

1. 未来につながる衣生活プランを作成しよう

👉 振り返り～衣服の働き～



✔ 衣生活を振り返ろう

① 服の持ち数を数えてみよう

上着 () 枚 シャツ () 枚 ズボン () 枚 その他 () 枚

② 服を買うときに大事にしているのは?

デザイン 値段 ブランド 長持ち その他 ()

③ 手入れはできている?

洗い方に気をつけている アイロンをかける 畳んでしまう

ボタンつけ・補修ができる あまりしていない

👉 自分の衣服の持ち数や購入時の判断基準、日常の手入れの実態を振り返ることで、衣生活を客観的に見直すことをねらいとする。

👉 数や選択内容を評価するのではなく、今後の衣生活をよりよくするための視点をもたせることを重視する。





購入プランを立てよう

① その衣服を購入したい理由は？

💡 どうしてこの服が必要？どんなときに使う？

(例)冬の通学で寒さ対策が必要・今持っている服が小さくなった

② 何回くらい着用できそう？

💡 季節・用途・長持ち度を考えてみよう

(例)冬の間は週2~3回着る・年間で30~40回は使えそう

③ 長持ちしそうなポイントは？

💡 素材・作り・ブランド・ロコミなど

(例)厚手の生地で丈夫・ロコミで評価が高い・シンプルで流行に左右されない

④ 手入れはできそう？

💡 洗濯ネットを使う？ドライケアが必要？

(例)洗濯ネットで洗えそう・アイロン不要の素材・汚れやすい部分の注意が必要

⑤ 家計への影響は？

💡 購入したら家庭のお金の使い方にどのように関わる？

(例)少し高いが長く使えそう・買い替え頻度が減り家計の負担が軽くなる

⑥ 環境への影響は？

💡 長く着用できそう？リサイクル・リユースできる？

(例)長期間使用ができそう・サイズアウト後はリユースできる
乾きやすい素材で、水の使用量が少なくすすむ

👉 必要性・使用頻度・長持ち性の3点で購入の妥当性を考えさせる。

👉 価格だけでなく、長く使えるか・手入れできるかを判断材料にすることを促す。

👉 家計や環境への影響に気づかせ、持続可能な選択を意識させる。

👉 価値観や家庭状況に差があるため、生徒同士を比較せず、多様な判断を尊重する。





私の衣生活プラン

① 購入方法の工夫 (どんなことを意識して衣服を購入する?)



(例) 必要な服かどうかを考えてから買う
着回しできるデザインを選ぶ
値段だけで決めず、長く使えるものを選ぶ



② 手入れの工夫 (長持ちさせるための工夫は?)



(例) 洗濯ネットを使う・色物と白物を分ける
アイロン不要の素材を選ぶ
汚れを早めに落とす・ボタンを自分でつけ直す



③ 捨てる方・リユースの工夫 (着用しなくなった衣服はどうする?)



(例) サイズアウトしたらフリマアプリで売る・兄弟や友人にあげる
まだ着られるものは家族や友達に譲る
汚れがひどいものは雑巾にして再利用する



④ 予算を考えた購入の工夫 (限られたお金で、満足できる買い方は?)



(例) サイズアウトしたらフリマアプリで売る・兄弟や友人にあげる
まだ着られるものは家族や友達に譲る
汚れがひどいものは雑巾にして再利用する



 必要性・長持ち・手入れ・処分方法の4視点で衣生活を総合的に考えさせる。

 値段だけでなく、「長期的に見て得かどうか?」というライフサイクルコストに気づかせる。

 リユース・リサイクルを取り上げ、環境と家計の両面にメリットがある行動として捉えさせる。

 家庭によって環境が異なるため、生徒の選択を比較せず、多様な工夫を尊重する。

《 振り返り～衣生活の学習を通して、これからの生活で活かしたいこと～ 》

【評価の観点】

学んだ内容を基に、自分の衣生活を見直し、よりよい生活に向けた行動を考えようとする態度が見られるか。





2. 未来につながる住まいをデザインしよう



振り返り～住まいの空間～

①(**家族共有**)の空間 ③(**個人生活**)の空間



②(**生理・衛生**)の空間 ④(**家事作業**)の空間



住まいに求められることって何だろう

① 環境にやさしい住まいとは？(例：自然エネルギーの利用など)

(例)太陽光発電を使って電気をつくる・断熱性が高く、エアコンの使用を減らせる
節水できる設備がある・省エネ家電を使う・木材などの自然素材を使う



② 災害に強い住まいとは？(例：災害への備え、備蓄など)

(例)耐震、耐風設計がされている・家具の固定がされている非常食や水の備蓄がある
避難経路や避難場所が家族で共有されている・高い場所に電気設備がある



③ 誰でも安心して暮らせる住まいとは？(例：バリアフリーの視点など)

(例)段差が少ない・手すりがある・スロープがついている・家の中が明るく、見通しが良い
玄関や窓に十分な防犯対策がある・誰でも使いやすい配置になっている



環境・安全・福祉の3視点で住まいをとらえるよう促す。



日常生活の事例(自宅や学校、地域)と関連づけて考えさせる。



「設備」だけでなく、自分たちの工夫や行動も住まいの工夫に含まれることに気づかせる。



災害・環境問題・高齢化社会など、社会の課題と住まいの関係を結びつけて考えさせる。





【前回の授業とのつながり】 「お金」の視点から住まいを考えよう

① 光熱費を減らす工夫

💡 電気・ガス・水をどのように使用すると、毎月の支払いを減らせる？

(例) こまめに電気を消す・エアコンの温度設定を見直す・節水シャワーを使う
保温調理やまとめ洗いをする・断熱カーテンで冷暖房効率を上げる

② 長く安心して住むための工夫

💡 将来の大きな出費を防ぐためには？

(例) 定期的に設備点検をする（給湯器・ガス・電気）・家具の固定や耐震対策をしておく
水漏れや故障を放置しない
雨戸や網戸のメンテナンスをする→ 大きな修理費やリフォーム費を防ぐ

③ 毎日の暮らしを快適にする工夫

💡 快適さを上げるためには、何を優先してお金を使う？

(例) 暮らしの満足度が上がる場所に優先してお金を使う（照明、収納、寝具、空調など）
よく使う場所を優先して整える・全員が使いやすいように配置を工夫する

④ 未来の暮らしにつながるお金の使い方

💡 将来のことも考えると、どのようなお金の使い方が必要？

(例) 家賃、修繕費、保険など長期的な支出を見通す
省エネ家電など“将来の節約につながる方法”を考える
進学・就職など将来の生活に合わせて貯蓄する災害に備えて防災用品にお金を使う

👉 住まいと「家計」は密接につながっていることを意識させる。

👉 光熱費・修繕費・快適性・将来の出費など、短期（毎月）～長期（将来）の視点で考えるよう促す。

👉 「節約＝我慢する」だけでなく、お金をかける場所の優先順位を自分で判断する力を育てる。

👉 将来の暮らしを見通した選択ができるよう、予防や備えの考え方に触れられるようにする。

👉 家庭ごとの状況差に配慮し、生徒同士を比較せず多様な暮らし方を尊重する姿勢で指導する。





1. 未来につながる調理に挑戦～私たちが作るとん汁～



振り返り～食事の役割～

A (**生活のリズム**)をつくる



B (**生命**)や(**健康**)を維持する

C (**活動のエネルギー**)となる



D (**体**)を成長させる

E (**食文化**)を伝承する

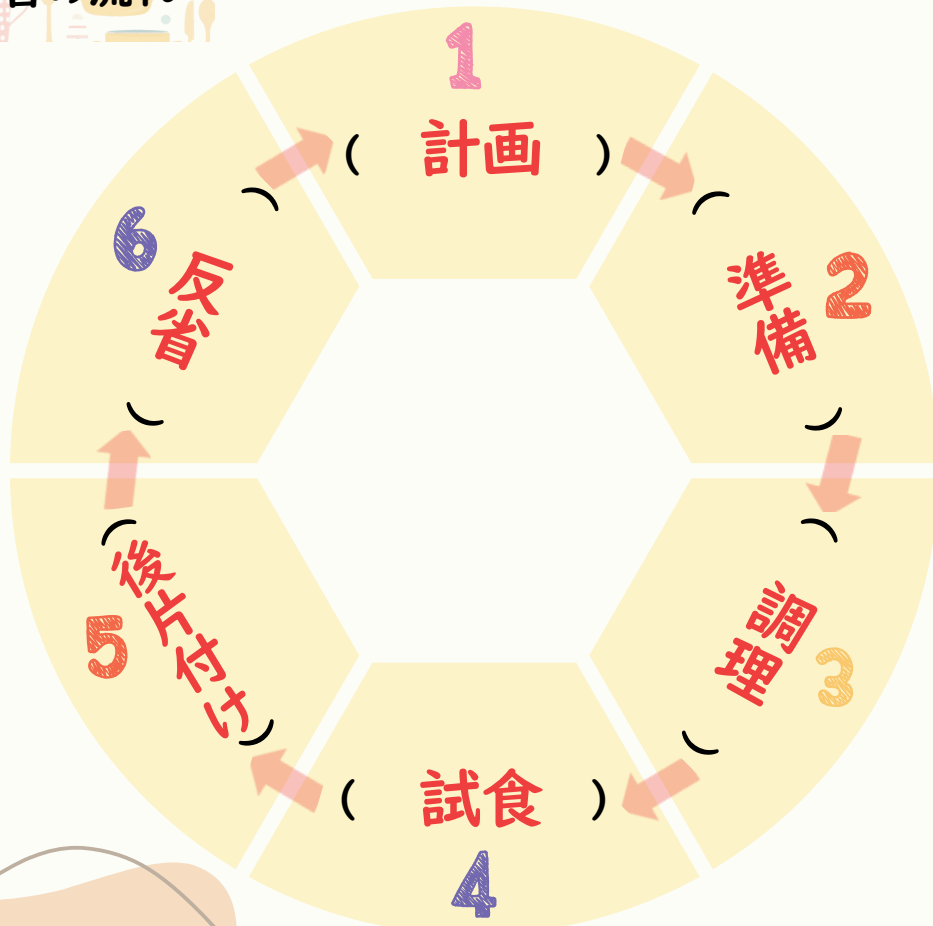


F (**人と人のつながり**)をつくる





調理実習の流れ

これから行う調理実習もこの流れで行うことを伝える。





1 計画を立てよう

調理実習のメニュー 「① とん汁」

- ・ 予算  : ()円 → 具材のみ
- ・ 食材を購入する場所  : ()
- ・ グループ : ()班
- ・ メンバー : ()

 予算については、具材のみを対象とし、調味料類は学校備品を使用する旨を事前に説明する。

 予算額は地域や季節によって食材価格が大きく異なるため、授業者が学校の実情に応じて設定するものとする。

 食物アレルギーのある生徒がいる場合は、使用する食材の可否を事前に確認し、班分けや食材選択の段階から安全面に十分配慮する。



どんな食品を使う？ ～グループワーク ～

「とん汁」をつくろう ①事前準備

「とん汁」に入りたい食材を考えてみよう！


考えるヒント(例)

- ・ 予算：予算内に収まるかな？
- ・ 旬：今の季節においしい食材かな？
- ・ 見た目：色どりが良くなるかな？
- ・ 地産地消：地元で生産された食材はあるかな？
- ・ 栄養バランス：どんな栄養が摂取できそうかな？
- ・ 食品ロス削減：食材を無駄なく活用できそうかな？





「とん汁」に入れたい食材を書こう！ (※豚肉  は必ず使用)

(例)にんじん, だいこん, じゃがいも, ごぼう, ねぎ,
こんにゃく, とうふ, きのこと類, さつまいも, 油揚げ

 前ページの考えるヒントを基に、食材を考えるようにする。
班での話し合いを通し、協力して意思決定する姿勢を育てる。



2 準備をしよう (※ICT 活用)

食品名	一人分の分量 (g)	人数 (人)	合計必要量 (g)
 一人分の分量 × 人数 = 合計必要量の計算を、ICTで自動化し、 計算ミスを防ぎながら効率よく作業することをねらいとする。			
 ※ICTが使用できない場合の対応策 ICT が使用できない場合は電卓を各グループに配布する。			



教科書P() 「とん汁」の作り方を参考にして作り方をまとめよう

How? 【作り方】



教科書の作り方をそのまま写すのではなく、必要な工程を自分の言葉で整理することを伝える。



調理の流れがつかめるよう、番号を付けて順序立てて書かせる。



包丁操作・下ごしらえ・火加減など、安全に関わる工程を確実に含めさせる。



味噌は煮立たせないことなど、料理のポイントを押さえて記入するよう助言する。



食材購入リスト
(購入したものにチェック しよう)

生鮮食品と加工食品、
それぞれの食品の選ぶ
ポイントを思い出そう!

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

購入リストにチェックすることで、買い忘れを防ぎ、必要な材料を確実にそろえられるようにする。
また、購入量と照らし合わせて確認する習慣を身につけさせ、計画的な買い物につなげる。



予算内に収まっているか確認させる。

【合計金額 】

円



3 調理をしよう

～以下の事を思い出しながら調理実習を行うようにしよう～

- 各食品の調理上の性質(調理による変化)
- 基本的な調理方法
(洗う、切る、ゆでる、いためる、煮る、焼く、蒸すなど)
- 調理用具や加熱器具の安全で正しい使い方
- 食品や調理用具などの衛生的な扱い方



4 試食しよう(振り返り)

出来上がったとん汁をよく観察し、
味わって食べよう。
食べてみて感じたことを
下に記入しよう。

【完成写真を貼る】



写真が用意できない場合は、完成した料理の様子をイラストで記録させる。

【見た目(盛り付け・いろどり)】

(例)具材の大きさが少しバラバラで、見た目に差があった。
ねぎを最後に入れたので、緑が映えておいしそうに見えた。



色のバランスに気づかせ、「見た目も食欲に関わる」という視点を示す。
具材の大きさがそろっているか、盛り付けが丁寧かなどを観察する。

【味】

(例)だしの味がよく出ていて、おいしかった。野菜の甘みがあってやさしい味だった。
少し味が薄かったなので、味噌をもう少し入れてもよかったと思った。



だし・味噌のバランス、塩分の感じ方、具材の甘みなど、おいしさの理由に目を向けさせる。



【香り】

(例)味噌のよい香りがして、温かい気持ちになった。
こんにゃくのおいが少し気になった。食べる前からだしの香りがした。

 だしや味噌、野菜の香りなど、普段は意識しない部分にも注意を向けさせる。

【食感】

(例)野菜がやわらかく煮えていて食べやすかった。
じゃがいもが少し固かったので、もっと煮てもよかった。
こんにゃくの弾力があり、食べごたえがあった。


 切り方や加熱時間が食感に影響することを振り返らせる。

【温度】

(例)温かいうちに食べられて、とてもおいしかった。
少し冷めてしまったので、配膳をもう少し早くしたいと思った。

 適温で食べられたか、冷めてしまった場合はその理由（作業時間・配膳など）を考えさせる。

5 後片付けをしよう

 出来たらチェック しよう

- 食器や用具を洗い、決められた場所に戻した
- ふきんやまな板、食器洗い用スポンジはきれいに洗い、その後、乾燥させている
- ガス栓を閉めた
- ごみを始末した
- 調理台をきれいに掃除した

 流れ

1. 班内で自己チェック
2. 記入・確認
3. 教員が最終チェック
4. 必要に応じて再確認・やり直し

△
チ
ェ
ッ
ク
表
▽

- | | | |
|----|------------------------------|------------------------------|
| 1班 | <input type="checkbox"/> 確認済 | <input type="checkbox"/> 再確認 |
| 2班 | <input type="checkbox"/> 確認済 | <input type="checkbox"/> 再確認 |
| 3班 | <input type="checkbox"/> 確認済 | <input type="checkbox"/> 再確認 |
| 4班 | <input type="checkbox"/> 確認済 | <input type="checkbox"/> 再確認 |
| 5班 | <input type="checkbox"/> 確認済 | <input type="checkbox"/> 再確認 |
| 6班 | <input type="checkbox"/> 確認済 | <input type="checkbox"/> 再確認 |
| 7班 | <input type="checkbox"/> 確認済 | <input type="checkbox"/> 再確認 |
| 8班 | <input type="checkbox"/> 確認済 | <input type="checkbox"/> 再確認 |



6 反省

① 食材の品質・量・予算は適切だったか

💡 量は人数分に合っていた？品質は良かった？予算内で購入できた？

(例)人数分に合った量を準備できたと思う。余りもほとんど出なかった。品質のよい食材を選ぶことができたが、少し予算を意識しすぎて量が足りなかった。予算内で買うことはできたが、量が多くて少し食品ロスが出てしまった。

② 衛生面に気を付けて調理できたか

💡 食材を洗う・手を清潔にする・火の扱い等に注意できた？

(例)調理前と途中で手を洗い、衛生に気を付けて調理できた。途中で火を強くしすぎてしまったので、次はもっと注意したい。食材を洗う順番を意識できなかったところが反省点だと思う。

③ 旬や地産地消を意識し、環境や食品ロスに配慮した調理ができたか

💡 食材を無駄なく使うことができた？エネルギーを節約できた？

(例)旬の食材を使ったので、安くておいしく調理できた。皮や切れ端もできるだけ使い、食品ロスを減らすことができた。エネルギーの使い方までは意識できなかったなので、次回は気を付けたい。

④ グループで協力して取り組むことができたか

💡 計画から調理、後片付けまでメンバー全員で協力できた？

(例)役割分担をして、全員で協力して進めることができた。一部の人に作業が偏ってしまったので、次は声をかけたい。後片付けの時にもっと周りを見て動けばよかったと思う。

👉 食生活が健康だけでなく、家計や環境とも関わっていることに気付かせる。

👉 食材の品質・量・予算を踏まえ、目的に応じて適切に選択する力を育てる。

👉 衛生・安全に配慮した調理の重要性を理解させる。

👉 旬や地産地消、食品ロスやエネルギー使用など、環境への配慮を意識させる。

👉 計画から後片付けまで、グループで協力して取り組む態度を養う。

《 振り返り～食生活の学習を通して、これからの生活で活かしたいこと～ 》

【評価の観点】

学んだ内容を基に、自分の食生活を見直し、よりよい生活に向けた行動を考えようとする態度が見られるか。