日常食（年齢や性別、労働の軽重により考える）：毎日食べる日常の食事 ② 供応食（もてなし料理）：来客時の料理 ③ 行事食（お盆・クリスマス・お正月・結婚・葬儀など特別な食事） ④ 特別栄養食（妊婦向けの食、授乳婦向けの食、また病気などの治療食→巻末資料参照） 献立本来の意味：1 食分あるいは 1 日分、一人が食べる料理名が供託順序に書かれたもの。 2. 日常食の献立作成に必要な要件はなにかを話し合う。 ① 家族構成（年齢・性別を考える） ② 健康状態（歯・病気はないか） ③ 嗜好（家族の好み・習慣） 上記を考慮し、栄養素を過不足なく摂取できるようにし、また、予算も考慮に入れ計画的に食品（出盛りのものなど）を購入する。また、調理時間も考える。 3. 献立を実際にたててみる。 ①主食を決める：米・パン・麺など総エネルギーの 40～50%摂取できるように。 ↓ ②主菜を決める：肉・魚・卵・大豆・ハム・チーズなどタンパク質を多く含むもの。 ↓ ③副菜を決める：野菜・いも・海草などを用いて主食、主菜で不足するものを補う。 ↓ 温かいもの、冷たいもの 2 品くらい ④汁・飲み物を決める：スープ・牛乳 ↓ 5 味 5 色が揃っているか？ 5 味（甘味・塩味・酸味・苦味・うま味） 5 色（赤・黄・緑・白・黒など） ⑤デザート・果物：ビタミンの補給・精神的満足感のため		

3 食事計画	(2) 調理の目的	1 時間扱い
学習のねらい 調理の意味および目的がわかる。 また、調理実習の計画がたてられる。 キーワード：調理の目的、調理実習計画		
1. 料理と調理の違いがなにか、考える。 食品素材に切断・粉砕・浸漬（物理的操作）や調味・加熱（化学的操作）を行い、料理（分量を計りおさめるの意）に仕上げることをいう。Ingredients（素材）→ cooking（料理）→ dishes（料理品）を包括して調理という。調理を行うことにより、安全性・保存性を高めたり、消化吸収しやすい形状にすることが目的である。cooking（英）や cuisine（仏）はラテン語の coquere（加熱する）から派生した言葉であるように、食品材料を加熱することを料理は意味する。 2. 調理実習計画の内容と手段を調べる。 調理実習を行うにあたり <u>身支度</u>、<u>材料の配分から計量</u>、<u>調理の手法や時間</u>、試食、片付けまでの時間配分を考え、無理のない献立であるかどうか検討を行う。 調理実習を計画するにあたり、<u>時間配分</u>、<u>使用器具</u>、<u>材料の調達法</u>、試食、反省、<u>価格の計算</u>、出来上がり品の評価を行う。 計画：何を作るか ↓ 献立をたてる（朝食、昼食、夕食、対象、目的などを考慮する）。 準備：購入、器具、身支度（衛生に気をつける） ↓ 道具を揃える（殺菌済みまな板、包丁、鍋、へら、おたま、菜箸など） エプロン、三角巾、上履き、タオル（衛生についてはビデオ参照） 調理：調理操作、盛り付け、配膳（テーブルセッティング） ↓ 計量、調理操作（温度・時間） 食卓を整える（テーブルクロスや膳・カトラリーや箸・食器・食卓花） 試食：マナー（食卓作法）他人を不愉快にさせない。 ↓ 会話（楽しい話をし、争いになるような話題を避ける） 片付け・そうじ ↓ <u>ゴミ処理</u>（環境の頁参照）、<u>水</u>は衛生的か。 反省・評価 手順良く作成出来たか。味はどうだったか。 栄養のバランスは良かったか。 価格は適正か。		

3 食事計画	(3) 調理操作の選択	1 時間扱い
学習のねらい 実際調理実習を行う上で、どのような調理操作をどのように選択してゆくのか、実際の魚の調理を例に考え、そこから発展させて献立を作れるようにする。また、後述の調理操作方法へと発展させる。 キーワード：調理操作のいろいろ、魚の調理		
1. 主菜（メインディッシュ）の食品を魚にした場合、どのような調理操作方法があるか調べ種類により調理方法が異なることを知る。 どんな魚を食べますか？どんな調理方法が好きですか？ 魚の種類→魚は白身か、赤身か。また、生臭さの強い青皮の魚か。 調理方法→エネルギーは高いほうが良いか、低い方がよいか。 2. 具体的な調理法を調べさせる。 ① 生食：刺身。鮮度の良さが重要。暑い季節や国では避けた方が無難。エネルギー量はそのまま。魚の味そのものを味わう調理法。 ② 焼く：グリル焼き、バーベキューなど、釣った魚を直火で加熱。焼いて油が落ち、エネルギー量は低くなる。香ばしさが加わる。 ③ 煮る：クールブイヨン（魚の煮汁）や醤油、みそを使って煮る。煮汁に油が出て、エネルギー量は低くなる。魚の繊維がやわらかくなり消化が良くなるため、子ども、老人、病人に向く。とくにみそは魚臭を被覆する。ショウガなどの香りに強いものと一緒に煮る。 ④ 蒸す：白身魚を酒・塩で蒸して、上から甘酢あん、野菜のせん切り、油などをかける。蒸す操作は栄養素の損失が少なく、余分な油は落ち、エネルギーは低くなるが、味付けのものによりエネルギー量は変わる。油をかけると高くなる。 ⑤ 揚げる：天ぷら（フリッター）、フライなど。下調理して揚げて、マリナード（油入り甘酢）などをかける（保存性が高くなる）。衣をつけて揚げるとエネルギー量は高くなる。 ⑥ 炒める：ポワレ（テフロン加工のフライパンでかりっと炒め焼く）、ソテー、ムニエル（小麦粉をまぶして油で炒め焼き）。小麦粉をつけて油で炒めるとエネルギー量は高くなる。 ポワレは油を少量にすればエネルギー量を抑えることができる。		
		
		
		
魚の調理例（左から ②焼き魚、⑥ムニエル、④白身魚の蒸し物）		

3 食事計画	(4) 調理器具の適切な管理 包丁・ガスコンロの使い方	1 時間扱い
学習のねらい 食品および調理器具の安全で衛生的な取り扱い方について、調理と関連付けて学習させ、理解できる。(DVD参照) キーワード：身支度、包丁、ガスコンロ、換気		
(1, 2はDVDがあるので参照する。) 1. なぜ身支度をするのか話し合うーコックさん、給食の調理員さんなどの写真を見る。 →エプロン(白衣)、三角巾、手拭きタオルが必要なことを知る。 身支度は、身体・洋服から食品へ、食品から身体・洋服への汚染を防ぐ。調理のはじめには良く手を洗うことが重要である。 2. 調理器具(まな板、包丁、布巾)の扱い方を調べる。 →調理器具を取り上げて、安全(衛生も含む)に取り扱うことができるようにする。まな板、包丁、布巾の衛生的な取り扱いについて理解し、特に包丁の持ち方を指導する。 まな板、包丁、布巾は良く洗剤で洗い、熱湯をかけて消毒し、良く乾燥させて保存しておく。 包丁の安全な持ち方  包丁の持ち方  正しい切り方  危ない切り方 3. ガスコンロの安全な扱い方を調べる。 ① ガスの元栓を開ける。 ② ガスコンロの上に、鍋やフライパンをのせる。(ガタガタ揺れないか確かめる。) ③ 点火スイッチを押して、火をつける。(火がついているかどうか見て確かめる。) ④ レバーを動かし、炎を大きくしたり小さくしたりする。<u>(火をつけたら火のそばから離れない。)</u> ⑤ 注意点 ・ガスコンロを使っている時は、窓を開けたり換気扇を回して空気の入替えをする。(換気)  強火 一番大きな火  中火 炎が鍋の底に丁度あたる  弱火 一番小さな火 ・紙、プラスチック、布など燃えやすいものや火に弱いものは、ガスコンロのそばに置かない。 ・ひらひらした服を着ない、窓の近くの場合はカーテンなどに注意。		

3 食事計画	(5) 食材の利用と廃棄	1 時間扱い
学習のねらい 食材の購入に際しての注意点について理解し、日常生活で実践することにより資源の無駄を省き、ゴミを減らすようなエコクッキングについて考える。 キーワード：エコクッキング、資源の無駄、ゴミを減らす		
1. 食材の選び方を知る。 ① 食材は、旬のものや産地のわかるものを選ぶようにする。旬のものは新鮮で安価である。季節はずれのハウス栽培や養殖もの、輸入食品などは、余分の光熱量や肥料、飼料、また輸送のためのエネルギー、運搬費の無駄が多い。 ② 包装物とくにプラスチック包装の少ないものを選ぶ。一買い物の際に出る包装紙やポリ袋、プラスチックの容器などはゴミとして廃棄される。プラスチックゴミは燃やす紙の約 2 倍の CO₂ を発生する→環境の頁参照。 2. エコクッキング (ecological cooking) について話し合う。 野菜の皮・葉の利用ー大根の葉で菜飯、大根・にんじんの皮のきんぴら、じゃがいもの皮のから揚げ、キャベツの外葉のスープ、レタスの外葉のソテー、セロリーの小枝や葉の炒り煮、ブロッコリーやグリーンアスパラガスの茎の炒め物など。 省エネルギー、省時間、効率的な調理機器の利用ー鍋物のあと雑炊にする、ポトフやおでんのようー一つの鍋に主菜・副菜すべて入っているもの、チャーハンなど。 3. 台所排水の軽減のくふうを考える。 油で汚れた皿は紙で良く拭いてから食器を洗うと排水を汚すことなく洗剤も少なくて済む。廃油は凝固剤で固めるか新聞紙などにしみ込ませてゴミに捨てる（流さない） 4. ゴミの分別方法を知る。 現在、可燃ゴミ、不燃ごみ、資源ゴミ（ダンボール、紙、缶、ビン、ペットボトル）に分別する。また生ゴミを微生物の力をかりて分解し乾燥・粉碎し自然に戻す試みもある。地域にあったゴミの分別を考える。		



4 調理の方法

- (1) 非加熱調理では、火を使わないで行う調理として重要な、容量の計量、重さや時間の測定、洗浄（衛生）や切り方などについて学ぶ。
- (2) 加熱調理（水を媒体としたもの）では、水を媒体とした、湿式加熱のゆでる、煮る、むす調理方法について学ぶ。だしについて学び、だしをとることが出来る。
- (3) 加熱調理（油・空気を媒体としたもの）では、乾式加熱の焼く、揚げるを理解する。
- (4) 化学的操作と物理的操作では、調理を行っている操作が化学的操作（調味料の浸透・拡散）や物理的操作（硬いものを切断するなど）に大別出来ることを理解し、調理の原理を考え、他の調理に応用できる力を養うことを目的とする。

(1) 非加熱調理（洗浄・和える）

<初等教育>

簡単に出来る包丁の使い方を学ぶ。

<中等教育向け>

正確な計量の重要性を学び、食材に適した切り方を学ぶ。和え物を学ぶ。

(2) 加熱調理（水を媒体としたもの）

<初等教育>

簡単なだしがとれるようにする。

<中等教育>

ゆでる、煮る、蒸すの特徴を理解し、簡単な調理が出来る。さまざまなだしを理解し、だしをとる事が出来る。

(3) 加熱調理（油・空気を媒体としたもの）

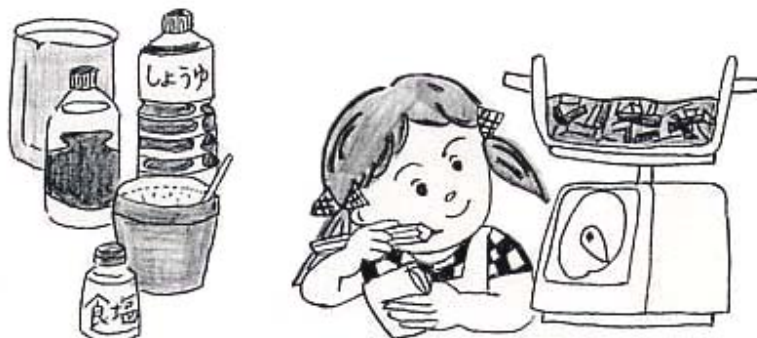
<中等教育>

乾式加熱の焼く、揚げるを理解し、フライパンを用いた焼く、炒める、オーブンをを用いて、簡単な菓子を作成出来る。

(4) 化学的操作と物理的操作

<中等教育>

化学的操作（調味料と味、調味料の浸透と拡散）と物理的操作（粉碎・磨砕・泡立て）の区別を学び、調理を行う意義を理解し、他の調理への応用力を身につける。



4 調理の方法	(1) 非加熱調理（洗浄・和える）	1 時間扱い
---------	-------------------	--------

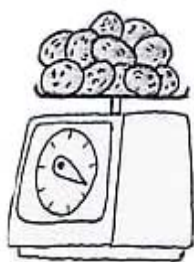
学習のねらい

火を使わない調理の方法とその目的を理解する。

キーワード：計量・測定、水洗、浸漬、切断、解凍

1. どの調理にも最初に必要なことを考えてみる。

調理を行う上で、計量（重量・容量）や温度、時間を正確に計ることが大切である。重量の計量には、台秤、電子秤を、容量には計量スプーン、計量カップを用いる。温度は温度計、時間はタイマーなど正確に計ることにより、再現性のある方法が理解でき、初心者でも失敗なく料理をつくることができる。



台秤



計量スプーン



計量カップ



温度計



タイマー

2. 非加熱調理にはどのような操作法があるか考える。

① 水洗

土砂や農薬、塵埃その他の不潔物、有害微生物を除去するために食材の水洗を行う。長時間の水洗は吸水や水溶性のビタミン類の流出がおこる。

② 浸漬

水、食塩水、酢水などに漬け込む操作である。水分を付与することで食材を膨潤、軟化させたり、塩出し、アク抜き、調味液の浸透などを行う。

③ 切断

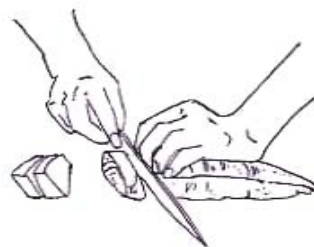
食品を切ることにより、不可食部を除去したり、繊維を切断して食べやすくする。また、歯ざわりをよくする、味の浸透や熱伝導をよくする、形を美しくして食欲をそそるなどの目的で行う。



水洗

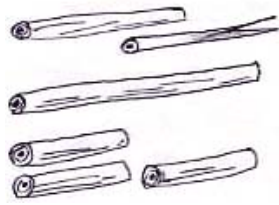


浸漬



切断

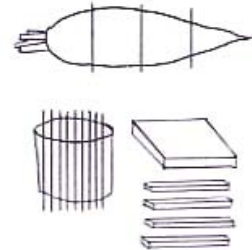
切り方



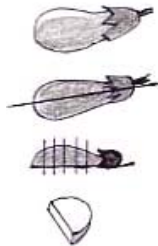
ぶつ切り



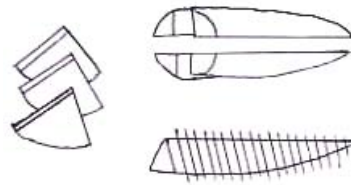
輪切り



せん切り



半月切り



いちよう切り

④ 解凍

保存のため凍結した食品や、市販の冷凍食品をおいしく食べるためにそれぞれに適した方法で解凍する。

冷凍野菜類（ミックスベジタブルなど）：解凍せずそのまま炒めたり、調味液に入れたりする。

さといも：グレーズがついているので、煮汁の水分を $1/2$ にする。

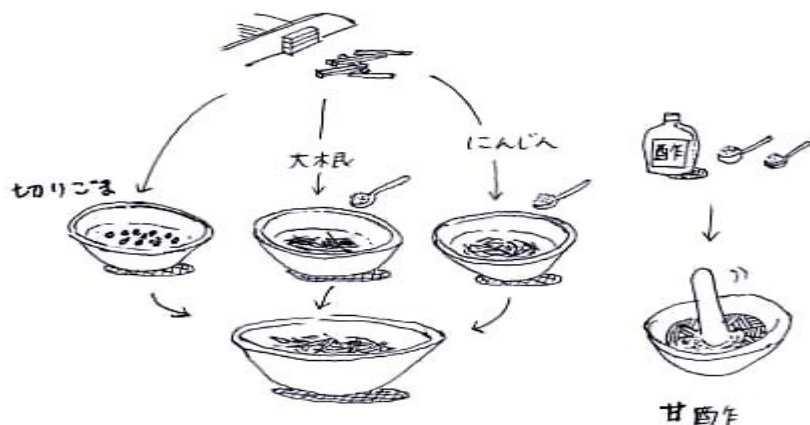
かぼちゃ：煮る時間を $1/3$ に短縮する（かなり火が通っている）

肉・魚介類：低温で長時間解凍（冷蔵庫中で解凍）

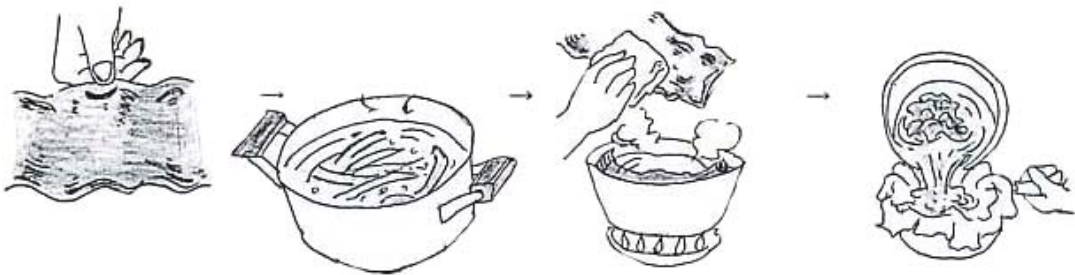
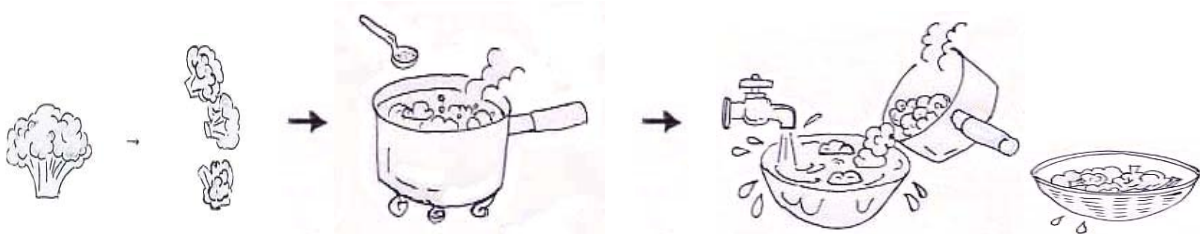
業務用の固まった野菜（ほうれん草など）：2 段階解凍をする。つまり、いったん流水で小分けできる程度に解凍し、小分けにして熱湯で短時間解凍する。

⑤ 和えもの・サラダ

そのまま食べられる食材（きゅうり、大根、青菜など）、あるいは下処理したものを丁度良い大きさに切り、調味を行い、あえごろも（白和え：豆腐、みそ、ゴマ酢あえ：すりごま、酢、甘酢あえ：砂糖、酢、塩（ $1:1:0.2$ ））やサラダドレッシング（酢：油を $1:3$ ）やマヨネーズ（卵、酢、油、芥子）などを用いて和える。日本の調理例：紅白なます



紅白なます

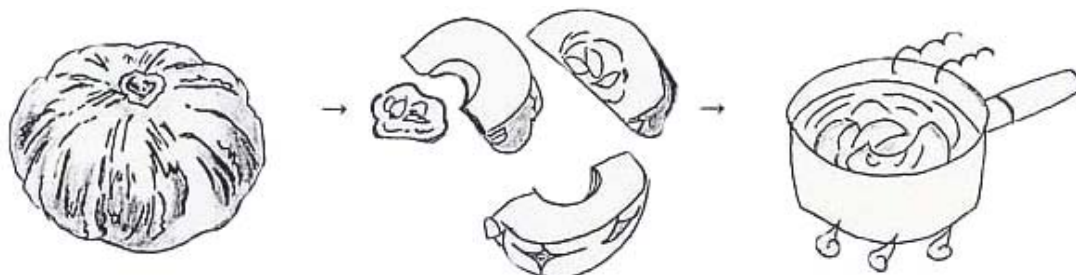
4 調理の方法	(2) 加熱調理－1 (水を媒体としたもの)	1 時間扱い
学習のねらい 水を媒体とした湿式加熱（ゆでる、煮る、蒸す）方法の原理を理解する。 キーワード：湿式加熱、ゆでる、煮る、蒸す		
1. 湿式加熱とはどういう操作か。 水を媒体とした加熱方法：温度は100℃程度。加圧する場合は110～115℃。対流と伝導により食品に熱が伝わる。 2. スープストックとだし（汁・煮物に使用する）を例に考える。（DVD参照） 料理のベースになりさまざまな料理に使えるもの あなたの国には、どのようなものがありますか？（動物の骨（肉や魚）のだし、植物のだし） 例：日本の混合だし  コンブ 水につける コンブを取り出し カツオ節を入れる こす 3. ゆでる調理方法について考える。 大量の水のなかで食品を加熱する調理方法。 特徴：組織の軟化・デンプンの糊化・タンパク質の凝固・酵素活性の失活・不味成分や不快臭の除去・色の保持または変化・吸水や脱水・殺菌のために行う。 例：青野菜をゆでる・麺類をゆでる・いかをゆでる・ブランチング（湯通し）・ゆでこぼしなど。  材料を小片にする 塩茹で 水にとり冷ます（アクのあるもの）		

4. 煮る、とはどんな調理法なのか考える。

沸騰状態の調味液の中で加熱する調理方法。

特徴：煮ながら調味・食品の組み合わせにより味のハーモニーが楽しめる・長時間一定の温度を保ちやすい。

例：煮物・シチュー・炒め煮・鍋物など。



かぼちやを煮る



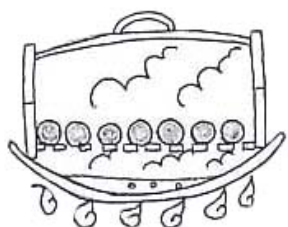
魚を煮る（落とし蓋をする）

5. 蒸すとはどんな調理方法か考える。

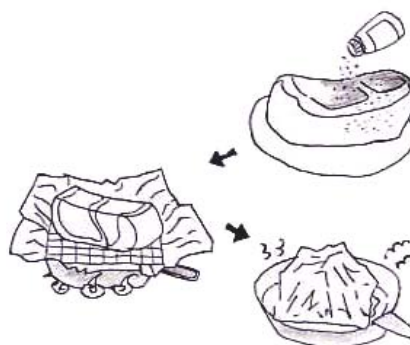
水蒸気の対流と伝導を利用して蒸気の中で食品を加熱する方法。85～100℃。

特徴：水分量の少ない食品では、吸水し、水分の多い食品では水分が流出する。また、脂肪分の多い肉や魚では、組織が軟化すると共に脂肪が除かれる。

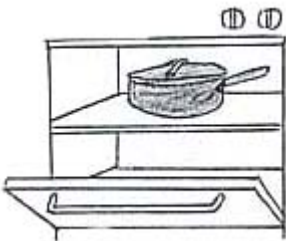
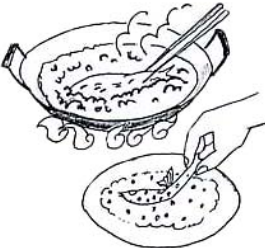
例：米を蒸す・野菜や魚を蒸す・豚ばら肉の煮込みなどの下処理で脂を落とす・シュウマイなど。



シュウマイを蒸す



豚肉を蒸す

4 調理の方法	(3) 加熱調理－2 (油・空気を媒体としたもの)	1 時間扱い
学習のねらい 油や空気を媒体とした乾式加熱（焼く、揚げる）方法の原理を理解する。 キーワード：焼く、揚げる		
1. 水を使わない調理方法にはどのようなものがあるか考える－乾式加熱の調理法－ 水を加えずに加熱する方法。調理温度は湿式加熱より高い。130～280℃。主な熱媒体は、金属（フライパン・鉄板）・油（揚げ油）・空気（オーブン）。熱の伝わり方は伝導・対流・放射。 2. 焼くとはどのような調理方法なのか考える。 焼く操作には、<u>直火焼き</u>と<u>間接焼き</u>がある。 <u>直火焼き</u>：炭火は表面温度が高く、しかも放射熱を出す面が広いので、赤外線や遠赤外線の放射が多い。ガスは炎自体の放射熱量は少なく部分的な加熱なので、通常、焼き網をガスが加熱することにより発せられる放射熱で加熱操作を行う方法である。串焼き、網焼きなど。 <u>間接焼き</u>：鉄板やフライパンなどの金属板などの上で加熱する方法。熱伝導による伝熱により加熱される。表面から加熱されるため、内部との差が大きい。鉄板焼き、フライパン焼き。 オーブン：間接焼きの一種だが、空気を加熱し、その熱により食品を加熱する方法。蒸し焼きの焼き要素も入る。対流・放射および鉄板からの熱伝導による。  フライパン焼き  オーブン焼き  揚げる		
3. 揚げるとはどのような調理方法なのか考える。 油を媒体として加熱する乾式加熱である。油の対流により熱が食品に伝わる。 特徴：高温短時間加熱。焼く操作に比べて、温度調節が容易で食品の損傷が少ない。操作中に水分と油の交換が行われる。 注意点：短時間調理なので、揚げ物に適した材料の選択と大きさや形が制限される。 油は熱容量が小さいので水に比べて温度上昇および下降が速い。熱容量は比熱×質量であるから、鍋を厚手のもの（質量大）を用い、一度に多くの食品を入れないこと。 例：素揚げ・空揚げ		

4 調理の方法	(4) 化学的操作と物理的操作	1 時間扱い
学習のねらい 化学的および物理的調理操作の原理を理解する。 キーワード：あえる、寄せる、する、泡立てる		
加熱調理の他にはどのような調理操作があるのか考える。 1. 化学的な調理操作方法とはどのような操作か考える。 ①味付け→調味料の浸透・拡散（食塩・砂糖・酢・うま味を付与する） 基本の味：甘味はショ糖・ブドウ糖・果糖などの糖類である。酸味は有機酸（クエン酸・酒石酸・リンゴ酸・コハク酸・乳酸・L- アスコルビン酸・酢酸・D-グルコン酸など。塩味は NaCl。苦味はカフェイン・アルカロイド。うま味：グルタミン酸・イノシン酸・グアニル酸・コハク酸など。味付けとはこれらの物質が食品に浸透・拡散することにより行われるものである。 ②pH を変える（酸性にする）：タンパク質が等電点付近で凝固しやすい。 ③塩類添加：凝固（茶碗蒸しは Na^+・カスタードプディングは牛乳中の Ca^{2+}により）溶解（魚の筋原線維タンパク質ミオシンが溶け出し、アクチンと構造をつくりすり身が作れる） ④浸透圧：野菜を2%程度の塩水に漬けると漬物になる。 2. 物理的な調理操作方法とはどのような操作か考える。 洗浄、切断、磨砕、攪拌など食品の組成は変化しないが、物理的な形が変わる調理法のことをさす。口に入った時のテクスチャー（食感）を変えるもの。 例：あえる・寄せる・磨砕：する（ゴマ）・攪拌：泡立てる（卵白）  する（ゴマ）  泡立てる（卵白） ①切断：包丁を用いて、野菜を切ったり肉の線維を切ったりする。かくし包丁、面取り。 ②粉碎：米を米粉にする。また小麦を小麦粉にするなど。 ③磨砕：ゴマなど堅いもの、挽肉など固い部位などを細かくするなど。 ④攪拌：卵白（全卵）を泡立て膨化した調理（スポンジケーキなど）。		



5 安全な食生活

食生活環境の変化や食生活の衛生と安全について理解させ、健康や安全に配慮した食生活が管理できるようにする。

(1) 食品の選択

多様化する食品や食生活に対応し、食品に関する専門的な知識を習得させ、各種食品を適切に選択して調理に生かすことができるようにすることが狙いである。

(2) 食品の保存

食品の腐敗や変敗、食中毒、食品添加物等について理解させ、食生活を安全で衛生的に営むことができるようにする。

(3) 食品や調理器具の適切な管理

食品および調理器具の安全で衛生的な取り扱い方について、調理と関連付けて学習させるとともに、ごみの適切な処理や施設の掃除等、日常生活における実践につなげることができるようにする。

〈進め方として〉

日常多く用いられている食品の品質を見分け、用途に応じて適切に選択できるようにする。食品の選択に当たっては、目的、栄養、価格、調理の能率、環境への影響などの諸条件を考えて選ぶことが大切であることを理解し、適切な選択ができるようにする。生鮮食品については、魚、肉、野菜、卵などを取り上げ、鮮度、品質、衛生などの観点から良否を見分けることができるようにする。

加工食品については、身近なものを取り上げ、その原料や食品添加物の表示、栄養成分表示、賞味期限、品質保持期限の表示などに注目して、適切に選ぶことができるようにする。

〈応用として〉

食品の分類とその特徴、加工と貯蔵などに関する知識と技術を習得させ、食品を適切に活用して食生活の充実を図る能力と態度を育てる。具体的には

- ① 食品成分表を用いて、食品の成分の栄養的特長、調理上の性質、利用法などについて理解する。
- ② 食品の加工について、目的、加工方法、成分の変化について理解する。
- ③ 食品の安全な貯蔵方法について、その原理と特徴を理解する。
- ④ 食品の生産の多様化、食料自給の状況、食品の流通などについて理解する。

5 安全な食生活	(1) 生鮮食品と加工食品	1 時間扱い
----------	---------------	--------

学習のねらい

食品の品質を見分け、用途に応じて適切に選択することができること。

キーワード：生鮮食品、加工食品、食品添加物、食品表示、品質表示マーク

1. 生鮮食品とは何か。

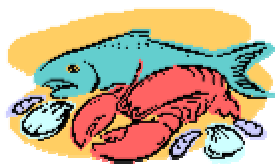
野菜や果物、魚介類、肉のように、生産地でとれたままの鮮度を保ち、加工されていないものを生鮮食品という。生鮮食品は、1年のうちでもっとも多く出回る時期があり、この時期を出回り期、または旬という。この時期の食品は味がよく、栄養価が高く、価格も安い。

生鮮食品を選ぶ時の注意点

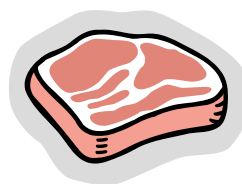
- ・新鮮なものを選ぶ
 - ・旬のものを選ぶ
 - ・地域でとれるものを選ぶ
 - ・包装の少ないもの
- 選ぶポイント



色つや・かたさ
みずみずしい



目がすむ・えらが赤い
弾力がある・臭い



弾力・色が鮮やか・
不快な臭いがしない



表面がざらざら
比重

2. 加工食品を選ぶときの注意点を考えさせる。

- ・消費期限や賞味期限を確かめる
- ・容器や包装が傷んでないものを選ぶ
- ・商品の管理方法を確かめる
- ・品質保証などのマークがついているものを選ぶ
- ・できるだけ食品添加物の入っていないものを選ぶ

食品表示の例

品名	ポークソーセージ(ウインナー)
原材料名	豚肉・食塩・たん白加水分解物・砂糖・香辛料・リン酸塩(Na)・調味料(アミノ酸等)・保存料(ソルビン酸)・酸化防止剤(ビタミンC)・発色剤(亜硝酸Na)
内容量	140g
賞味期限	表面右下部に記載
保存方法	表面右下部に記載
製造者	〇〇ハム株式会社 〇〇県〇〇市〇〇町〇丁目〇番

食品についているマーク

J A S マーク



特定保健用
食品の許可証票



5 安全な食生活	(2) 食品の保存－1	1 時間扱い
----------	-------------	--------

学習のねらい

食品の腐敗や変敗、食中毒、食品添加物等について理解させ、食生活を安全で衛生的に営むことが出来るようにする。

キーワード：食品の劣化、冷凍・冷蔵、保存方法

1. 食品の保存方法について考える。

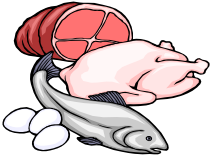
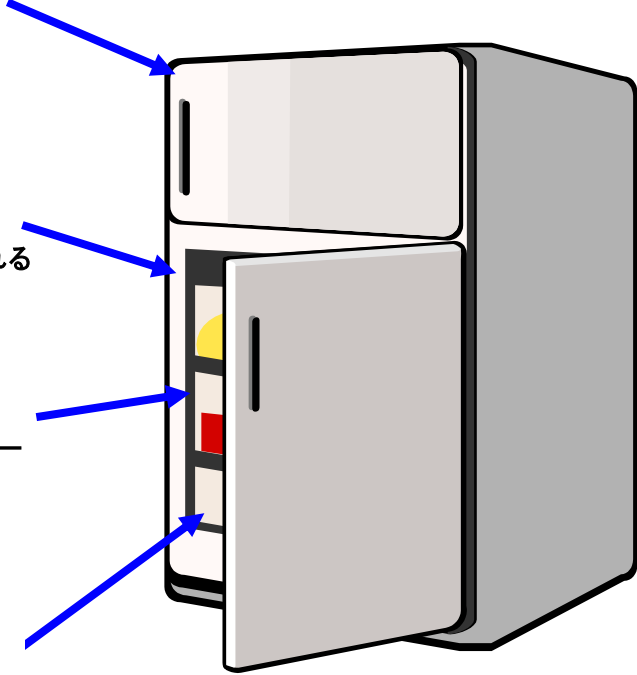
食品は、購入・仕入れ時に鮮度・品質をチェックするとともに、購入後、最適な状態・方法で保存し、新鮮な材料を適正に使うことが重要となる。食品を保存するときには、食品の変敗や腐敗に十分配慮する必要がある。変敗や腐敗の原因として、酵素、微生物、物理的・化学的原因、動物等による食品の劣化があげられる。

これらの劣化を防ぐ方法として、冷凍（-20℃以下）・冷蔵（10℃～-2℃）、加熱、乾燥、塩・糖蔵、酢漬け、封入（缶詰・瓶詰・レトルトパウチ食品等）、くん煙、化学薬品（添加物）による保存、ガス貯蔵などいろいろな保存方法がある。身近な食品で、どのような加工方法が使われているか、調べさせる。

家庭での食品の保存場所について考えさせる。

食品保存の適温・適所

温度		保管場所	素材食品			加工食品		
			生鮮食品	準生鮮食品	乾燥品	調味料	缶・瓶詰め	調理済み食品
常 温	室温	キャビネット			乾物 米等穀物 乾麺・パン	卓上用 調理用 ストック 液体油 乾燥ハーブ		
	室温より低い 外気温	パントリー 床下収納庫 屋外パントリー キッチンガーデン	バナナ・桃等 玉ねぎ 泥付き野菜（ジャガイモ・里芋・玉ねぎ等） 泥付き野菜を埋める ハーブ・香味野菜類	漬物 漬物			酒類・ジャム 飲料・缶詰類	レトルトパウチ 漬物
蔵	3～7℃	冷蔵庫				バター・味噌		
	7～10℃ -2～2℃	野菜室 チルド室	野菜・果物・卵 洗浄済み葉菜・野菜・果物	牛乳 漬物 乳製品・豆腐				ゼリー菓子類
	-3～0℃	パーシャル室	生肉・生魚（短期）・ 魚干物					
冷 凍	-18℃	冷凍庫	生肉・生魚（長期）・ 魚干物 冷凍食品 長期保存品					調理冷凍食品 パン

5 安全な食生活	(3) 食品の保存－2 (冷蔵庫)	1 時間扱い
学習のねらい 食品を保存するときに、冷凍、冷蔵、冷蔵以外のどれがよいかを確認する。 キーワード：食品、保存、冷凍冷蔵庫		
冷蔵庫の使い方のポイントを知る。 授業内容： 食品を冷蔵庫に上手にしまってみよう 材料と道具 冷蔵庫の絵 いろいろな食品の絵 方法 ① 児童に冷蔵庫の絵の冷蔵室、冷凍室、野菜室の場所に、食品の絵を貼り付けてもらう。 ② 児童にどうしてなのか、その理由を答えてもらう。 ③ 冷蔵庫の仕組み、食品の特性について説明し、冷蔵庫に入れないほうがよい食品についても考えてみる。  冷凍室 (-18℃) 冷凍食品・ ホームフリージング  冷蔵室 (1～3℃) 肉・魚など 密閉容器などに入れる  冷蔵室 (5℃) ハム・ソーセージ・チー ズ・バター・卵など  野菜室 (5～7℃) 野菜・果物など 水気の多いものはラッ プするか容器に入れる   <u>冷蔵庫には入れない方がよいもの</u> バナナやさつまいも(色が黒くなってしまう) <u>冷凍にむかない食品には</u> 豆腐・こんにゃく等 (野菜は茹でてからのほうがよい)		

5 安全な食生活	(4) 食品表示	1 時間扱い						
学習のねらい 食品表示が食生活にとって大変重要な情報であることを知り、食品の保存、添加物や環境問題など、食品を取り巻く諸問題に関心を持つ。 キーワード：食品表示、遺伝子組み換え食品、有機農産物、アレルギー特定原材料 食品表示をあつめる。 1. 日常よく食べている食品についている食品表示を集め、紙にはりつけ、食品名が直接分らないようにして、こどもに提示する。こどもに表示の内容から食品名を推理させる。 2. 推理した食品名と正しい食品名をそれぞれ公表し、なぜその表示がその食品に結びつくのかを説明する。その際、実物の食品も提示する。 3. 食品表示が食生活にとって大変重要な情報であることを説明し、食品の保存、添加物や環境問題など、食品を取り巻く諸問題へと導入する。 事例 <table border="1"> <thead> <tr> <th>①</th><th>②</th><th>③</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td> 品名 _____ 原材料:マルチトール、甘味料 ガムベース、香料、増粘剤 原料の一部に大豆、ゼラチンを含 内容量: 150 g 販売者 株式会社〇〇〇 </td><td> 品名 _____ 原材料:砂糖、全粉乳、カカオマス、 ココアパウダー、植物油脂、乳化 剤(大豆由来) 香料 内容量: 98 g 保存方法 28℃以下のところ 製造者 株式会社〇〇〇 </td><td> 品名 _____ 原材料:糖類(果糖ブドウ糖液 糖)、酸味料、重曹、 クエン酸 保存料、カフェイン 内容量: 500ml 賞味期限:上部に記載 </td></tr> </tbody> </table> (答え) ① ガム ② チョコレート ③ 炭酸飲料			①	②	③	品名 _____ 原材料:マルチトール、甘味料 ガムベース、香料、増粘剤 原料の一部に大豆、ゼラチンを含 内容量: 150 g 販売者 株式会社〇〇〇	品名 _____ 原材料:砂糖、全粉乳、カカオマス、 ココアパウダー、植物油脂、乳化 剤(大豆由来) 香料 内容量: 98 g 保存方法 28℃以下のところ 製造者 株式会社〇〇〇	品名 _____ 原材料:糖類(果糖ブドウ糖液 糖)、酸味料、重曹、 クエン酸 保存料、カフェイン 内容量: 500ml 賞味期限:上部に記載
①	②	③						
品名 _____ 原材料:マルチトール、甘味料 ガムベース、香料、増粘剤 原料の一部に大豆、ゼラチンを含 内容量: 150 g 販売者 株式会社〇〇〇	品名 _____ 原材料:砂糖、全粉乳、カカオマス、 ココアパウダー、植物油脂、乳化 剤(大豆由来) 香料 内容量: 98 g 保存方法 28℃以下のところ 製造者 株式会社〇〇〇	品名 _____ 原材料:糖類(果糖ブドウ糖液 糖)、酸味料、重曹、 クエン酸 保存料、カフェイン 内容量: 500ml 賞味期限:上部に記載						
<u>現在、食品表示として示されているもの</u> 原材料、食品添加物、原産地、賞味期限、消費期限、品質保持期限、製造月日、栄養成分 保存方法、内容量、製造業者、遺伝子組み換え食品、有機農産物、アレルギー特定原材料 食品の問い合わせ先や相談窓口、品質保証マーク <u>遺伝子組み換え食品とは</u>、有用な遺伝子を取り出し、改良したい生物に導入し、新しい性質 を付加した食品のことで、除草剤や害虫に強いとうもろこしやジャガイモなどがある。安全 性については、アレルギーや長期間の摂取による健康被害等、明らかにされていない。 <u>有機農産物とは</u>、化学的に合成した肥料や農薬を一切使わないで作る農作物をいう。 <u>アレルギー特定原材料</u>では、食品アレルギーの原因になると認められた原材料を使用した加 工食品は、その量の有無に関わらず使用したことを表示する義務がある。(卵やそば等)								

5 安全な食生活	(5) 食品添加物	1 時間扱い
学習のねらい 食品に使用されている着色料を確認するとともに、食品に使用されている添加物について考える。 キーワード：食品添加物、着色料		
1. 食品添加物はなぜ使うのか、考えさせる。 保存性の向上、品質の改善、着色や調味を目的に、加工食品の製造の過程で、食品に添加したり混入するものを食品添加物という。使用できる食品添加物は、食品の安全性を確保するため食品衛生法によって定められている。 2. 食品添加物をみつけさせる。 <u>実験材料：</u> 漬物、ジュース、清涼飲料、アイスクャンデー、飴、カップ入ゼリー 実験に必要な器具、材料：平鍋、コップ（3 個以上、湯煎にかけるので耐熱性のもの、牛乳ビンでも可。中の色が見える様に透明のもの）コンロ、わり箸、包丁、純毛白色毛糸（石鹼でよく洗って脂肪分を除き、10 c mの長さに切っておく）、スプーン（大） <u>実験手順</u> ① ジュースやアイスクャンデー、清涼飲料はコップに 6 分目ほど注ぐ。 ② 漬物、菓子は細かく切りきざんだり、くだいたりして、コップに 4 分目くらいまで入れその中に水をコップ 8 分目まで入れてわり箸でよく混ぜる。 ③ 水に色がついたら、別のコップに水だけ静かに移しかえ、スプーン 1 杯の酢をそそぐ。 ④ 平鍋に半分程の水を入れ、コップを入れて火にかける。 白色毛糸を 5 本コップの中に入れ 20 分間、加熱する。 加熱が終わったら、わり箸で毛糸をとりだし、水洗いする。 <u>実験結果</u> 水洗いして色が落ちなければ、合成着色料が使われている。天然着色料は水洗いをするとおちてしまうか、また染っていてもほんのわずかである。飲料の場合は、毛糸をとりだした後の液をみて、テストする前の液と比較してみても、毛糸に色がついた分だけ色がうすくなっている。いろいろな食品をテストし、着色しすぎていないか確かめさせる。		

5 安全な食生活	(6) 食中毒の防止	1 時間扱い
学習のねらい 食中毒の分類や寄生虫について、その特徴、発生状況、症状および予防方法を知るとともに、衛生管理の重要性を認識させ、安全な食生活を営むことが出来るようにする。 キーワード：細菌性食中毒、自然毒食中毒、食中毒予防、寄生虫		
1. 食中毒について ① 食中毒が起こるときは、いつか。 食中毒には、O157やサルモネラなどの細菌による細菌性食中毒、食品に洗剤などの物質が混入したりして発生する化学性食中毒、毒きのこや自家調理のふぐなどを食べたときに発生する自然毒性食中毒などがある。とりわけ発生の多いのがO157に代表される細菌性の食中毒で、全食中毒のうち90%程度を細菌による食中毒が占めている。 ② 細菌性食中毒の種類。 細菌性食中毒には、感染型食中毒と毒素型食中毒がある。 感染型食中毒は、食品中で増殖した食中毒菌を食品とともに摂取し、菌が腸管内粘膜を冒すことで下痢、腹痛、発熱などの急性胃腸炎症状をしめす。感染型食中毒の原因菌としては、サルモネラ、腸炎ビブリオ、カンピロバクター、病原大腸菌、ウエルシュ菌などが含まれる。 毒素型食中毒は、食品中で菌が増殖する際に作られる毒素を食品とともに摂取し、腸管で吸収されることで嘔吐などの症状をしめす。一般的に感染型食中毒よりも潜伏期間が短く、30分～8時間（通常3時間程度）で、感染型食中毒と異なり、生きた細菌の有無は食中毒に関係せず、作られた毒素が問題となる。毒素型食中毒の原因菌としては、黄色ブドウ球菌、ボツリヌス菌、セレウス菌（嘔吐型）が含まれる。 ③ 食中毒を防ぐにはどうしたらよいか、自分で実践できることを考えさせる。 細菌がもし、まな板に付いていたとしても、肉眼では見えない。しかし、目に見えなくて も簡単な方法をきちんと行えば細菌による食中毒を予防できる。 <u>食中毒予防の3原則は「菌をつけない」「菌を増やさない」「菌を殺す」</u>である。そのためは、こまめな手洗い、調理器具の食品別使い分け、調理してから喫食するまでの時間と温度の管理、食品の十分な加熱等が必要である。 2. 寄生虫について ・寄生虫について調べさせる。 サナダ虫やジストマ（吸虫）は、魚介類や肉類などの食品を通さないと新しい感染がおきない。予防としては、魚介類や生肉は、－20℃で調理するまでは冷凍しておく。生ものは室温で放置せず、十分に火を通すなど、食材によっては生のままでは食べない等があげられる。		



Ⅲ. 衣生活

衣服のはたらきに気付き、日常着に使われている繊維の種類やその特徴を理解して、日常着の適切な選択や取り扱い・手入れができるようにする。あわせて、布の縫い合わせ方を身につけ、小物の製作簡単な衣服の製作を体験する。さらに衣生活の資源・環境に与える影響に気づき、適切な衣生活を営む態度を養うようにする。本教育モデルでは、日常着から繊維製品全体へと学習範囲を広げていく構成とした。

1. 人間と衣服
2. 衣服材料の性能と特徴
3. 衣服の整理と作り方
4. 製作用具と作り方
5. 衣服の構成

1. では人間の生活における衣服のはたらきを考え、生活のなかで、適切な着装ができるようにする。自分の着ている衣服を観察し、衣服への関心を高める。2. では衣服材料の種類を知り、その物理的・化学的な性質を理解し、適切な取り扱いができるようにする。特徴を実感できる教材や簡単な実験を取り入れて学ぶ。3. では洗濯や仕上げについて学び、適切に衣服を管理できるようにする。洗濯の実習体験をとおして理解を深めると良い。4. は衣服製作の準備段階である。初等教育においてとりあげたい。5. では服の構成を考えるための簡単な教材を例示した。地域の実情に合わせて内容を発展させて扱うと良い。装飾については地域の伝統や習慣に合わせて、適宜とりあげると良い。

<初等教育>

衣服には保健衛生上の機能、生活活動上の機能、社会生活上の機能があることを理解し、気候や目的に合わせて日常着を選べるようにする。

取り扱い絵表示をみて、主に手洗いによる洗濯ができるようにする。

道具を正しく使って、簡単な手縫いの小物や、ミシン縫いの袋などを製作する。

<中等教育>

人間の生活における衣服のはたらきについて理解し、社会生活上の機能について理解を深め、目的に応じたその場にふさわしい着方や個性を生かした着方ができるようにする。

日常着に使われる繊維の種類を知り、天然繊維と化学繊維を見分け、それぞれの繊維に適切な洗濯や取り扱いができるようになる。

衣服製作の計画をたて、簡単な衣服（パンツなど）が製作できるようにする。

<応用教育>

織物や編物の種類と性能について理解する。

衣服材料の性能や繊維や布の性能向上の加工を知り、洗浄理論をふまえて衣服の手入れが出来るようにする。

地理、歴史、産業、環境など、他の教科と関連付けて検討できるようにする。



1 衣服のはたらきと着方

人間が衣服を着る目的をとらえ、衣服の機能（保健衛生上の機能、生活活動上の機能、社会生活上の機能）について理解し、季節・気候・TPO（時、所、場所）などに見合った衣服を適切に着ることができるようになる。

参考：保健衛生上の機能－寒暑やけがから身を守る、汗や汚れを吸収して身体を清潔に保つ

生活活動上の機能－身体活動を補う（例、運動着、水着、パジャマなど）

社会生活上の機能－職業や所属の表示し社会秩序の維持の役割をはたし（例 警察官の制服、学校の制服など）、特別な行事などのおりに参加者同士同様の気分を共有する。（例、喪服、パーティドレスなど）

また、世界には地域特有の衣服があることを知り、それぞれの気候や風土、文化などの特徴が現れていることに気づく。

<初等教育>

衣服には保健衛生上の機能、生活活動上の機能、社会生活上の機能があることを理解し、気候や目的に合わせて日常着を選べるようにする。衣服の寒暑から身を護る方法について考え、暖かい着方や涼しい着方を工夫できるようにする。衣服の汚れを放置すると保健衛生機能が損なわれるので、洗濯が必要であることを理解する。

<中等教育>

社会生活上の機能について理解を深め、目的に応じたその場にふさわしい着方や個性を生かした着方ができるようにする。

地域特有の服について知り、衣服の機能について考える。

<応用教育>

衣服の機能について、衣服内気候や地域の歴史や気象や風習と関連付けながら考え知識を深める。

1 衣服のはたらきと着方	(1) 衣服のはたらき (機能)	1 時間扱い
--------------	------------------	--------

学習のねらい

衣服の機能について理解する。

キーワード：衣服の機能、保健衛生上の機能、生活活動上の機能、社会生活上の機能

内容

1. 衣服のはたらき (機能) をとらえる。

(1) 次の写真の衣服にはどのようなはたらきがあるのか考えさせる。

竹の皮の笠：

はたらき (日よけ)

外出着

制服 (綿のシャツ)

ポリエステルパンツ

はたらき (所属団体を示す)



傘：

はたらき (雨よけ、日よけ)

オートバイ用スーツ：

はたらき (塵除け、けがの予防、
運転の動作をしやすくする)

(2) 上記 1. の写真の衣服のはたらき (機能) を大きくまとめると、①保健衛生上の機能、②社会活動上の機能、③生活活動上の機能、にまとめることができることに気付かせる。

(3) 下の表に自分の着ている衣服について、同じようにまとめてみよう。

	保健衛生上の機能	社会生活上の機能	生活活動上の機能
竹の皮の笠	○		
外出着	○	○	
制服	○	○	
傘	○		
オートバイ用スーツ	○		○

1 衣服のはたらきと着方	(2) 保健衛生上の機能 1) 暖かい着方・涼しい着方	1 時間扱い
学習のねらい 衣服の保健衛生上の機能について理解し、暖かい着方や涼しい着方を工夫できるようにする。 キーワード：衣服の機能、保健衛生上の機能、防暑防寒の機能、衣服内気候		
内容 1. 衣服の保健衛生上の機能のうちの防暑防寒の機能について理解させる。 ・自分の着ている衣服を観察し、暑い日と寒い日では着る衣服が異なることに気付かせ、防暑防寒のはたらき（機能）を理解させる。 ・衣服を着ることによって皮膚と衣服の間、衣服と衣服の間に外界とは異なる空気層ができる。この着衣によってつくられる人工的な気候を衣服内気候という。快適と感じる衣服内気候は身体躯幹部の皮膚表面と衣服の間の空気層が温度 $32\pm 1^{\circ}\text{C}$、湿度 $50\pm 10\pm\%$ である。 2. 暖かい着方や涼しい着方を工夫することができるようにする。 (1) 寒いときは暖かい着方を工夫する。次のような工夫が考えられる。 ①衣服による皮膚表面の被覆面積を多くして体表面からの体温の発散を防ぐ。 長袖、長ズボンなど衣服の丈を長くする、さらに靴下や手袋を身につける、などの方法がある。 ②体温で温まった衣服内の空気を逃がさないようにする。 衣服の開口部を減らす。襟元や袖口の詰まった衣服を着る、マフラーやスカーフで首の周りをするなどの方法や最外部に通気性の低い素材の衣服（コートなど）を着用する。 ③厚い生地 of 衣服を着る、重ね着をするなどより多くの空気層を纏って衣服の保温性を高める。 (空気は熱伝導率が低いいため保温効果がある)。 (2) 涼しい着方 暑いときは涼しい着方を工夫する。次のような工夫が考えられる。 ①体温を発散させ、衣服内気候の温湿度を下げる。 皮膚表面を多く露出する、襟元や袖口など衣服の開口部を大きくする、通気性のよい素材の衣服を着る、など。 ②発汗などによる衣服内気候の湿度の上昇を防ぐ。 吸水性・吸湿性・放湿性の高い素材の衣服を着用する。 ③日射を遮ることで体表面の温度上昇を防ぐ。 帽子や日傘を利用する、など。		

1 衣服のはたらきと着方	(2) 保健衛生上の機能 2) けがから身を守り、皮膚を清潔に保つ	1 時間扱い
--------------	--------------------------------------	--------

学習のねらい

衣服の保健衛生上の機能のうち、けがなどから身体を守り、皮膚を清潔に保つ機能について理解する。

キーワード：衣服の機能、保健衛生上の機能

内容

1. 衣服の保健衛生上の機能に、外傷や虫害から身体を守る機能もあることに気付く。

(1) 自分の着ている衣服を観察し、衣服には、寒暑から身を守る機能の他に保健衛生上の機能がないか、考えさせる。

(2) 衣服には次のような身体を護るという保健衛生上の機能があることに気付かせる。

①外傷や虫害、日焼けから身体を護る。

運動の時や野山に出かける時は腕や脚も衣服で覆うことでけがや虫刺されから身を守ることが出来る。

②外部からの汚れを防ぎ、汗や皮脂を吸着し皮膚表面を清潔に保つ。

汚れた衣服は汗や汚れを吸着しにくいので汚れた衣服は洗濯をして清潔すると良い。

ワークシート

1. 衣服の汚れにはどのようなものがあるか考えてみよう。

外界からの汚れ	
体からの汚れ	



どんな汚れがあるだろう？土、血、食べこぼし

2. さらに過酷な環境において活動を可能にするために生存を可能に、身体を護る衣服も研究開発されている。

宇宙服、消防服、極地用防寒服など

1 衣服のはたらきと着方	(3) 社会活動上の機能と生活活動上の機能	1 時間扱い
学習のねらい 衣服の機能のうち社会生活上の機能及び生活活動上の機能について衣服を観察し、理解する。児童・生徒の生活において日常着や行事に着る服に、どのようなはたらきがあるのかを知り、場合にふさわしい着衣ができるようにする。 キーワード：日常着、社会生活上の機能、生活活動上の機能 内容 1. 衣服の社会生活上に機能について考え、理解する。 (1) 私達が日常に着ている衣服と異なる服装をするのはどんな場合か、その場合と服装を挙げさせ、なぜそのような衣服を着るのかを考えさせ、衣服の社会生活上の機能について理解させる。 (2) 衣服の社会生活上の機能の代表的なものを次にあげる。児童・生徒に自分の身近な例を挙げさせる。 ①慣習に順応する 特別の行事（入学式、卒業式、結婚式、葬式など）のときは、日常着ではないその場に応じた衣服を着ることで、改まった気持ちになり喜びや悲しみを表現してその場の人々と気分を共有することができる。儀礼服は代表的なものであり、地域の慣習や制度と深くかかわって成立している。 ②職業や所属集団の表示 警察官など公的職業の制服、銀行員やスポーツ団のユニフォーム、生徒の制服などは所属集団を表示する。民族服は着用者の民族を表し、歴史的には社会秩序を保持するのに役立てられた。 ③自己の表現 着用者の個性、美的感性、心情、思想や宗教などまで表現・主張することもあり、装うことで着用者の自己表現の欲求を満足させるはたらきもある。 ④変身 演劇やダンスの衣裳、変装・扮装の場合の衣裳のように着用者を隠し他の個性に変身させる。 2. 衣服の生活活動上の機能について知る。 衣服には、身体の動きを妨げずに、運動や動作をしやすくするはたらきなどがある。近年では競泳用水着やスピードスケート用ウェアなどに、筋肉の動きを助けたり接する空気や水の抵抗を小さくして運動効率を高める工夫をした材料が開発されている。寝る時には拘束のない衣服でリラックスをはかっている。		

1 衣服のはたらきと着方	(4) 地域特有の衣服と着方	1 時間扱い
学習のねらい 世界には地域特有の衣服のがあることを知り、その衣服の特徴は地域の気候や風土、文化と深くかかわっていることに気付かせる。 衣服と社会とのかかわりを考え、気温や季節の変化、生活場面の応じた適切な衣服の着方ができるようにする。 キーワード：地域特有の服、衣服の選び方、T P O		
内容 1. 地域特有の衣服：世界には、その地域特有の衣服があることを知り、その特徴は地域の気候や風土、文化と深くかかわっていることに気付かせる。 (1) 世界の他の国の衣服とは異なる、自分の国に特有な衣服があるかどうか、話し合う。 地域・国に特有な衣服を民族服という。 (2) 自国の民族服を、下記の観点で考えてみる。 気候の特色に応じて、襟ぐりなどの開口部を広くしてあるだろうか？（狭くしてあるだろうか？） 色彩や装飾に、何か由来があるのだろうか？ 地域の歴史や習慣、行事などのかかわりについて調べる。 (3) 世界の諸地域の人々の衣服を写真や印刷物で調べさせ、地域特有の衣服があることに気付かせる。 地域特有の衣服はその地域の気候や風土、文化などと深くかかわっていることに気付かせる。 日本の着物、インドのサリー、イヌイットの毛皮の服  2. 衣服の着方：社会とのかかわりを考え、気温や季節の変化、生活場面に応じた適切な着方を工夫する。 着衣場面（通学、卒業式、お祭りなど）を想定し、その時に自分が着たい服装を考えさせる。 保健衛生上、生活活動上の機能を考えながら、人に与える印象を考慮して、着衣場面にふさわしい着方をする。着衣場面は時・所・場合（T P O、Time,Place,Occasion）によることが多い。		



2 衣服材料の性能と特徴

日常着に使われる衣服材料を取り上げ、繊維の種類やその丈夫さ、選択による収縮性、耐熱性、保温性、吸水性など日常着の選び方や取り扱いに必要な性能にかかわる性質を理解させる。これにかかわる品質表示、取り扱い絵表示やサイズ表示を学習し、衣生活に役立てるようにする。

衣服は布から出来ている。布は糸で作られ、糸は繊維が集合したものである。繊維には天然繊維と化学繊維とがあり、その性質には、それぞれ特徴がある。この性質は糸や布の性能とも関わりがある。また織り方や加工方法によって、布の性能にも違いが出る。

したがって、衣服は、材料にあわせて取り扱う必要がある。このため、既製服には各種の表示がつけられている。組成表示や ISO（国際標準化機構：International Standardization Organization）表示には水洗い、漂白、ドライクリーニング、干し方、タンブル乾燥、アイロンの温度に関する記号表示がある。採用していない国もあり、国や地域の状況にあわせて学習すると良い。

既製服のその他の表示にサイズ表示がある。既製服のサイズを知り、自分のサイズを認識し、ちょうどよいサイズの服を選べるようにしたい。

<初等教育>

取り扱い表示をみて、主に手洗いによる洗濯ができるようにする。

<中等教育>

日常着に使われる繊維の種類とその特徴を知り、適切な着方や洗濯ができるようになる。

<応用教育>

織物や編物の種類と性能について理解する。

繊維素材に応じた加工や、布の性能を知り、洗淨理論をふまえて衣服の手入れが出来るようにする。

2 衣服材料の性能と特徴	(1) 布と糸と繊維、繊維の種類と特徴	1 時間扱い
--------------	---------------------	--------

学習のねらい

布と糸と繊維について知り、繊維の種類とその性質を知る。

キーワード：天然繊維、化学繊維、合成繊維

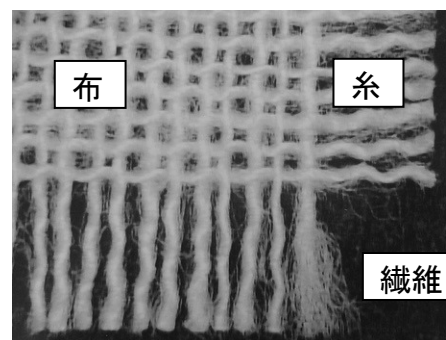
内容

1. 布と糸と繊維の外観を見る。

①着ている衣服の布地を観察させる。(ルーペを使う)

②布は糸からできており、糸は繊維からできている。

繊維は細く長い形状でたわみやすいものである。



布と糸と繊維

2. 繊維の種類とその性質を知る。

繊維の種類

繊維は、綿・麻・絹・毛などの天然繊維と、ポリエステルやナイロンのように人工的に作った化学繊維がある。

それぞれ特有の性質や手触りや光沢がある。

繊維の種類と特徴

分類		繊維名	繊維の特徴	
天然繊維	植物繊維	綿	肌触りが良い。	吸湿性が良い。
		麻	肌触りが冷たい。	濡れても弱くならない。
	動物繊維	毛	保温性がある。	吸湿性が良い。
		絹	優雅な光沢がある。	アルカリや紫外線に弱い。
化学繊維	再生繊維	レーヨン	肌触りが良い	吸湿性が良い。
		キュプラ	光沢がある。	濡れると弱い。
	半合成繊維	アセテート	絹に似た光沢がある。	
	合成繊維	ナイロン	熱や紫外線に弱い。	吸湿性が小さい。
		ポリエステル	合成繊維の中では熱に強い。	引っ張りや摩擦に強い。
		アクリル	毛に似た保温性。	熱に弱い。
		ポリウレタン	伸縮性が大きい。	静電気を帯びやすい。

2 衣服材料の性能と特徴	(2) 繊維の鑑別方法	2 時間扱い
--------------	-------------	--------

学習のねらい

繊維の簡単な鑑別方法を知り、衣服の選択や取り扱いの参考にできるようにする。

キーワード：鑑別実験、繊維の燃焼実験

内容

1. 繊維の簡単な鑑別方法を知る。

- (1) 自分が着ている衣服がどの繊維で作られているのかを調べさせる。(表示を見る。触感でたしかめる)

日本産の製品には繊維の種類が表示されているが、洗濯などで表示が薄くなったりとれたりすることもある。外国産の製品には表示が無いものもある。繊維の種類を正しく把握すると適切な洗濯の方法やアイロンかけの温度を知ることができ、適切な手入れや管理をすることができる。

2. 簡便な鑑別方法として繊維の燃焼実験を行う。

①用意するもの

布 (2×4 cm の綿、毛、絹、ポリエステル、アクリル各 1 枚)

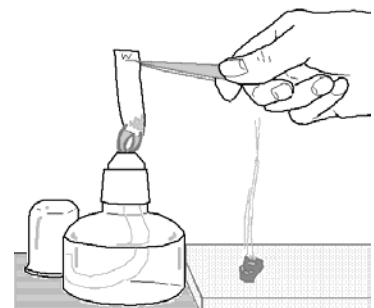
アルコールランプ、ピンセット、アルミはく

②方法

アルコールランプの下にアルミはくを敷きランプに着火する。

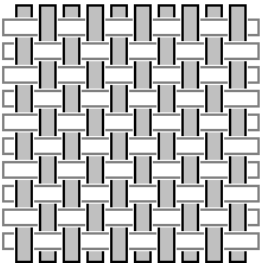
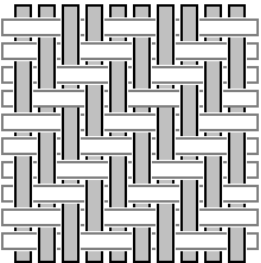
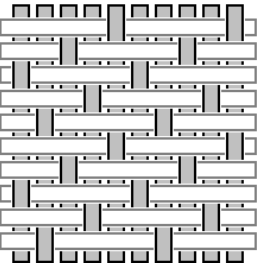
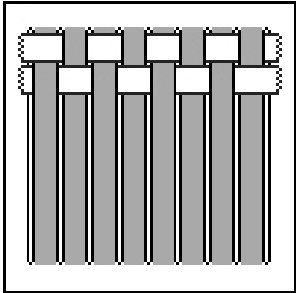
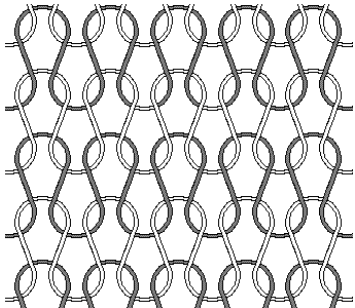
ピンセットで布をつかみ、各布について順次 1.～4.の観察を行う。

1. 炎に近づけ、布の変化を観察する (収縮するかどうか)。
2. 布を炎に入れ (右図) 燃え方、炎の色、煙の量、色、においを観察する。
3. 布を炎から取り出し、燃え続けるかどうかを観察する。
4. 燃えかすのかたさ、色、量を観察する



繊維の種類	収縮・燃え方・炎の色・煙・臭い・燃えかす
綿	木や紙が燃えるように燃える。灰が残る。
毛	くすぶって燃える。髪を焦がすような臭い。
絹	じりじりと燃える。髪を焦がすような臭い。
ポリエステル	溶けながら燃える。飴のような塊ができる。やや甘い臭い。
アクリル	融けながら炎を出しながら燃える。

- ③上記 2.の繊維の燃焼実験により繊維によって燃え方が異なることを観察した。燃えやすい繊維や融ける繊維は火を扱う調理などの際には危険である。高齢者や小さな子どもの衣服素材には配慮が必要であることにも気づかせる。

2 衣服材料の性能と特徴	(3) 織物と編物	1 時間扱い
学習のねらい 織物を知り、その三原組織を知る。編物について知る。 キーワード：織物の三原組織、平織、綾織、朱子織、メリヤス編、トリコット		
内容 1. 織物とその三原組織を知る。 ①自分の着ているシャツや上着の布地を観察させる。たて糸とよこ糸が交差しているものは織物であることを知る。 ②たて糸とよこ糸の交差のしかたが図の三原組織のどれにあてはまるか、観察させる。 たて糸とたて糸の交差のしかた（織り方、組織）の基本には、平織り、斜文織（綾織）、朱子織があり、これらを織物の三原組織という。 平織の組織  例) ブロード 綾織の組織  例) デニム 朱子織の組織  例) サテン  ③折り紙や紐を用いて図のようにたて糸とよこ糸を交差させ、織組織を確認する。 2. 編物を知る。 ①自分の着ているセーターや靴下や下着を観察させる。 糸がループ状に絡み合わせてあるものは編物である。 ループをよこ方向につなぎ合わせた編物をよこ編（よこメリヤス）、たて方向につなぎ合わせたものをたて編（たてメリヤス）という。 セーターの平編みやゴム編みはよこ編、下着に使われるトリコット編みはたて編みである。  よこメリヤス 平編の組織 ②編物を編むことを体験して編物を知る。 編物は織物に比べて伸縮性が大きく空気を多く含む特質がある。 棒針、かぎ針が無くても作成できるものとして、指編みでたわしやマフラーを製作するのもよい。		

2 衣服材料の性能と特徴	(4) 衣服材料の性能	1 時間扱い
学習のねらい		
衣服に要求される品質、性能を知り、衣服材料の性能との関係を知る。		
キーワード：保温性、通気性、吸水性、はっ水性		
内容		
1. 衣服に要求される品質、性能を知り、衣服材料の性能との関係を知る。 ・衣服には様々な機能があることを1.(1)衣服のはたらきで学んだ。このことにより衣服には衣服の種類や着用目的に応じて、様々な性能や品質が要求されることがわかる。これらの品質や性能は用いる衣服材料の性能とデザインや仕立て方に影響される。 したがって、衣服材料の性能を知り、各種衣服材料の特質、性能を知り、用途に適したものを選択することが大切である。		
衣服に要求される品質・性能と衣服材料の性能との関係		
外観の好ましさ (色、柄、布表面の印象)	染色性、防しわ性、毛玉（ピリング）のできやすさ	
着心地のよさ (温度・湿度に対する適応性、肌触り)	吸湿性、吸水性、透湿性、通気性、保温性、伸縮性、静電気のおきやすさ	
管理のしやすさ (洗濯、仕上げ、取扱い)	防汚性、耐水性、乾燥の速さ、耐熱性、寸法安定性	
丈夫さ (着用や取扱いに対する耐久性)	引っ張り強度、磨耗強度、染色堅ろう度	
安全性 (火、熱、薬品、水)	難燃性、耐熱性、耐薬品性、はっ水性、静電気のおきやすさ	
衣服材料の性能		
保温性	熱を外気中に逃がさない性能。空気が熱を伝えにくいので含気率に影響	
通気性	空気の通りやすさの性能。糸や布の構造、密度に影響される。	
吸水性	繊維及び繊維と繊維の間、糸と糸の間などに毛細管現象で液体の水（水滴、汗）を吸収する性能。繊維と布の構造に影響される。	
吸湿性	水蒸気を吸着する性能。繊維の水分率に影響される。	
透湿性	布が水蒸気を通す性能。繊維の吸湿性が小さくても布の糸密度が粗ければは透過する	
はっ水性	水をはじく性質で、織り目が密なものや、はっ水加工を施した布ははっ水性が高い。	
伸縮性	伸びやすさ、縮みやすさの性能。繊維の種類や糸、布の構造に影響される。	

2 衣服材料の性能と特徴	(5) 衣服材料の改質と加工	1 時間扱い
--------------	----------------	--------

学習のねらい

衣服材料の性能を改善する加工や改質がおこなわれていることを知る。

キーワード：超極細繊維、混紡糸、防炎加工

内容

1. 衣服材料の改質・加工がおこなわれていることを知る。

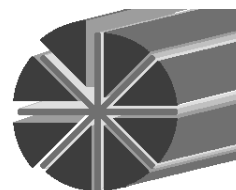
(1) 性質を改質・改善した衣服材料が開発されている。これらは繊維、糸、布の各段階でおこなわれる。

①繊維の改質・改善

天然繊維；羊毛の繊維表面の加工により、洗濯機で洗濯できる羊毛がつくられている。

化学繊維；繊維に形づくるときに繊維の断面を変化させて

絹のような光沢のある繊維にする、超極細繊維にすることによって吸水性、保温性、伸縮性、手触りなどを改善している。



超極細繊維の例

(ポリエステル・ナイロン 1本の繊維を分割して超極細とする。)

(2) 糸の加工

2 種類以上の繊維をあわせてつくった混紡糸や混織糸はそれぞれの繊維の長所と短所を補うように工夫されており、多くの織物や編物が作られてきた。また、伸縮性の高い繊維を糸の芯に使いそのまわりに異なる繊維を巻きつけた糸が開発されて、伸びるジーンズやストッキングなどに使われている。

(3) 繊維製品の加工

布（織物・編物）に、また、縫製後にも様々な加工による改質・加工がおこなわれている。おもなものを表に示す。

加工の種類	目的
防しわ・防縮加工	洗濯後のしわや収縮を防ぐ。(主に綿・麻・レーヨン製品)
形状安定加工	シャツなどのしわや型くずれを防ぐ。
プリーツ加工	ひだくずれを防ぐ。
はっ水加工、防水加工	傘やレインコートなどにはっ水性や防水性を与える。
防炎加工、難燃加工	台所や公共施設のじゅうたん・カーテンを、燃えにくくする。

2 衣服材料の性能と特徴	(6) 衣服の表示 1) 品質表示と取り扱い絵表示	1 時間扱い
--------------	------------------------------	--------

学習のねらい

繊維製品の品質表示を理解し、適切な取扱いができるようにする。

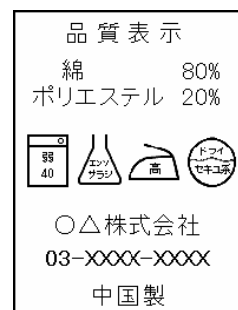
キーワード：品質表示、取り扱い絵表示、防災マーク、ウールマーク

内容

1. 衣服についている表示を知る。

(1) 自分の着ている服や持っている服についている表示を調べさせる。

衣服など繊維製品には品質表示や原産国表示、サイズ表示、業界団体が定める品質保証マーク、デメリット表示などのほか、種々の性能表示（はっ水性表示、防災ラベルなど）など、様々な表示が付けられている。



右の図は日本の衣服についている表示の例である。

品質表示として繊維組成のほか、取り扱い絵表示として洗濯やアイロンの方法が表示され、連絡先として表示者名と連絡先、原産国（縫製した国）が記載されている。

カーテンなどには防災マークがある。

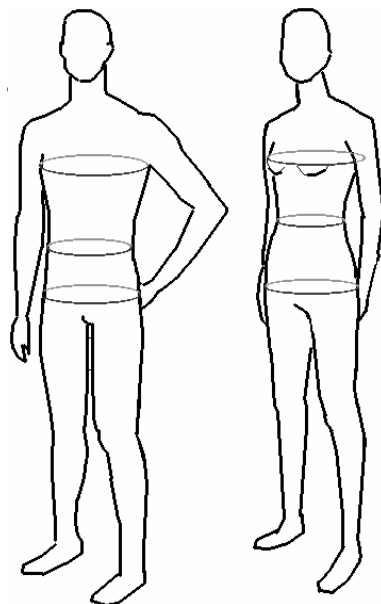


世界共通のマークとして、新毛 100%の製品につけられるウールマークが挙げられる。

取り扱い絵表示には洗濯のしかたがわかる記号がついている。

JIS 表示	ISO 表示	
		手洗いができるマークです。(洗濯機は使えません。) 手で弱く洗いましょう。 数字は液温を示します。30℃以下にしましょう。 (水を使いましょう)
		洗濯機が使えるマークです。(手洗いもできます。) 「弱」とあるので、弱水流で洗いましょう。 液温は 30℃ (40℃) 以下にしましょう。(水を使いましょう)
		アイロンが使えるマークです。 「高」とあるので、210℃を限度として、高い温度でアイロンをかけましょう。

衣服は繊維の種類によって性質が異なるため、洗濯するときの水や洗剤に対する性質も、アイロンの適切な温度も異なる。

2 衣服材料の性能と特徴	(6) 衣服の表示 2) 衣服のサイズ表示	1 時間扱い	
学習のねらい 既製服のサイズ表示を理解し、適切なサイズの既製服を選ぶことが出来るようにする。 キーワード：サイズ、採寸			
内容 1. 既製服のサイズ表示を知る。 既製服を選ぶときは、サイズ表示を確認したり、試着をしたりして、適切な大きさの服を選ぶことができるようにする。 ・日本では、サイズは身体寸法（cm）で表示する。体型区分（Y、A など）、範囲記号（S、M、L など）身長やバストを表す数字記号（7、9、11 など）を組み合わせた「よび方」が併記される。			
日本におけるサイズ表示の例			
140 子ども服の例 140 は身長	9AR 婦人服の例 9は胸囲の数字記号 Aは体型(ふつう) Rは身長(標準)	86Y7 紳士服の例 86 は胸囲(cm) Yは体型(やせ型) 7は身長(180cm)	S (Small 小) M (Medium 中) L (Large 大) (範囲記号)
・採寸のポイント 胸囲：男性は胸まわりの最も大きいところを測る。チェストという。 女性には胸のいちばん高いところを測る。バストという。 胴囲：いちばん細いところを測る。 腰囲：いちばん大きいところを測る。 いずれも水平に測る。 測られる人は、両腕を自然に下げ、まっすぐ前を見る。 自分自身での計測は正しい値が得られない。 ・自分のサイズを正しく知り、既製服を選ぶときに役立てたい。			
			



3 衣服の整理と管理

衣服は着用により汚れが付着し、着心地が悪くなる。そのまま放置すると汚れが落ちにくくなるだけでなく、繊維の劣化、変退色、カビ、虫害などの原因になる。洗濯は汚れを落として衣服の性能を回復させ、清潔に着用するためにおこなう。衣服を入手する際に、洗濯や保管、処分のしやすき方法などを考慮することは衣生活を管理するうえで有効である。

洗濯には水を使う湿式洗濯と揮発性の有機溶剤を使う乾式洗濯がある。家庭で行う洗濯はそのほとんどが湿式洗濯であり、水溶性の汚れを落とすのに有効である。洗剤を使うと油性汚れを落とすはたらきが高まる。ここでは家庭で行う手洗いと洗濯機洗いを出来るようにし、洗剤のはたらきを知り、仕上げについて学び、洗濯と環境、衣服の再利用や廃棄についても検討する。

衣服についた汗や食べこぼしなどの汚れを落とすには、水と洗剤を使い力をくわえて洗浄する。汚れの種類や度合いによっては、下洗いをしたり、ベンジンなどの溶剤でしみ抜きをする。また汚れてから時間が経過したものは汚れが落ちにくくなるので、こまめに洗う習慣をつける。繊維の種類や縫製によっては、水洗いが適さないものもあるので、洗濯前に取り扱い絵表示の確認が必要である。

洗濯後にアイロンをかけたり、ほつれた箇所を修理して、次に使うときに備える。

私たちは、衣服を季節や TPO に合わせて複数枚所有している。成長により着られなくなった衣服やほとんど着ない衣服は所有し続けずに、誰かにゆずる、小物などに作り直すなどの活用法を考えるか、処分するかすることもよい衣生活を営むうえで大切である。

洗剤を使う洗濯や、衣服を処分する場合には、環境に負担をかける。自分の財産という観点だけではなく、環境問題を視野に入れた管理を心がけたい。

<初等教育>

繊維製品取り扱い絵表示をみて、主に手洗いによる洗濯ができるようにする。

自分の持っている衣服の数を知る。

<中等教育>

天然繊維と化学繊維を見分け、それぞれの繊維に適切な洗濯ができるようになる。

自分の持ち物を管理し、不要になったものの再利用を考えられるようにする。

<応用教育>

繊維素材に応じた加工や、布の性能を知り、洗浄理論をふまえて衣服の手入れが出来るようにする。

環境や資源を考え、服を選び、リユースやリサイクルができるようにする。

3 衣服の整理と管理	(1) 洗濯の実習	2 時間扱い
学習のねらい 手洗いを中心に洗濯の方法を理解し、簡単な手洗いができるようにする。 キーワード：手洗い、洗濯機洗い		
内容 1. 手洗いの洗濯の方法を理解し、体験する。 (1) 洗濯の準備 洗濯の前にすること。 ①汚れ具合、ポケットの中身を点検する。 ②繊維の種類を確認し（品質表示による）、取り扱い絵表示により家庭洗濯の可否などの確認をする。 ③繊維、汚れ、色などで洗濯物を分ける。 （同条件で洗うものを仕分けすると効率よく洗濯できる） ④洗剤と用具をそろえる。 作業しやすい服装 ポケットの中身やボタンの確認 ○衣服の汚れについては「1. 人間と衣服（1）保健衛生上の機能 2）」参照 ○品質表示と取り扱い絵表示は「2. 衣服材料の性能と特徴 1）」参照 (2) 手洗いの手順 ①洗剤液をつくる。→ a 洗濯物の重さをはかる。b 水と洗剤の量を計算し、洗いおけに水かぬるま湯を入れ洗剤を溶かす。水；洗濯物の重さの 10~20 倍、洗剤；洗剤の「使用量のめやす」による。 ②洗剤液に洗濯物を浸す。（固形石鹼を使う場合は洗濯物を水に浸す。） ③洗う。→ a もみ洗い、つまみ洗い、たたき洗い、デリケートな衣料では、おし洗いかふり洗い。汚れのひどい箇所はていねいに洗う（固形石鹼を使う場合は汚れているところに石鹼をつけて洗う。） ④しぼる。（洗剤液をできるだけしぼる）→ねじりしぼり、おししぼりをする。④すすぐ・しぼる→水でためすすぎをする。2~3 回水をかえてすすぎ、1 回ごとにしぼる。⑤干す。→さおやロープをふく。洗濯物のしわをのばし形を整えて干す。（取り扱い絵表示にあった干し方をする。）⑥片付け、洗濯物が乾いたらとり込み、しまう。 (3) 洗濯機洗いの手順 ①洗剤液をつくる。②洗濯物を入れてスイッチ（洗う→絞る→すすぐ→絞る）③干す→しまう		

3 衣服の整理と管理	(2) 洗剤の種類とはたらき	1 時間扱い
------------	----------------	--------

学習のねらい

洗剤のはたらきを知り、衣服材料に応じた洗剤の選択が出来るようにする。

洗剤の環境への負荷について気付かせる。

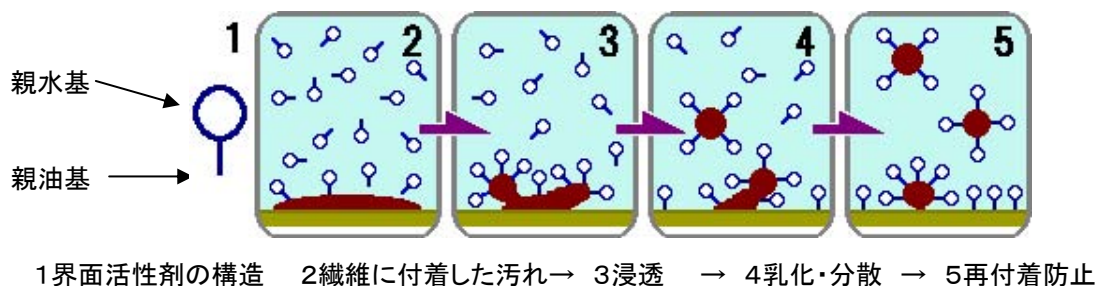
キーワード：洗剤、界面活性剤、洗濯排水、BOD

内容

1. 洗剤のはたらきを知る。

- 洗濯用洗剤の主成分は界面活性剤で、その分子は親水基と親油基を持つ(1)。界面活性剤は汚れと水、繊維と水の境界(界面)に付着し(2)、表面張力を低下させ、界面活性剤が汚れと繊維との間に入り汚れを繊維から引き離して(3)、水中に取り出し、分散・乳化させる(4)はたらきを持つ。分散後、再付着を防止する作用もある(5)。

界面活性剤のはたらきと汚れの落ちるしくみの模式図



2. 洗剤の種類

- 洗剤は、界面活性剤の種類と配合割合によって、表のように分類される。
衣服材料にあわせて、適切に使用する。また洗液と洗剤濃度を一定濃度以上に上げて洗剤効果は上昇しないので、洗剤の表示を見て、適量を使用する。

洗剤の種類	界面活性剤	特徴	用途
石けん	脂肪酸塩(純石けん分100%)。油脂に由来	水溶液は弱アルカリ。冷水・硬水にとけにくい。石けんカスを生じる。布が黄ばみやすい。	綿、麻、ポリエステル
合成洗剤	純石けん分以外の界面活性剤を含む。石油または油脂に由来。	弱アルカリ性洗剤と中世洗剤がある。冷水に溶けやすく、硬水の影響を受けにくい。中性洗剤はやや汚れ落ちが劣るが、毛・絹に適す。	綿、麻、ポリエステル(弱アルカリ性洗剤) 絹、毛(中性洗剤)

3. 洗濯と環境

- 洗濯後、洗剤は洗濯排水に含まれて自然界に流されるが、排水中の界面活性剤は自然界の中では分解されにくい。微生物が有機物を分解するときには多くの酸素が必要で(BOD)、洗濯排水はBOD 負荷量が多い。洗剤の使用量削減の工夫をし、分解しやすい界面活性剤の使用に務めることが必要である。 * BOD : Biochemical Oxygen Demand 生物化学的酸素要求量

3 衣服の整理と管理	(3) 仕上げと保管	2 時間扱い
------------	------------	--------

学習のねらい

アイロンの扱い方を理解する。つくろいものについて体験する。

キーワード：アイロン、つくろいもの

内容

1. 仕上げ

洗濯のあとに衣服を整えるために、柔軟仕上げ（陽イオン界面活性剤による布が柔らかくなり帯電防止効果もありまつわりつきを抑える。洗たくのすすぎの最後に行なう。）や糊つけ（糊で繊維同士を一時的に接着して布にはりを与える）、アイロンかけなどの仕上げを衣服に応じておこなう。

2. アイロンかけを体験し、アイロンかけができるようにする。

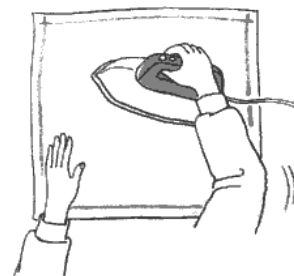
アイロンかけを体験する。（ハンカチ、シャツなど）

①準備をする。a 繊維の種類を確認し（品質表示をみる）、アイロンの適温を確かめる（取り扱い絵表示をみる）。b 用具をそろえる。

→アイロン、アイロン台、霧吹き、あて布

②アイロンをかける。→霧をふき、アイロンの温度目盛を調節し、適温になったらアイロンをかける。布のたて方向に沿ってアイロンを動かす。毛物などのてかりを防ぐにはあて布をする。

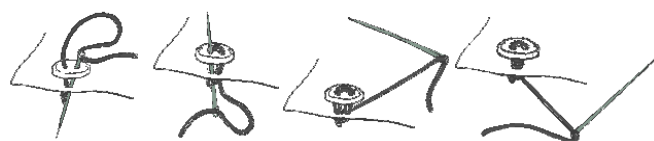
○やけどに気をつけて扱う。電源を消し忘れないように注意する。



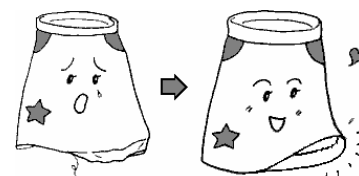
アイロンの温度の目安

高温		210℃	
		190℃	綿、麻
中温		180℃	
		160℃	毛、
		140℃	レーヨン、キュプラ、ポリエステル
低温		140℃	絹
		120℃	アセテート、ナイロン、アクリル
		100℃	アクリル系、ポリウレタン

3. 補修 洗濯をした衣服は、とれていたボタンをつけ、ほつれなどをつくろって保管するとよい。



つくろいもの



3 衣服の整理と管理	(4) 衣服の活用と廃棄	1 時間扱い
学習のねらい 所有している衣服を有効に活用する工夫について考える。 着用しない衣服の適切な処分方法について考える。 キーワード：衣服の活用、再利用、廃棄		
内容 1. 衣服の活用 ・自分の持っている衣服を点検し、十分に活用しているか検討させる。 ①夏服、冬服、下着は、どのくらいもっているか。着ていない衣服があるだろうか。 ②上記①をもとに、もっている衣服による着用の場合（通学、家の手伝い、卒業式など）を考え、上衣と下衣の組み合わせ方や着回し方を工夫させる。 ③着ていない衣服の、着ない理由を挙げさせ、利用方法があるか、検討させる。 ④上記①、②をもとに、不足している衣服があるかどうか考えさせる。 2. 衣服の再利用と廃棄について考える。 ・上記1. で検討の結果、利用方法がない衣服は処分方法を考えさせる。（そのまま持ち続けると収納場所や資源の観点で無駄が生じるため、再利用して活用するか、適切に廃棄するとよい。） ①リユース（弟や妹などに譲る。） ②リフォーム（他のものに縫い直すか小物をつくる。） ③廃棄→工場などで油をふきとるウエスとして利用。→工場で再生毛にし、詰め物として利用。→焼却処分 ・貫頭衣やサリーは、体形が変わっても着用可能である。着物のように平面構成の服は、わずかな体形の差は着装で補えるし、縫い直すことも容易い。シャツやパンツのような立体構成の服は、身体の成長や体形の変化により着られなくなっても縫い直しが難しいので、体の小さな人に譲るか、小さいものに縫い直すか、小物を作成することになる。 3. 衣服と資源エネルギー・環境保全について考える。 化学繊維は作るときに多くの資源・エネルギーを消費する。衣服の縫製時にもエネルギーを消費し、洗濯をするときに水や洗剤やエネルギーを消費する。衣服を廃棄し焼却すれば多くの二酸化炭素が発生し、燃えない素材は自然界では分解されない。 衣生活において私達は多くの資源・エネルギーを消費し、環境に負荷をかけている。資源の有効活用・環境保全の観点から衣服計画が必要であることに気付かせる。		



4 製作用具と作り方

衣服製作は、生活に役立つものをつくとともに、つくる喜びや完成させたときの達成感を味わうことができ、生活を楽しむことができる。ここでは衣服製作の準備段階として、裁縫用具の扱い方を覚え、手縫いからミシン縫いと段階を経て作品をつくる技術を習得する。

手縫いの基礎としては、なみぬい・かえしぬい・まつりぬい・玉結び・玉止めを体験する。次にフェルトと型紙を使って手縫いによる小物を製作する。フェルトは裁ち目がほつれないので、はじめての製作に適した素材である。

ミシンは足踏み式、電動式、コンピューター制御のもの、家庭ミシンや職業用ミシンがある。学校にあるミシンの使い方、運び方や収納の仕方、針の付け替え、糸のかけ方などを学ぶ。織物はフェルトと違い、歪まないように地の目を通すことや、縫い代がほつれないように始末する必要がある。織布の特徴を知り、縫い代をつけて裁断し、しるしをつけてミシンで縫うことを体験する。作品をつくるにあたって計画書を作成して、目的や手順を確認できるようにする。

<初等教育>

道具を正しく使って、簡単な手縫いの小物や、ミシン縫いの袋などを製作する。

型紙や縫代を理解する。

<中等教育>

ミシンの扱い方を復習する。

衣服製作の計画をたて、簡単な衣服（パンツなど）が縫えるようにする。

4 製作用具と作り方	(1) 裁縫用具と使い方	1 時間扱い
------------	--------------	--------

学習のねらい

裁縫用具について、種類と正しい扱いを理解する。

キーワード：裁縫用具の種類、裁縫用具の扱い

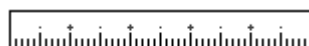
内容

1. 裁縫用具とその取り扱い方

(1) 裁縫用具を知り、その正しい、安全な取り扱い方法を知る。

裁縫用具は、次のものを用意すると便利である。(日本の例)

・測定のための定規や巻尺



・布を切る裁ちばさみ



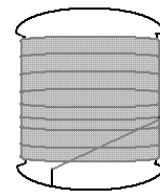
・糸を切る糸切りばさみ



・しるしをつけるチャコ



・縫い針と待ち針



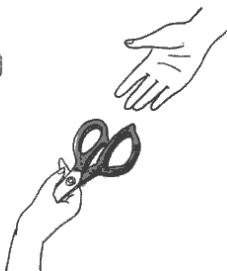
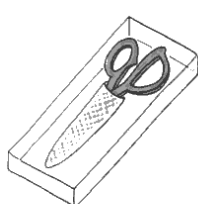
・ピンクッション ・縫い糸



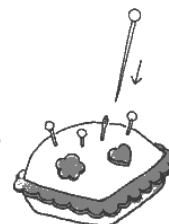
・指ぬき

(2) はさみや針は箱に入れるなどして、
正しく安全に使う。

はさみを運ぶときは刃にカバーをしたり、箱に入れたりする。



使わない針は
ピンクッションに
さしておく



はさみを手渡すときは、自分が刃のほうを持ち、握り手を相手に向ける。

4 製作用具と作り方	(2) 手縫いの方法	1 時間扱い
------------	------------	--------

学習のねらい

簡単な縫いものができるように、なみぬい・かえしぬい・まつりぬい・玉結び・玉止めを体験する。

キーワード：なみぬい・かえしぬい・まつりぬい・玉結び・玉止め

内容

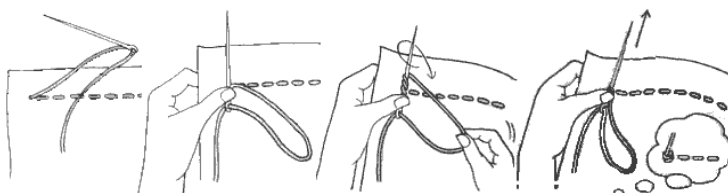
1. 布を縫い合わせる方法を知り、簡単な縫い合わせを体験する。

・布を縫い合わせるための方法を練習させる (①～⑤)。

①縫い始めは糸を玉結びをする。



②縫い終わりは玉止めをする。

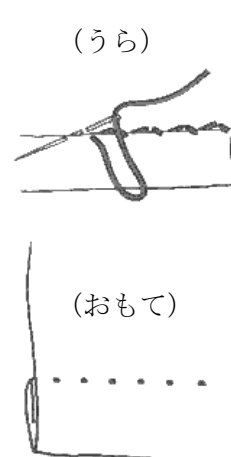
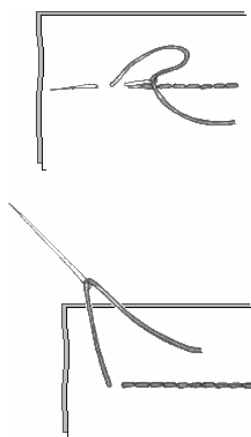
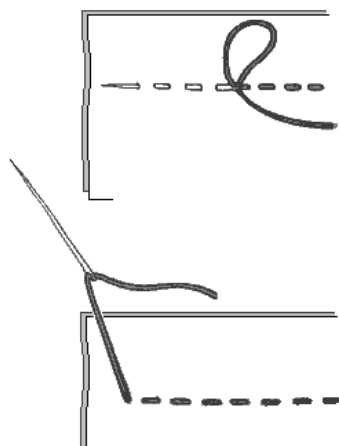


③なみぬい ④かえしぬい ⑤まつりぬい

なみぬい

かえしぬい

まつりぬい



一本どり



二本どり



4 製作用具と作り方	(3) 手縫いで作るマスコット	2 時間扱い
------------	-----------------	--------

学習のねらい

不織布のフェルトの特徴を理解し、型紙を用いて、手縫いによる小物を製作する。

キーワード：小物製作、フェルト、型紙

内容

1. フェルトを使って、マスコットや小物入れをつくる。

- ・フェルトは裁ち目がほつれない特徴がある。
- ・用意するもの フェルト、型紙用紙、つめ綿、縫い糸、刺繍糸、針、はさみ
- ・作り方 型紙をつくり、裁断して、縫う。

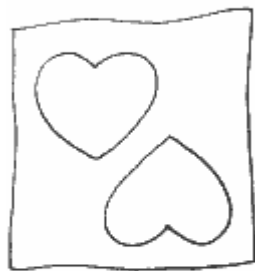
①型紙をつくる。



④. 2 枚あわせて
まわりを縫う。
まつりぬいか
ブランケットステッチ



②フェルトに型紙を
のせ、2 枚切る。



⑤少し縫い残して
綿をつめる。
残りを縫う。

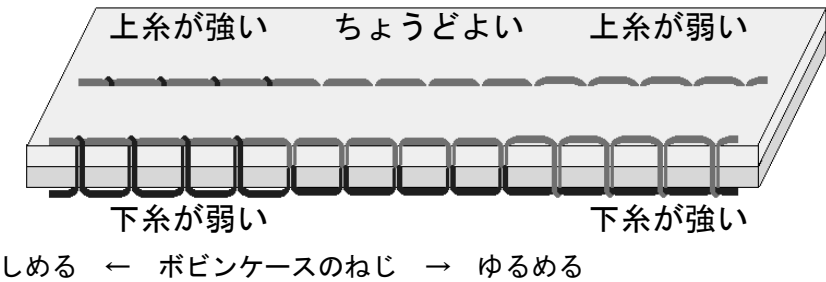


③一方に刺繍をする。



⑥ひもをつけて
できあがり。



4 製作用具と作り方	(4) ミシンの使い方	1 時間扱い
学習のねらい ミシンのしくみを理解し、ミシンの安全で正しい使い方を調べて、ミシンぬいを体験する。 キーワード：ミシン縫い、上糸、下糸、糸調子		
内容 1. ミシンのしくみを理解し、ミシンの安全で正しい使い方を調べる。 ・手ぬいとミシンぬいの縫い目を観察させ、比べさせる。 ・ミシンを観察する。 ミシンは布を縫い合わせるために考え出された機械である。 ミシンは上糸と下糸の2本の糸が縫い目をつくる。 ・ミシンを移動させてみる。(金具をしっかり留め、両手持つ) ・ミシンの出し方・しまい方を体験する。 出し方 (ミシンの頭部を両手でしっかり持ち上げる) しまい方 (電源を切り、さしこみプラグを抜いてから、もとのようにしまう。出し入れともに静かに行う。) ・動かしてみる。(コントローラーのコードをミシンにつなぎ、さしこみプラグをコンセントにさしこむ。→コントローラーをふむ。) ・針をつける。 ・からぬいをする。 ・下糸のまき方・下糸の入れ方を調べ、下糸をボビンにまき、下糸を入れる。 ・上糸のつけかたを調べて、かける。 ・直線縫いをする。 ・上糸と下糸の調節や、縫い目の大きさの変更も覚える。 (図 上糸と下糸の調節) 小さくすればよい←上糸調節ダイヤルの目盛り→大きくすればよい  上糸が強い ちょうどよい 上糸が弱い 下糸が弱い 下糸が強い しめる ← ボビンケースのねじ → ゆるめる		

4 製作用具と作り方	(5) ミシンで作る袋	3時間扱い
------------	-------------	-------

学習のねらい

計画書を作成して、織布を用いてミシンで縫うことを体験する。織布の扱いを学ぶ。

キーワード：織布、ぬいしろ、しるしつけ

内容

1. 織布を使って、袋を製作する。

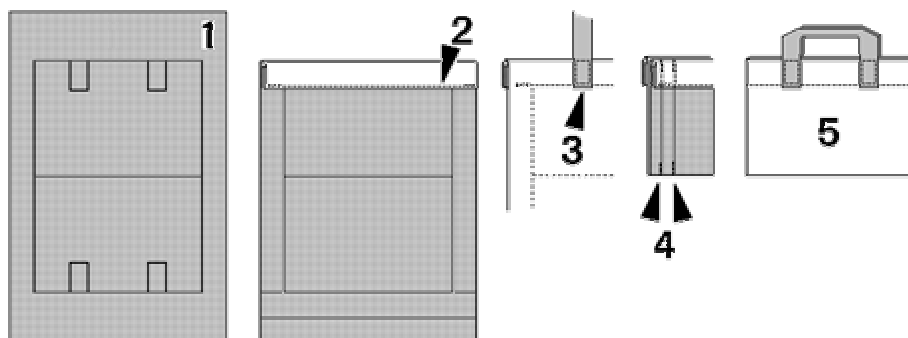
(1) 計画を立てる (例：何を入れるのか、大きさを決める。色や素材を決める。)

(2) 布の「地の目」を通す。

(3) 布を平らな台の上に置き、型紙を載せ、できあがり線にチャコで布の裏側に印をつける。

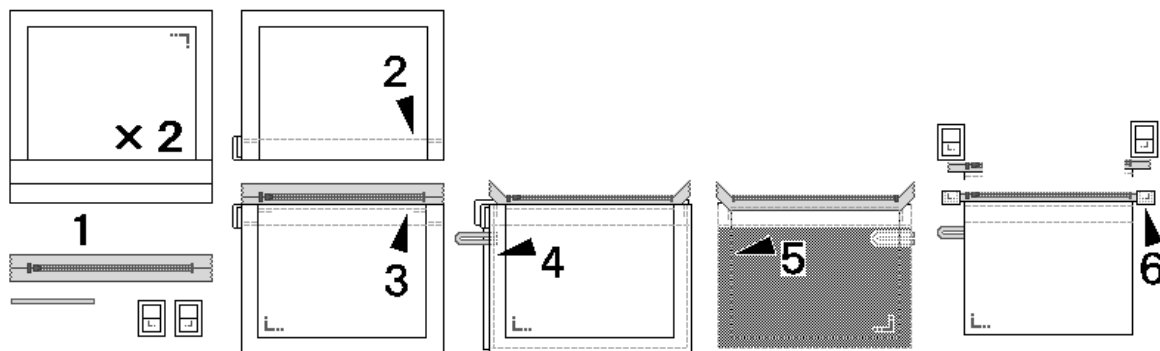
(4) 織布は裁ち目がほつれない工夫が必要なので、ぬいしろをつけて裁断する (1)。

(5) 手順どおりに縫う。



①. 印をつけて裁断 ②. 三つ折りしてミシン ③. ひもをつける ④. 両端を二度縫い ⑤. 完成

2. ファスナーを使って、ポーチを製作する。



①. 印をつけて裁断 ②. 三つ折りしてミシン ③. ファスナーをつける ④. 紐をはさみ布端にミシン ⑤. 裏返し、できあがり線にミシン (④と⑤で袋縫い) ⑥. ファスナーの両端を始末し、完成



5 衣服の構成

衣服は平面の布で、人体という複雑な形の立体を覆っている。このためには、布をいくつかのパーツに裁断しそれを縫い合わせるか、大きな布を人体の起伏にあわせてまとうかしている。また布だけでなく、紐、ボタン、ファスナーなどの副素材も必要に応じて用いられている。

人体の形を理解し、人体を覆うための簡単な衣服が作れるようにする。ここでは、上半身を覆うものとしてエプロンとシャツ、下半身を覆うものとしてパンツとスカートを例示する。扱う学年や技術レベルに応じて、適宜発展させた教材を用いることが望ましい。

世界には地域特有の服・民族服について、自分の住んでいる地域のものや各地の民族服について、様々な衣服の構成法があることに気付かせる。

衣服の装飾法の例として、簡単にできる編み物、刺繍、組紐、染織を例示する。それぞれの国や地域の伝統や習慣に合わせた教材を用いることが望ましい。

また実習をとおして、物をつくる喜びや完成させる達成感、家族のための物や友人と共通の物をつくる充実感を味わう。

<初等教育>

衣服が、布と布が縫い合わされて構成されていることを知る。

小物に刺繍をして自分の物であることを示すことができるようにする。

製作したエプロンを調理実習に使うのも良い。

<中等教育>

衣服が人体を覆うために、どのような形の布から構成されているか、実感できるようにする。

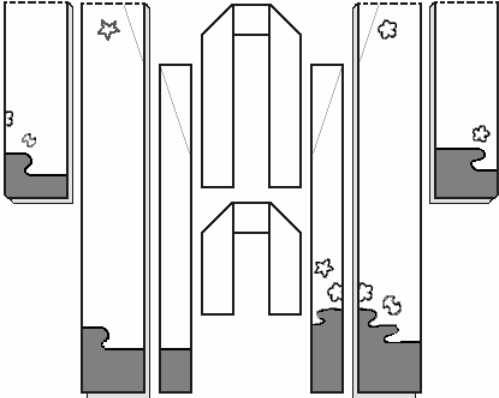
衣服製作の計画をたて、簡単な衣服（パンツなど）が製作できるようにする。

作成したシャツやパンツで共同の作業や催しを行うのも良い。

<応用教育>

地域特有の服の構成について知る。

衣服製作については地域の伝統や習慣に合わせて、衿つき、袖つき、装飾などを採り入れる。

5 衣服の構成	(1) 地域特有の衣服の構成	1 時間扱い
学習のねらい 地域特有の服・民族服の構成を知り、今着ている服や、他の民族服との比較をする。 キーワード：民族服、サリー、きもの		
内容 1. 世界各地の、地域特有の服・民族服を写真などによって、その構成を観察する。 ・自分の住んでいる地域の服について調べさせる。→日常着の洋服と異なる形の特有の服があるか？ ・世界の各地の地域特有の服装を出版物や各種映像をみて調べさせる。 ある民族や国家に共通する服装を民族服という。民族服はその地方の気候風土や歴史により培われたもので、様々な形式のものがある。 ・各々の民族服を比較してみる。 衣服構成の観点から分類すると、 ①平面構成の衣服（きもの、サリーなど） ②立体構成の衣服（ジャケット、ブラウスなど）がある。     		

5 衣服の構成	(2) 衣服のつくり	1 時間扱い
---------	------------	--------

学習のねらい

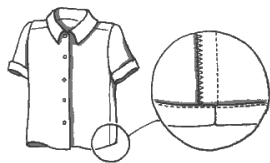
衣服が複数の布を糸で縫い合わせてあり、ボタンなどの副素材があることを知る。

キーワード：パターン

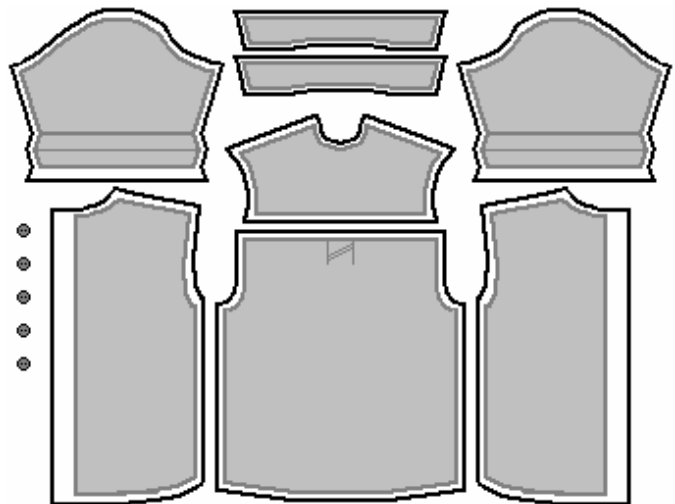
内容

1. 上衣のつくりを観察する。

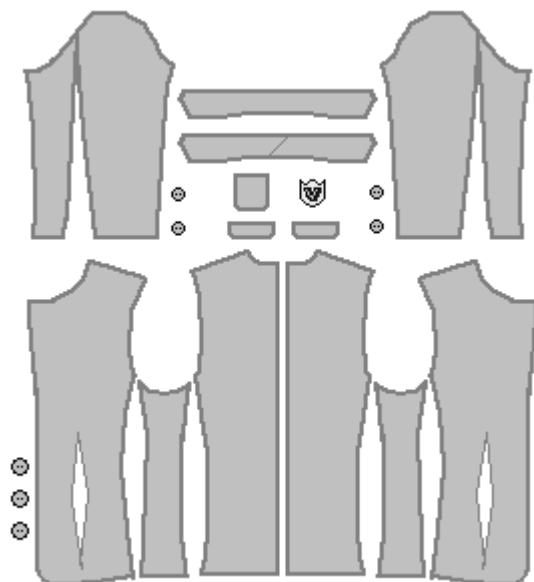
- ・自分の着ている服や、持っている服を観察させる。
- ・どのような形の布が縫い合わせてあるか、布以外の部品から構成されているか挙げさせる。



布と布を糸で縫い合わせてある服



ボタンや飾りのついた服



5 衣服の構成	(3) 人体と衣服	1 時間扱い
---------	-----------	--------

学習のねらい

複雑な立体である人体を平面の布で覆うためになされている、平面の布の立体構成の例を知る。

キーワード：衣服の構成、立体構成、ゆとり量

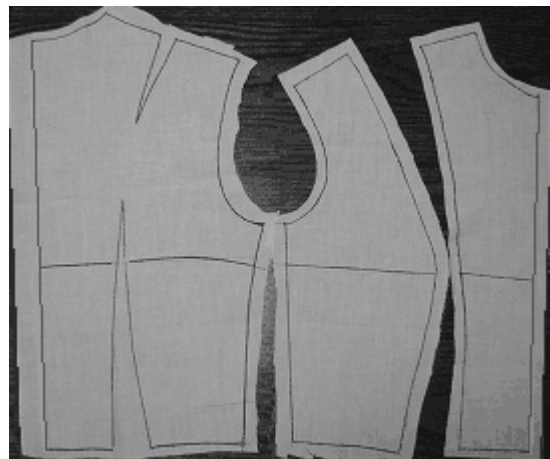
内容

1. 立体の身体を覆うために平面の布がどう構成されているかを実習によって知る。

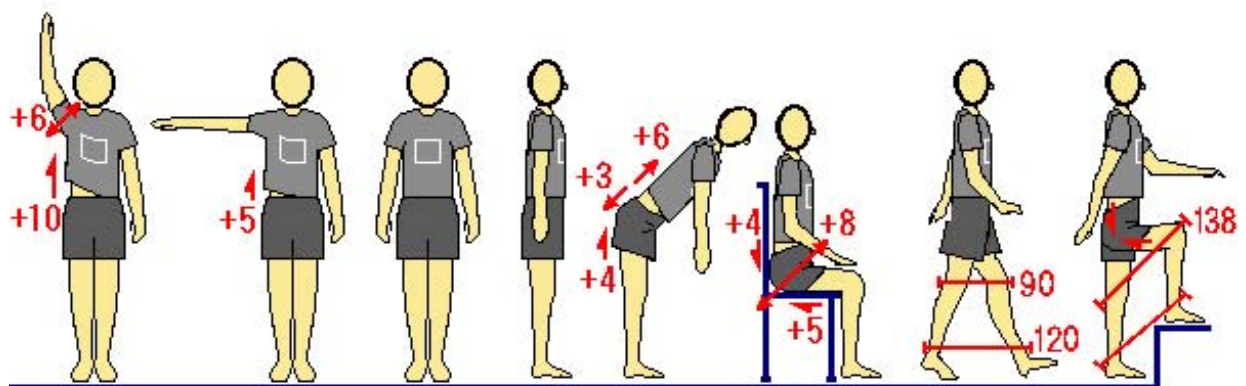
・一枚の布を人体（人台）にフィットするようにピンを打つ。これを平面に展開する。

○人体は曲線で構成されている。

衣服が人体を覆うためには、大きな布をまとめて数箇所をとめるか、複数のパーツを縫い合わせる必要がある。



○動作するためには、ゆとり量が必要となる。（単位は c m）



5 衣服の構成	(4) 上衣の構成と製作 1) エプロンの製作	4 時間扱い
---------	----------------------------	--------

学習のねらい

人体の前面を覆い、調理や作業の汚れから衣服をまもり、動作しやすい衣服の形状を知る。

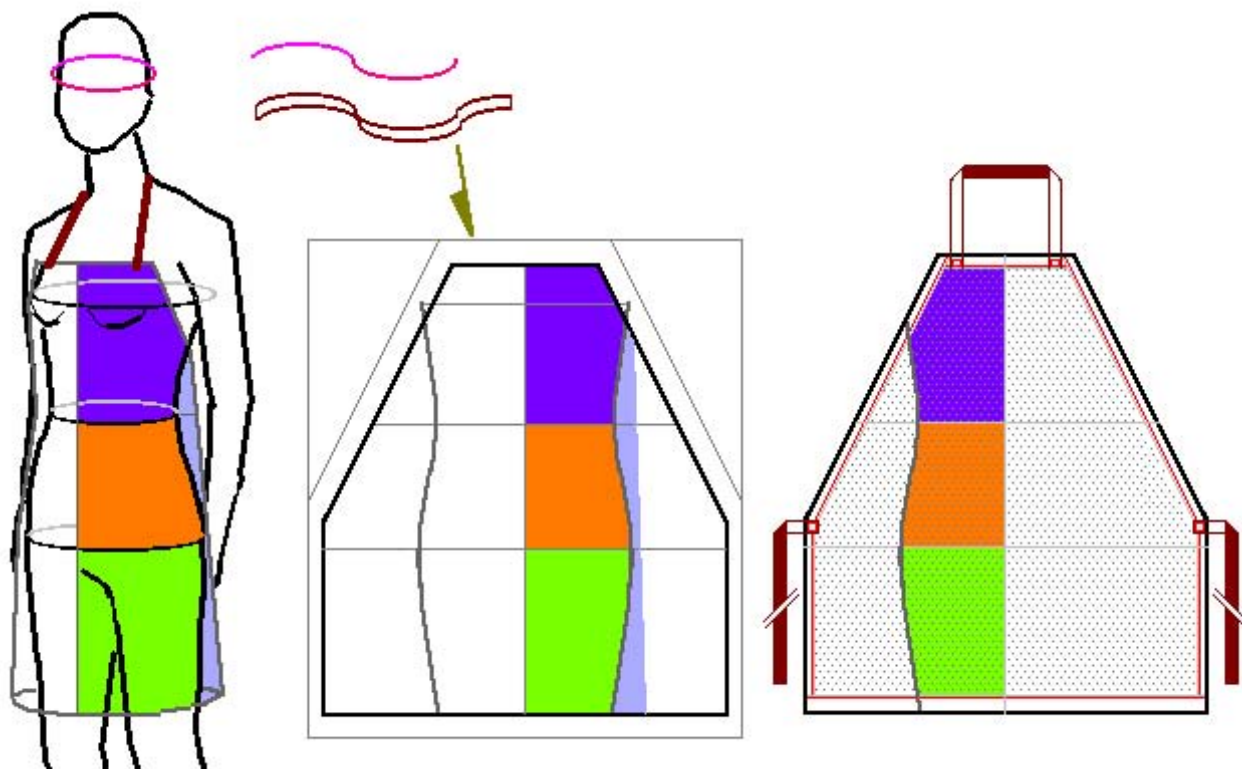
エプロンの製作

キーワード： エプロン、バイアス

内容

1. エプロンの構成と製作

(1) エプロンの構成



(2) エプロンの製作

- ・簡単な上衣としてエプロンの製作をする。
- 周囲を三つ折りで始末する。紐をつける。紐は頭囲より長くする。

応用例：

- 布の斜め方向（バイアス方向）を用いてドレープ性を出す。
- 使いやすい位置にポケットをつける。
- 古着の利用として、大きなシャツを解体して構成を知り、それをエプロンにする。
- これを着て調理実習をする。



5 衣服の構成	(4) 上衣の製作 2) シャツの構成と製作	6 時間扱い
学習のねらい 人体の前後を覆う上衣の例としてシャツを採りあげ、人体にフィットさせる構成を学ぶ。首と腕を出す穴が必要となる。 衿ぐりのようなカーブには、見返しが必要である。 キーワード：衿ぐり、袖ぐり、見返し		
内容 1. シャツを製作しその構成を理解する。 (1) シャツの構成 (2) シャツの製作 ① 見返しの肩を縫い、周囲を縫う。 ② 前身ごろと後ろ身頃の肩を二度縫い（布端の始末）。 ③ 見返しと身頃をあわせて、衿ぐりを縫う。 ④ 身頃の脇下と袖ぐりを三つ折りで始末する。 ⑤ 前身ごろと後ろ身頃の脇下を縫い、裾を三つ折りで始末する。		

5 衣服の構成	(5) 下衣の構成と製作 1) パンツの構成と製作	8時間扱い
---------	------------------------------	-------

学習のねらい

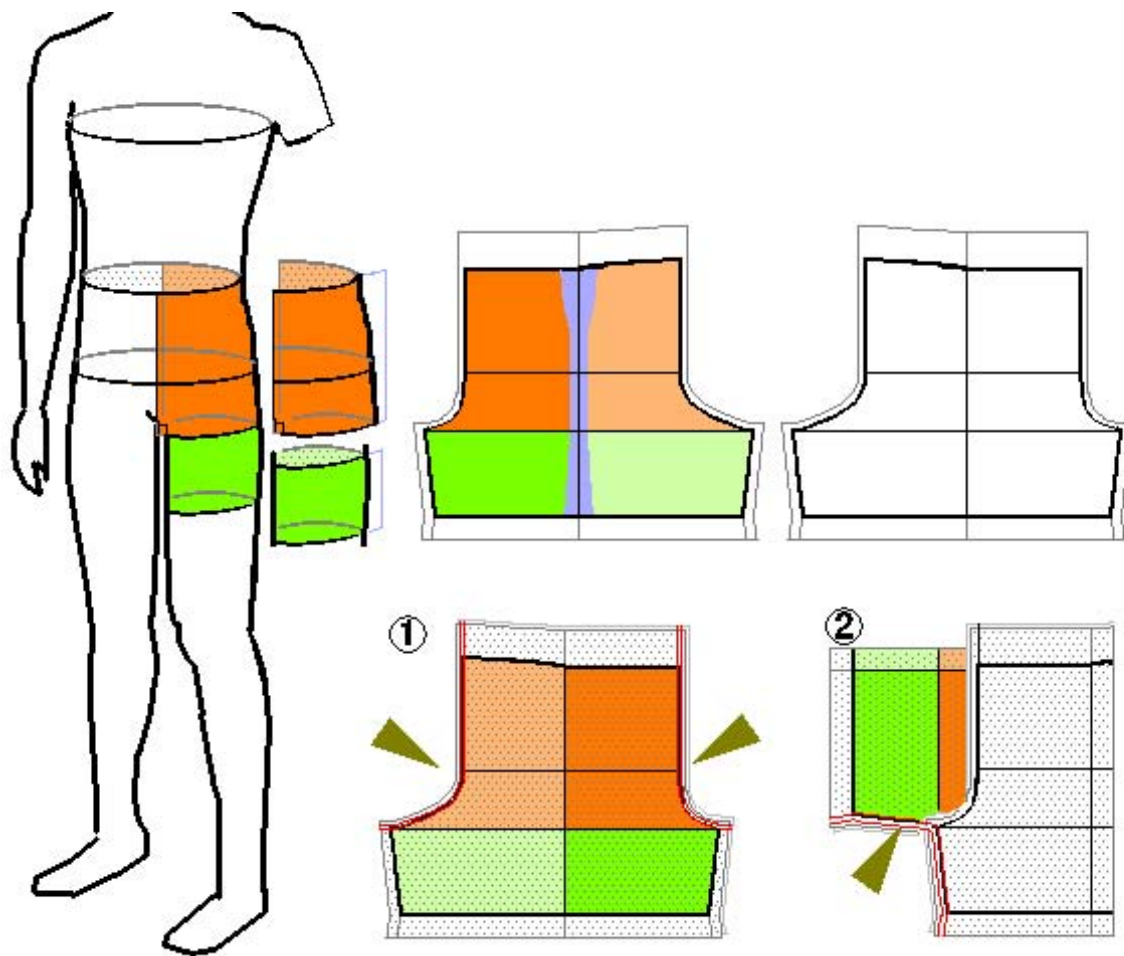
2本の足を覆うための構成を理解する。ウエストで締める工夫に気づく。

キーワード：また上、また下

内容

1. パンツを製作し、その構成を理解する。

(1) パンツの構成



(2) パンツの製作

- ① また上を二度縫い（補強）。 前中心と後ろ中心の両方を縫う。
- ② また下を続けて二度縫い（布端の始末）。
- ③ 裾は三つ折りで始末する。ウエストはゴムが入るように三つ折りで始末し、ゴムを通す。

5 衣服の構成	(5) 下衣の構成と製作 2) スカートの構成と製作	8時間扱い
---------	-------------------------------	-------

学習のねらい

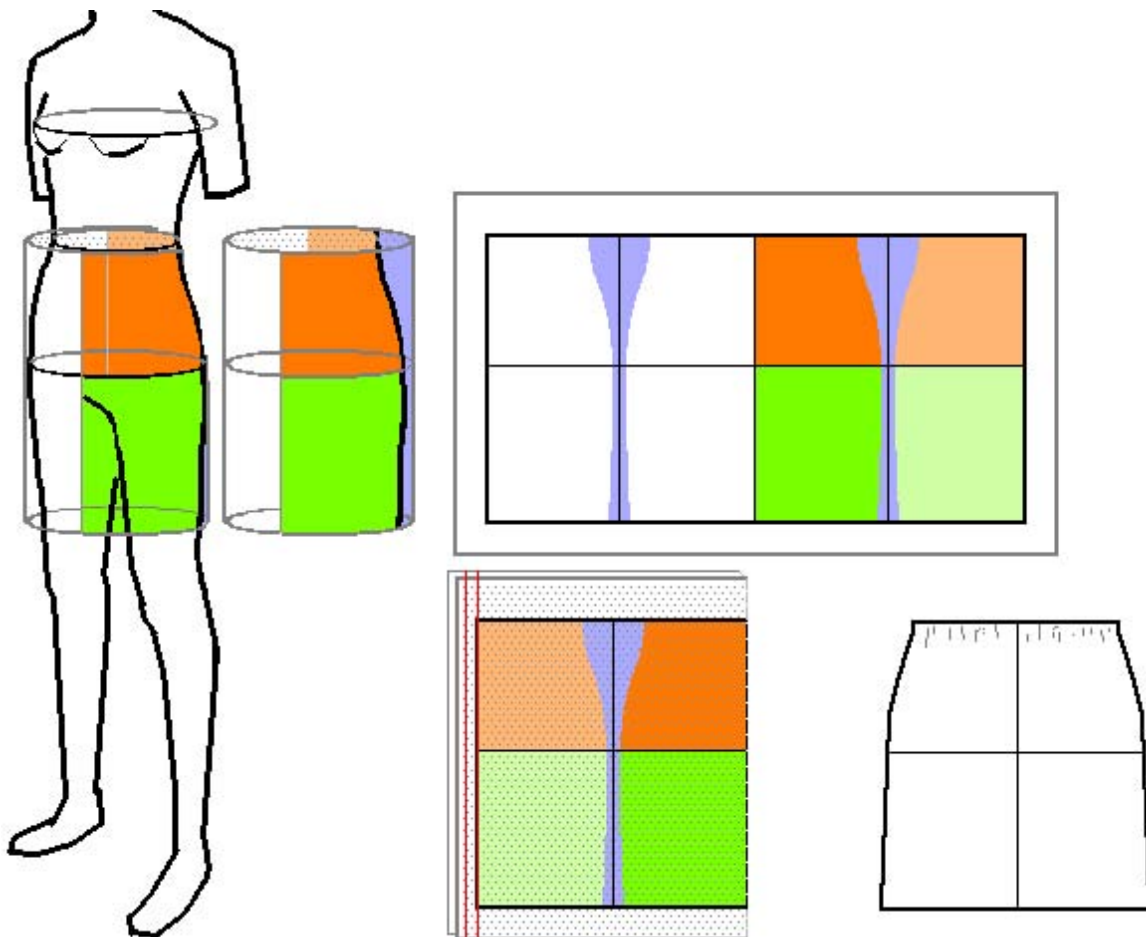
ヒップを覆い、ウエストで締める方法について理解する。

キーワード：スカート、ギャザー、ダーツ

内容

1. ギャザースカートを製作し、その構成を理解する。

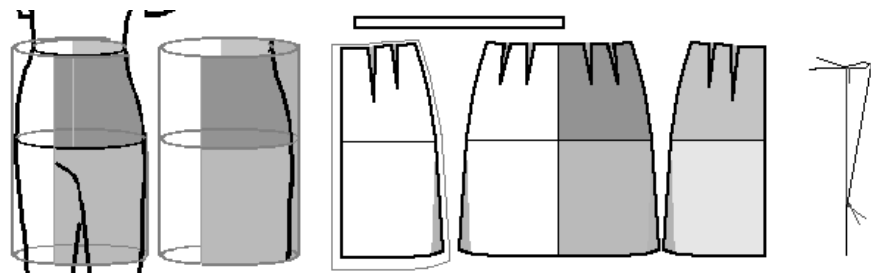
(1) ギャザースカートの構成



(2) ギャザースカートの製作

後ろ中心を二度縫い(布端の始末)。裾とウエストは三つ折りで始末。ウエストにゴムを入れる。

参考：ダーツスカート



5 衣服の構成	(6) 衣服の装飾 1) 編物	2 時間扱い
---------	--------------------	--------

学習のねらい

かぎばりを用いて編物を体験する。好みの大きさに作れることを実感する。

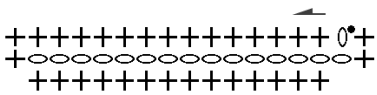
キーワード：くさり編み、こま編み

内容

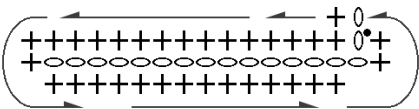
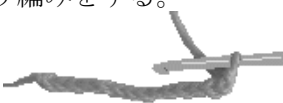
1. 編み物で小物入れ（携帯電話ポーチ）を製作する。

くさり編み ○		こま編み +	
①	②	①	②
			

入れたいものを決める。
綿かアクリルの編み糸を用意する。
40g・80m 程度の太さが扱いやすい。



必要な長さまで、くさり編みをする。



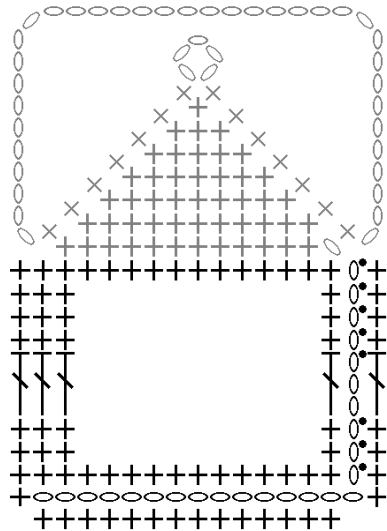
こま編みで底を作る。

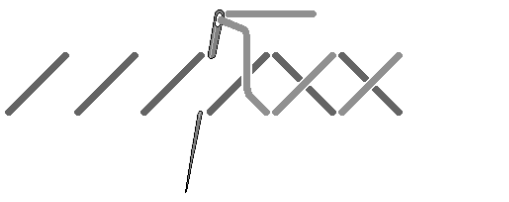
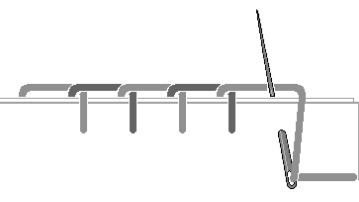
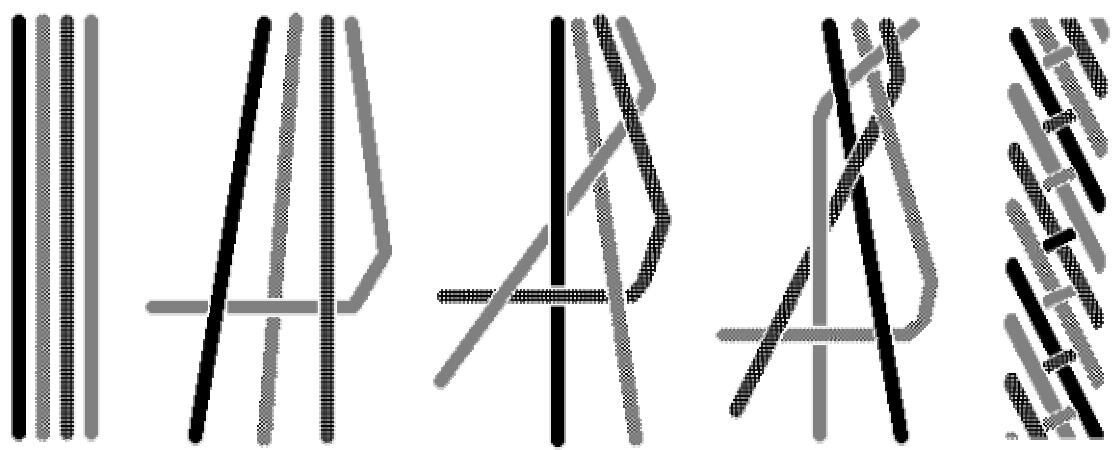
ぐるぐると編む。

必要な大きさになったら（黒）
ふたとボタン穴をつける。（グレー）



持ち手は2本どりにして、
好みの長さになるまで、
くさり編みをする。



5 衣服の構成	(6) 衣服の装飾 2) 刺繍	2 時間扱い
学習のねらい 簡単な刺繍を体験し、手縫いやミシンで作成した小物を装飾できる。 簡単な組紐を体験する。 キーワード：チェーンステッチ、クロスステッチ、ブランケットステッチ、四つ組のベルト		
内容 1. 刺繍 衣服や小物に刺繍をする。 ランニングステッチ  チェーンステッチ  クロスステッチ  ブランケットステッチ  2. 組紐 太い糸を組んで、より丈夫な糸を作る。 (図 四つ組の方法) 		

5 衣服の構成	(6) 衣服の装飾 3) 染色	2時間扱い
---------	--------------------	-------

学習のねらい

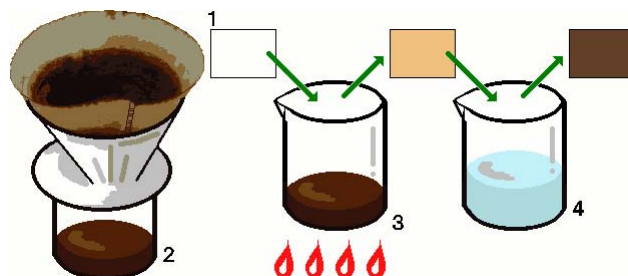
身近な材料を使って染色を体験する。

キーワード：コーヒー豆を使った染色

内容

1. コーヒー豆を使って染色する。

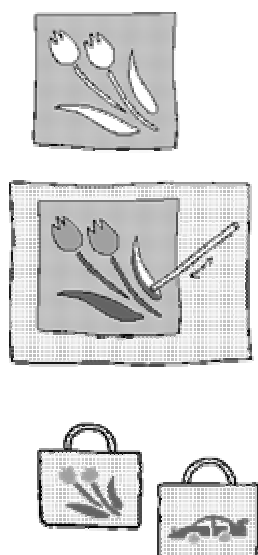
- ・染める布を水にひたす (1)。
(むらなく染めるための前処理)
- ・コーヒーを濃い目にいれて染液とする (2)。
- ・染液を熱し、染める布を入れる (3)。
- ・15分くらいしたら布を取り出し、みょうばん (0.5～1%溶液) で作った媒染液に浸す (4)。
- ・コーヒーかすを使ったり、媒染液を変えたりしても楽しめる。



参考

● ステンシル

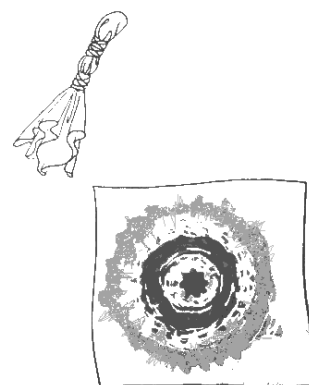
型紙を作り、
専用の筆と染料 (顔料) を用いて染める。

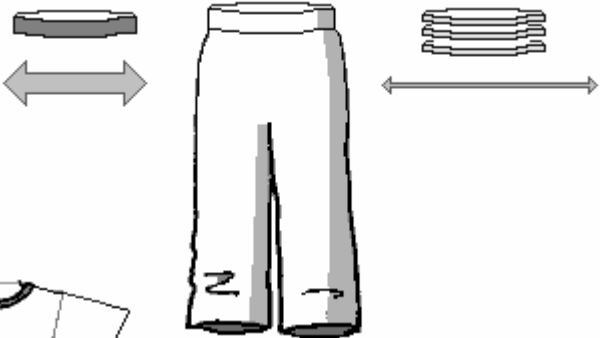


● 絞り染め

布を糸や輪ゴムで絞った後、浸染する。
染料には、濃い目にいれた紅茶や
たまねぎの皮 (茶色の部分) を使い、
媒染にはみょうばんを使う。

絞り方をいろいろと
工夫するとよい。



5 衣服の構成	(7) 快適に着装できる衣服の工夫	2 時間扱い
学習のねらい すべての人が快適に着装・着脱できる衣服の工夫を考え、ここでは簡単なリフォーム例を知る。 キーワード：着脱のためのリフォーム		
内容 1. 年齢や障害の有無、体型にかかわらず、すべての人が快適に着装・着脱できる衣服の工夫を考える。 (1) 加齢や病気、事故などで体の動きに制限が出てきた着用者にも、少し手を加えることでそのひとに合う快適な衣服を作ることができる。 (2) ここでは簡単なリフォームの例を知る。 ゴムを利用したり、まちをつけたりといったリフォームを行えば、着脱が容易になり、またファッションを楽しむことができるようになる。 ○着脱の工夫 太いゴムを1本使うより、 細いゴムを複数使う  ○着脱の工夫 袖下から脇までに、まちをつける  ○肌触りの工夫 縫い目や 布端の始末の工夫 