

食生活分野と関連づけた指導計画案

時間	学習項目	持続可能な視点	持続可能指導時間
2時間	1 食生活の管理と健康 1) 現代食生活の問題点1 栄養バランス・食生活と生活習慣病の因果関係 2) 現代食生活の問題点2 食材が食卓に届くまでに発生する問題点	課題把握 ・フードマイレージ地球温暖化の関係 ・発展途上国の飢餓と先進国の飽食問題 ・将来の人口増加と食料不足 ・バーチャル水と土地荒廃問題の関連と深刻化 ・自給率低下に伴う日本農業の衰退 ・食料の大量輸入や廃棄問題 ・自分の食生活の変革に向けての行動目標の作成	1時間
6時間	2 栄養・栄養素と食品 1) 炭水化物 2) 脂質 3) たんぱく質 4) 無機質、ビタミン 5) 食品添加物 食中毒	課題把握 ・日本風土と米の関係・水田の役割・合鴨農法 ・白川涵養米の取組 ・水産資源の現状と持続可能な魚業の取組(MSC認定) ・高級養殖魚の魚飼料と海洋汚染 ・畜産物の穀物飼料及び持続可能な畜産の取組 ・フェアトレード ・旬産旬消における栄養価及び環境負荷 ・ポストハーベスト問題と地産地消の取組	5分 5分 5分 5分 5分
1時間	3 食生活の設計 食品摂取量の目安	解決 ・生ゴミ問題と食品リサイクルの取組 ・食品の保存方法	5分
5時間	4 日常食の調理 調理実習3回	解決 ・エコクッキング(買物編・調理編・片付け編) ・容器包装リサイクル	15分 5分
1時間	5 まとめ 食生活の安全と環境 献立作成	実践 ・生産流通から廃棄まで環境に配慮した食生活の在り方 ・栄養バランス及び持続可能な視点に配慮した献立作成(旬や地域の食材、無駄のない材料の使い方等) ・グリーンコンシューマの視点にたった食品選択	1時間