

教科		料理		科目		栄養学		単位数		2	
学年		2		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」 第6節 ミネラル				・ミネラルとは何か、ミネラルの種類について理解する。					
	5	第7節 その他の成分				・水分、機能性成分について理解する。					
	6	第2章「消化と吸収」 第1節 食品の摂取				・生理的欲求について理解する。					
期	7					・心理的欲求について理解する。					
	8					・栄養管理について理解する。					
	9	第2節 栄養素の消化・吸収・代謝				・栄養素の消化について理解する。					

期	月	学習内容・項目	学習のポイントと到達目標	備考
後	10		・栄養素の吸収について理解する。	
	11		・栄養素の代謝について理解する。	
	12	第3章「エネルギー代謝と食事摂取基準」 第1節 エネルギー代謝	・エネルギー代謝とは何か、エネルギー摂取量とエネルギー消費量について理解する。	
期	1	第2節 日本人の食事摂取基準	・日本人の食事摂取基準とは何か、食事摂取基準の指標について理解する。	
	2	第3節 食品の選択	・食品標準成分表、食品分類法について理解する。	
	3		・食事バランスガイドについて理解する。	