

|        |  |    |     |        |       |
|--------|--|----|-----|--------|-------|
| 教科     | 料理   | 科目 | 栄養学 | 単位数    | 1     |
| 学年     | 1  | 科  | 普通科 | 専攻・コース | クックラボ |
| 教科書    | 食品と栄養の特性   |    | 副教材 |        |       |
| 学習到達目標 | 健康の維持・増進を図るために必要な知識を習得する。栄養に関する知識を献立作成や調理に役立てる。        |    |     |        |       |
| 評価の観点  | 近年の生活習慣病の増加などを理解し、国民の栄養上の課題に対応して、栄養に関する専門的な知識を身につけている。 |    |     |        |       |

| 期 | 月 | 学習内容・項目                     | 学習のポイントと到達目標                    | 備考 |
|---|---|-----------------------------|---------------------------------|----|
| 前 | 4 | 第1章「栄養素の機能と健康」<br>第1節 栄養と健康 | ・栄養素の種類について理解する。                |    |
|   | 5 |                             | ・食品の成分と体の成分、食品中の栄養素と健康について理解する。 |    |
| 期 | 6 | 第2節 炭水化物                    | ・炭水化物とは何かを理解する。                 |    |
|   | 7 |                             | ・炭水化物の種類について理解する。               |    |
|   | 8 | 第3節 脂質                      | ・脂質とは何かを理解する。                   |    |
|   | 9 |                             | ・脂質の種類について理解する。                 |    |
|   |   |                             |                                 |    |

| 期 | 月  | 学習内容・項目   | 学習のポイントと到達目標        | 備考 |
|---|----|-----------|---------------------|----|
| 後 | 10 | 第4節 たんぱく質 | ・たんぱく質とは何かを理解する。    |    |
|   | 11 |           | ・たんぱく質の種類について理解する。  |    |
|   | 12 |           | ・たんぱく質の栄養価について理解する。 |    |
| 期 | 1  | 第5節 ビタミン  | ・ビタミンとは何かを理解する。     |    |
|   | 2  |           | ・ビタミンの種類について理解する。   |    |
|   | 3  |           |                     |    |