

## 著作関係者

代表

佐藤文子 植草学園大学名誉教授 志村結美 山梨大学大学院教授 田口浩継 熊本大学教授

鮎川友子	山口県山口市教育委員会嘱託	財津庸子	大分大学教授	野中美津枝	茨城大学教授
井桁容子	元東京家政大学ナースリールーム主任保育士	佐々木貴子	北海道教育大学札幌校教授	速水多佳子	鳴門教育大学准教授
石丸千代	徳島県立城ノ内中学校教諭	藤本弥生	横浜国立大学教授	平野沙希	岡山県岡山市立富山中学校教諭
今井悦子	聖徳大学教授	杉本珠美	岡山県倉敷市立南中学校教諭	廣田邦子	広島県広島市立庚午中学校教諭
岩山裕美子	山口県宇部市立東岐波中学校教諭	鈴木洋子	奈良教育大学名誉教授	細江容子	実践女子大学教授
上野顕子	金城学院大学教授	関川 華	近畿大学講師	宮瀬美津子	熊本大学教授
大石恭子	和洋女子大学准教授	関根美貴	愛知教育大学教授	村田晋太郎	兵庫教育大学非常勤講師
大田 香	山口県防府市立牟礼中学校教諭	妹尾理子	香川大学教授	森永八江	山口大学准教授
大森 桂	山形大学教授	田甫綾野	玉川大学教授	山本幾子	ノートルダム清心女子大学准教授
小川三代子	埼玉県立総合教育センター非常勤職員	長南良子	東京都江東区立第二南砂中学校校長	横山光子	福島県福島市立信夫中学校教諭
兼安章子	福岡教育大学大学院講師	鶴本素子	徳島県徳島市南部中学校教諭	和田早苗	お茶の水女子大学附属中学校非常勤講師
貫志倫子	福岡教育大学教授	土松加代子	岡山県岡山市立福浜中学校教諭	渡辺恵子	長野県長野市立更北中学校教諭
桐原美保	大妻女子大学非常勤講師	友光里恵	埼玉県さいたま市立美園中学校教諭	東京書籍株式会社	
栗原恵美子	元お茶の水女子大学附属中学校教諭	中井克美	山口県萩市立秋西中学校教諭	ほか4名	
合田紅花	鳴門教育大学附属中学校教諭	中澤千佳子	茨城県結城市立江川南小学校校長		
小飼美保	茨城県つくば市立高崎中学校教諭	永田智子	兵庫教育大学教授		
小谷野茂美	東京都青梅市適応指導教室 (ふれあい学級)教室長	長山芳子	福岡教育大学名誉教授		
是澤優子	東京家政大学准教授	楯府暢子	東京大学教育学部附属中等教育学校講師		
		縄本淑子	広島県広島市立安西中学校教諭		

〈色彩デザインに関する編集協力〉色覚問題研究グループばすてる

### 教科書表紙のご紹介

#### つながる技術・家庭科

技術分野と家庭分野の表紙を並べると街のイラストが繋がります。表紙はSDGsをテーマにし、持続可能な社会の構築を目指した内容になっています。



#### 動く表紙

教科書紙面に無料アプリ「教科書AR」を起動したスマートフォンやタブレットPCなどをかざすとコンテンツが現れます。表紙にかざすと、イラストが動き出します。

☞詳細は内容解説資料④「デジタルコンテンツのご案内」をご覧ください。



「教科書AR」はApp StoreやPlay ストアから無料でダウンロードできます。

## 教科書のご案内

令和 **3** 年度  
中学校

内容解説資料



「Edu Town SDGs-わたしたちが創る未来-」は小学生から中学生を対象としたWebサイトです。SDGsの各目標を通して、グローバルな視点で地球の未来を考え、自分たちができることを考えさせるための教材を提供しています。



<https://sdgs.edutown.jp>



本社 〒114-8524 東京都北区堀船2-17-1 Tel:03-5390-7310(技術・家庭編集部) Fax:03-5390-7326  
支社・出張所 札幌 011-562-5721 仙台 022-297-2666 東京 03-5390-7467 金沢 076-222-7581 名古屋 052-939-2722  
大阪 06-6397-1350 広島 082-568-2577 福岡 092-771-1536 鹿児島 099-213-1770 那覇 098-834-8084  
ホームページ <https://www.tokyo-shoseki.co.jp> 教育情報サイト 東書Eネット <https://ten.tokyo-shoseki.co.jp>

3教 内容解説資料

東京書籍

この資料は、令和3年度中学校教科書の内容解説資料として、一般社団法人教科書協会「教科書発行者行動規範」に則っております。

東書Eネットの特集ページでもご紹介しています。こちらからご覧ください。



<https://ten.tokyo-shoseki.co.jp/text/chu/katei/>

# 豊かな学びが 未来を拓く

技術・家庭科(家庭分野)では、自立と共生をテーマに、よりよい生活を営む力を育みます。家庭分野の学習に実践的・体験的に取り組み、生活を工夫し、創造する資質・能力を育成することを目指して、この教科書を編集しました。教科書を手にした生徒から、「やってみたい!」「できた!」「もっとよくしたい!」、そして「教科書をいつまでも持っていたい!」、そんな声が聞こえてくることを願っています。

## 新しい技術・家庭 家庭分野の 3つの特色!

特色 1

「やってみたい!」  
「おもしろそう!」  
を引き出す

家庭分野の学習の  
意義や大切さが伝わる  
豊かで楽しい教科書

特色 2

「できた!」  
「分かった!」  
が実感できる

実践的・体験的な  
学びで、生活で生きる  
知識及び技能が  
身に付く教科書

特色 3

「もっとよくしたい!」  
「きつとうまいく!」  
を導く

生活の中から課題を  
見つけ、主体的に  
解決していく力が  
身に付く教科書

## 編集代表からのメッセージ



植草学園大学 名誉教授

佐藤 文子

新しい教科書において特に充実しているのは、第一に、家庭分野の核です。家庭科教育では「生きるための総合的な生活環境をよりよいものにしようとする人間」を目指しています。個人的・社会的視点から、生活をより価値あるものにすることを志向して、自ら思考し、適切な価値判断・意思決定をし、着実に実行する力を付けることが望まれます。教科書には、この本質を巻頭はじめ、主要な箇所に分かりやすく示しており、学習者は常に学ぶ目的を明確に把握することができます。第二に目指す力を着実に身に付ける内容と構成です。適切な価値判断力や実践力を身に付けるためには、拠り所となる基本的な知識や技能の習得が不可欠です。これらを学習者の思考の流れによりそって意欲的に学べるように内容・配列や方法を工夫してあります。また、見方・考え方を活用して、自己の到達度を分析し、自信と課題を持って次の学習に進むことができましょう。



山梨大学大学院 教授

志村 結美

中学生は、自立と共生を目指して、大きく羽ばたく時期です。この時期に、家庭分野の学習を通して、自分や家族、地域の人々の生活をよりよくし、生涯を通じて生活を豊かにし、持続可能で明るい社会を構築する力を育むことが求められています。新しい教科書では、中学生の「やってみたい!」といった学習意欲を引き出し、「できた!」「分かった!」といった達成感や充実感を持たせ、「もっとよくしたい!」といった主体的・積極的な態度を育むことを目指しました。そのために、身近な生活や広い社会での問題を取り上げ、具体的に課題解決を考えることのできる題材の工夫や、「主体的・対話的で深い学び」へとつながる活動例の充実、新しい学習評価に対応した自己評価の充実等に努めています。学習を通して、未来を自らの手でたくましく切り拓く力が身に付くことを期待しています。

## 目次

学びやすく教えやすい教科書	
教科書の全体構成	p.4
教科書の使い方	p.5
① ビジュアルな資料	
1. 食品の概量—実物大写真—	p.6
2. 幼児の発達—実物大写真—	p.8
3. 子どもの視界体験眼鏡	p.8
4. つながる学習—折り込みページ—	p.9
② 意欲が高まる実習例	
1. 調理実習	p.10
2. 布を用いた製作実習	p.12
3. 幼児との触れ合い体験	p.13
③ 「いつも確かめよう」で基礎技能の定着	
1. 調理の技能	p.14
2. 衣服の手入れや製作の技能	p.15
④ 学習を見通すガイダンス	
1. 自立と共生	p.16
2. 家族・家庭の基本的な機能	p.16
3. 問題を解決する道筋	p.17
4. 生活の営みに係る見方・考え方	p.17
⑤ 新しい「生活の課題と実践」	p.18
⑥ 主体的・対話的で深い学びの実現	p.19
⑦ 意思決定のプロセスを重視	p.19
⑧ 小学校、高等学校との関連	p.20
⑨ 技術分野や他教科との関連	p.20
⑩ 安全・衛生への配慮	p.21
現代的な諸課題への対応	
⑪ 家庭分野の防災教育	
1. 住生活で充実	p.22
2. 防災・減災手帳	p.22
⑫ 持続可能な社会の構築に向けて	p.23
⑬ 消費者教育の重視	p.23
⑭ キャリア教育に「プロに聞く!」	p.24
⑮ 伝統文化の継承と創造	p.25
全ての生徒に学ぶ喜びを	p.26
教科書Q&A	p.28
授業のサポート(Dマークコンテンツ、 学習ノート、学習者用デジタル教科書、 教師用指導書)	p.30
別冊内容解説資料	
① 検討の観点と内容の特色	
② 年間指導計画例と学習指導要領の小中高関連表	
③ 誰でも分かりやすく使いやすい教科書を目指して	
④ デジタルコンテンツのご案内	

## 教科書の全体構成

ガイダンスから始まる3年間のストーリー

全国の指導計画の傾向や生徒の発達段階、興味・関心を踏まえて、教科書の構成を自立と共生のストーリーで展開しました。慣れていない先生でも、順を追って進めることで安心して授業ができます。

家族・家庭生活や自立と共生について学び、3年間の見通しを持ちます。ガイダンスの後、学校や地域の実情に合わせてどの内容からでも扱うことができます。

「衣食住の生活」「消費生活と環境」の自立に関する内容でスムーズな導入を図ります。

幼児や高齢者の学習を含む「家族・家庭生活」の共生に関する内容で、高等学校への連携を図ります。

### 自立と共生を目指して

教科書の構成	1	問題を解決する道筋と見方・考え方	8
実習を楽しく安全に進めよう！	2	中学校家庭分野の学習内容を見てみよう	10
ガイダンス	3	自分の生活をチェックしよう	12
家庭分野のガイダンス	4	自分と家族との生活を見つめよう	14
自立と共生を目指そう	6	家族・家庭の基本的な機能	16

1 自らの生活をつくる	18	4 生活者として意思決定する	182
1-1 私たちの食生活	22	4-1 私たちの消費生活	186
1-2 私たちの衣生活	108	4-2 責任ある消費者になるために	200
2 私たちの衣生活	110	5 ともに生きる	210
2-1 衣服の選択と手入れ	112	5-1 家族・家庭と地域	214
2-2 生活を豊かにするために	116	5-2 幼児の生活と家族	220
2-3 日本の衣文化	122	5-3 これからの家族と地域	256
3 私たちの住生活	122		
3-1 住まいの役割と安全な住まい方	122		
3-2 生活の課題と実践	122		

1-1 食生活と中学生の栄養の特徴	22
1-2 中学生に必要な栄養を満たす食事	30
1-3 調理のための食品の選択と購入	44
1-4 日常食の調理と地域の食文化	52
2-1 衣服の選択と手入れ	108
2-2 生活を豊かにするために	116
2-3 日本の衣文化	122
3-1 住まいの役割と安全な住まい方	122
3-2 生活の課題と実践	122

▲目次 口絵①-②

選択必修の「生活の課題と実践」は、内容を複合的に扱うことができるよう、巻末にまとめています。

### 食育の重視

「食生活」から始まる構成で、「食育」に果たす家庭分野の役割を確かなものにします。

教科書の構成は、分かりやすく使いやすい、見開き構成。また、慣れていない先生にも安心して取り組めるよう教科書の配列を工夫し、資質・能力の育成を図ります。

詳細は内容解説資料③「誰でも分かりやすく使いやすい教科書を目指して」をご覧ください。



## 教科書の使い方

「導入」「展開」「まとめ」で授業の流れが見える

1つの編は「導入」「基本ページ」「学習のまとめ」、基本ページは「導入」「展開」「まとめ」で構成されています。

### 資質・能力の明確化

育成すべき資質・能力を、各節の冒頭に「目標」として明確に示すことで、指導と評価の一体化を図っています。

### 授業の流れが見える

基本ページは、授業の流れに沿って「始めの活動」「展開」「まとめの活動」の見開き構成。生徒が主体的に学習に取り組めるように工夫しています。

### 1. 食事の役割と中学生の栄養の特徴

#### 1-1 どうして食事をするのだろう

目標 生活の中で食事が果たす役割について理解できる。

キーワード 食事の役割、朝食

話し合ってみよう  
なぜ、私たちは食事をするのでしょうか。食事をする理由を考えながら、食事の役割について話し合ってみよう。

いろいろなおいしいものを食べたいから。  
身長を伸ばしたいから。  
元気が出るから。  
みんなで食べると楽しいから。

いろいろな理由があるんだね。

食事の役割

生活のリズムをつくる。  
活動のエネルギーになる。  
文化を伝える。  
体をつくる。

朝食を食べよう

あなたは、朝食を毎日食べていますか。朝食は英語で breakfast。朝食をやめて1日の活動をスタートするという意味があります。

朝食には、睡眠中に低下した体温を上昇させ、午前中の活動に必要なエネルギーを補給するという役割があります。また、朝食を食べると、味覚・嗅覚・視覚などのさまざまな感覚が刺激されることで、休んでいた体が活動する状態へと切り替わります。

朝食を抜くと、活動力や集中力が低下して、午前中の学習や運動に影響を及ぼします。また、1日に昼食と夕食の2食しか食べないと、栄養不足による体調不良の原因にもなります。小学生、中学生、高校生となるにつれて、朝食を抜く人が増えるという課題も指摘されています。

しっかりと朝食を食べる習慣を身に付け、元気が1日を始めよう。また、朝食の調理や食卓の準備にも積極的に関わります。

朝食と健康状態（体の調子）の関係

【質問】朝なかなか起きられず、午前中、体の調子が悪いと感じることがありますか。（小中学生 10,361人の回答）

朝食を毎日食べる	5.7	たまに	50.6	ない
1週間に2-3日食べないことがある	13.4	21.8	36.0	28.8
1週間に4-5日食べないことがある	26.7	17.8	28.7	26.7
ほとんど食べない	21.4	17.7	25.9	35.0

ほとんどの朝食を食べない人は、朝食を抜く人が増えるという課題も指摘されています。

しっかりと朝食を食べる習慣を身に付け、元気が1日を始めよう。また、朝食の調理や食卓の準備にも積極的に関わります。

まとめよう 食事の役割を挙げ、これからの食生活で特に大切にしたいことを考えよう。

▲基本ページ p.22-23

### 主体的・対話的で深い学びの実現

「活動」や「実習例」を充実させました。主体的に調べたり、友達と協働して比較・検討したりするための発問などを設け、深い学びの実現のための工夫をしています。

### せいかつメモ

脚注には、学習内容に関連する「せいかつメモ」を掲載。生徒が楽しく読めるようなコラムになっています。

### パラパラ漫画

「何度も教科書を開いてほしい」という思いからパラパラ漫画を新設しました。思い出が詰まったアルバムで生活を思い出します。

POINT  
1

# ビジュアルな資料

実物大写真、巻末付録、折り込みページ

写真やイラスト、図表など、分かりやすく実感を持って学べるビジュアルな資料が更に充実。生徒の学びの意欲を高めます。

## 食品の概量 —実物大写真—

1

1日に必要な食品の概量を、「手ばかり」「目ばかり」の手法で掲載しました。各食品の目安量を実物大の写真で示しています。

**1 群の例**  
魚、肉、卵、豆、豆製品などを組み合わせて、女子 300 g、男子 330 g を 1 日に食べよう。

- 豆腐 80 g
- 卵 50 g (殻を含めると約 60 g)
- みそ 10 g
- ぶた肉 80 g
- さけ 80 g
- ちくわ 20 g
- ウイナーソーセージ 20 g

1 群の食べやすい量の例 (実物大)

その他の 1 群の例

38

**5 群の例**  
米飯、パン、めん類、いも類などを組み合わせて、女子は 420 g、男子は 500 g を 1 日に食べよう。

- じゃがいも 60 g
- いも類 片手の手のひらにのる量が約 50~60 g
- 米飯 150 g × 4 杯
- 精白米 60 g
- 食パン 60 g
- ロールパン 60 g (片手にのる量 (2個) が約 60 g)
- ジャム 10 g

5 群の食べやすい量の例 (実物大)

生活に生かそう 家庭にある食品を実際に手ばかり、目ばかりしてみましょう。

39

**資料 手ばかり・目ばかり**  
食品の概量を簡単に把握するための方法として、手ばかりや目ばかりなどがあります。

**手ばかり (手にのせて量る)**

- トマト 25 g
- ほうれんそう 25 g
- ブロッコリー 25 g
- にんじん 25 g

**目ばかり (見た目で量る)**

4 群の例  
1日に、いろいろな種類の野菜と果物 400 g を食べよう。

- りんご 50 g (皮や芯を含めると約 60 g)
- キャベツ 50 g
- キウイフルーツ 50 g (皮を含めると約 60 g)
- バナナ 50 g (皮を含めると約 60 g)
- レタス 50 g
- きゅうり 50 g
- だいこん 50 g
- たまねぎ 50 g

50 g × 8 品の例 (実物大)

私たちの食生活

1 群 2 群 3 群

37

不足しがちな野菜や果物をまとめて掲載しました。

▲平成27年文部科学省検定済教科書(家庭) 3群と4群の1日分の摂取量(実物大) p.36-37

### 食品例を充実

現行本で掲載していた野菜や果物の3群、4群に加え、1群と5群を新たに追加しました。

### 授業での扱い方の例

- 教科書p.32-34で6つの食品群と食品群別摂取量の目安を学ぶ。
- 教科書p.35で1日に必要な食品の種類と概量、その食品を使用した1日分の献立例を確認し、食事のイメージを持つ。
- 教科書p.36-39の実物大写真で1日に必要な食品のおよその量をイメージする。

1日の摂取量の目安が書いてあるけれど、実際にはどのくらいの分量なんだろう。



1日にこれくらい食べるんだね！実習のときにも確かめてみよう。

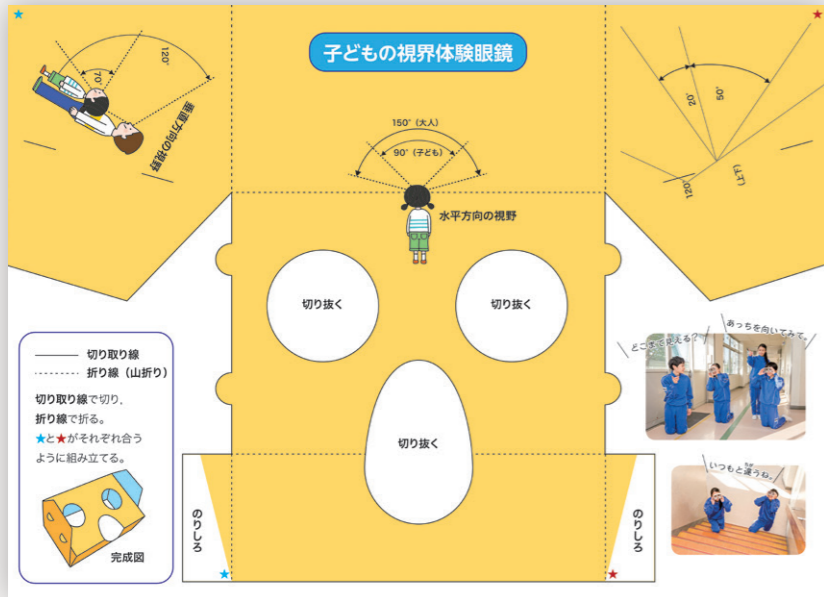


## 幼児の発達 —実物大写真—

靴や箸など、幼児の使う小物の実物大写真です。幼児のつかみやすい大きさや幼児の口の大きさに気付くことのできるクレヨンや歯ブラシを新設し、充実させました。幼児の体の大きさを視覚的に捉えたり、幼児との関わり方の工夫につなげたりすることができます。



▲実物大の幼児の物 p.226



▲巻末付録 子どもの視界体験眼鏡

## 子どもの 視界体験眼鏡

巻末付録に「子どもの視界体験眼鏡」を新設しました。切り取って組み立てると、子どもの視界を体験できます。



### 眼鏡を活用した活動例

- p.170 やってみよう
- p.227 幼児の世界を体験しよう

## つながる学習 —折り込みページ—

**図2 栄養素の種類と働き**

**たんぱく質**  
主に筋肉や臓器、血液などをつくるものになる。体内で分解され、エネルギー源となる。動物性たんぱく質には、体内でつくることができない必須アミノ酸がバランスよく含まれている。  
★ 1gあたり約4kcalのエネルギーを発生する。  
★ kcalはエネルギーの単位で、1kcalは水1kg(1L)の温度を1℃高めることのできるエネルギー量。

**無機質**  
食品に含まれる量は少ないが、体をつくり、体の調子を整える働きがある。  
○カルシウム、リン 主に骨や歯をつくるものになる。不足すると骨の発達が遅くなる。  
○鉄 主に血液をつくるものになる。不足すると貧血になりやすい。

**ビタミン**  
主に体の調子を整える働きがある。脂溶性ビタミン(A、Dなど)と水溶性ビタミン(B、B<sub>2</sub>、Cなど)に分けられる。脂溶性ビタミンは体内に蓄えられるが、水溶性ビタミンは余分に摂取しても必要量以外は体外へ排出される。  
○ビタミンA 目の働きを助け、皮膚や髪、目の粘膜を健康に保つ。ビタミンA(レチノール)は、動物性食品に含まれている。植物性食品に含まれている黄色色のカロチンは、体内で分解されてレチノールになる。  
○ビタミンB<sub>2</sub>、ビタミンB<sub>6</sub> 炭水化物や脂質が体内でエネルギーに変わる時に必要となる。そのため、エネルギーを多くとる人は、これらのビタミンも多く必要がある。  
○ビタミンC 血管を丈夫にし、傷の回復を早める。  
○ビタミンD 骨や歯などを丈夫にする。

**炭水化物**  
炭水化物には、糖質と食物繊維がある。  
○糖質 糖質であるでんぷんや砂糖は、消化管でぶどう糖などに分解されて吸収され、体内でエネルギー源となる。  
○食物繊維 食物繊維は、消化されないが、腸の調子を整え便通を良くするなど、健康を保つために必要である。  
★ 1gあたり約4kcalのエネルギーを発生する。

**脂質**  
食品に含まれる脂質のほとんどは脂肪であり、脂肪はエネルギー源となる。また、脂肪は細胞膜などの人体の構成成分にもなる。  
★ 1gあたり約9kcalのエネルギーを発生する。

**主な体の組織をつくる。**  
**主に体の調子を整える。**  
**主にエネルギーになる。**

**まとめよう** 五大栄養素について、それぞれの特徴をまとめよう。

目録 p.105 用語の解説  
理科 からだのつくりとはたらき

▲栄養素の種類と働き p.27

五大栄養素(p.27)と6つの食品群(p.33-34)が折り込みページでつながり、各栄養素を多く含む食品をイメージしながら学習できます。

▲6つの食品群と食品群別摂取量の目安 p.33-34

五大栄養素と6つの食品群は、それぞれ基本ページ(1節1時間想定)で構成しているため、スモールステップで段階的に学習できます。

### その他の資料の例

- p.23 朝食を食べよう
- p.29 スポーツと栄養
- p.60 蒸し調理の方法
- p.63 だし汁の取り方
- p.79 魚の下ごしらえ
- p.91 地域の食材
- p.92 ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」
- p.93 全国各地の雑煮の特徴
- p.94 全国各地の郷土料理
- p.102 食品成分表
- p.113 地域に伝わる衣の文化の例
- p.115 浴衣を着てみよう
- p.127 1本取りと2本取り
- p.155 江戸時代と循環型社会
- p.166 日本各地の住まいの例
- p.176 中高生が被災時にできたこと
- p.177 避難所や仮設住宅での暮らしをよりよくする工夫
- p.181 環境共生住宅
- p.187 未成年者の契約
- p.198 商品の選択に役立つ表示やマーク
- p.203 私たちにもできる省エネルギー
- p.204 ごみゼロを目指して
- p.215 家族についての絵本
- p.224 幼児期の成長と見守りー第1次反抗期ー
- p.236 絵本の読み聞かせ
- p.259 高齢者との関わり方
- p.263 よりよいコミュニケーションを目指そう
- p.266 自分らしく生きるー多様な生き方ー
- p.283 男女共同参画社会基本法 など

POINT  
**2**

# 意欲が高まる実習例

調理実習、布製作実習、  
幼児との触れ合い体験

多彩な実習例を豊富に揃えました。幅広い難易度から選択して実践できます。  
デジタルコンテンツも充実させて、授業だけでなく、家庭での実践も促します。

## 1 調理実習

野菜、肉、魚の日常食の調理は、「調理に関する理論のページ」⇒「実習例ページ」⇒「参考例ページ」の流れで構成しています。

**単品調理にも対応**  
単品調理を上部にまとめました。調理の手順は横の流れの写真で示すことで、調理による食品の科学的な変化が分かります。

**献立調理も確実に**  
下部を合わせると献立調理ができます。実習時間に応じて活用できます。

**実習例**  
火加減を工夫して、肉汁たっぷり 調理にかかる時間 約45分 焼く

### ハンバーグ

**材料と分量 (1人分)**  
ひき肉(牛:ぶた=2:1) 80g  
たまねぎ 30g  
油(たまねぎ用) 2g (小さじ1)  
パン粉 8g  
牛乳 10mL (小さじ2)  
塩 1g (小さじ1/4)

**材料 2人分**  
こしょう 少々  
卵 25g (1/2個)  
油 3g (大さじ1/2)  
中濃ソース 12g (小さじ2)  
ケチャップ 10g (小さじ2)  
水 30mL (大さじ2)

**目標**  
ひき肉の調理上の性質を理解できる。  
適切な火加減でハンバーグを調理できる。

**クッキングメモ**  
たまねぎ 味を良くする。  
パン粉・牛乳 できあがりをやわらかくする。  
卵 つなぎ力を助ける。  
こしょう 肉の臭いを消し、風味を良くする。

**調理の手順**

- 1 下ごしらえをする**  
たまねぎをみじん切りにする。フライパンに油を引いて中火で熱し、たまねぎをしんなりするまでいため、取り出して粗熱を取る。パン粉は牛乳に浸しておく。
- 2 たねを作る**  
ボウルにひき肉と塩、こしょうを加えて粘りが出るまで混ぜる。たまねぎ、牛乳に浸したパン粉、溶き卵を加えて混ぜ、まとまったら、全体を回すようにしながら1分くらい混ぜる。
- 3 空気を抜き、形を整える**  
手のひらで打ちつけながら空気を抜き、平らな楕円形にする。  
**ポイント** 形を整えるとき、手に薄く油(分量外)を塗っておくと手が手につきにくい。時間があれば冷蔵庫に30分くらい置くと、しっかり空気が抜ける。
- 4 焼く**  
フライパンに油を引いて中火で熱し、たねを入れて中央をくぼませ、2~3分焼く。  
**ポイント** 中央をくぼませることで、中央に熱が通りやすくなる。同時に、焼き上がりの形がよくなる。
- 5 裏返して焼く**  
焼き色が付いたら裏返して蓋をし、弱火で7~8分蒸し焼きにする。  
**ポイント** 蒸し焼きにすると中まで火が通りやすい。竹くしを刺して透明な肉汁が出てきたらできあがり。
- 6 ソースを作る**  
フライパンの油を軽く拭き取り、Aを入れて中火で煮る。煮立ったら弱火にし、1~2分ほど煮詰める。  
**ポイント** フライパンに残った油と中濃ソース、ケチャップを混ぜるだけでもソースになる。

**リンク** p.49 食物アレルギーの原因となる食品  
★1 ひき肉(p.71★1参照)

**細み合わせる調理の例**

**ブロッコリーのツナマヨソース**  
材料と分量 (1人分)  
ブロッコリー 50g  
ツナ(缶詰) 30g  
マヨネーズ12g(大さじ1)  
酢 5g(小さじ1)  
塩、こしょう 少々

**作り方**  
①ブロッコリーは湯から切り落とし、小房に分ける。大きい房は半分に分ける。葉は外側の柔らかい部分を切り落とし、厚さ5mmの短冊切りにする。  
②鍋に湯を沸かしてAを入れ、中火で2分ゆでる。葉がやわらかくなったら、ざるにとって水分を切り、手早く冷ます。  
③ポイント ブロッコリーを冷ますときは冷水につけず、ざるにあげておく。  
④ツナは汁を切り、ボウルにあげてほぐし、Bを加えてよく混ぜる。  
⑤ブロッコリーを器に盛りつけ、Cをかける。

**コンクリームスープ**  
材料と分量 (1人分)  
たまねぎ 20g  
バター 4g  
塩 1g (小さじ1/4)  
水 30mL  
A スイートコン(クリーム) 70g  
牛乳 100mL  
塩、こしょう 適量  
パセリ(みじん切り) 適量

**作り方**  
①たまねぎは根元を削いで、薄切りにし、更に長さを半分に切る。  
②鍋にバターを入れて弱火で熱し、Aを入れ、透き通るまで2~3分いためる。  
③いったん火を止めてBを加え、煮立ったら魚げ付かないように混ぜながら弱火で5分煮る。  
④牛乳を加え、蓋をせず煮立たせないように混ぜながら4分煮る。  
⑤塩、こしょうで味を調え、器に盛り、パセリを散らす。

**クッキングメモ**  
食材の科学的な理解を深めます。

**魅力的な写真**  
紙面を開いたときに、まず大きな献立の写真が目に入るようにしました。

**1 私たちの食生活**



**1 下ごしらえをする**  
**2 たねを作る**  
**3 空気を抜き、形を整える**  
**4 焼く**  
**5 裏返して焼く**  
**6 ソースを作る**

**献立で調理する場合の手順例**

調理時間	0	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
ハンバーグ	下ごしらえ	下ごしらえ	下ごしらえ	下ごしらえ	下ごしらえ	下ごしらえ	下ごしらえ	下ごしらえ	下ごしらえ	下ごしらえ	下ごしらえ
ブロッコリーのツナマヨソース	下ごしらえ	下ごしらえ	下ごしらえ	下ごしらえ	下ごしらえ	下ごしらえ	下ごしらえ	下ごしらえ	下ごしらえ	下ごしらえ	下ごしらえ
コンクリームスープ	下ごしらえ	下ごしらえ	下ごしらえ	下ごしらえ	下ごしらえ	下ごしらえ	下ごしらえ	下ごしらえ	下ごしらえ	下ごしらえ	下ごしらえ

**これだけは できるようになろう!**

- ひき肉を衛生的に扱うことができる。
- 正しく調味料を計量できる。
- ハンバーグの中心部まで火を通すことができる。

**私のオリジナル**

ハンバーグに焼き色を付けた後、トマトソースで煮込んで、煮込みハンバーグにしました。

味が染みておいそうだね。



実習例、参考例のコンテンツを無料でご覧いただけます。  
詳細は本誌p.30、内容解説資料④「デジタルコンテンツのご案内」をご覧ください。



### 参考例も充実

主となる題材以外にも、参考例を充実させています。煮る、焼く、いためる、蒸すなど、さまざまな加熱調理例を取り上げています。

**ふた肉と野菜の重ね焼き**  
材料と分量 (1人分)  
ふた肉(豚) 80g  
たまねぎ 12g (小さじ1)  
おろし金 2g (小さじ1/2)  
ケチャップ 50g  
中濃ソース 100g  
にんじん 20g  
パセリ 5g  
こしょう 少々  
レモン汁 適量

**作り方**  
①ふた肉は8cm幅の正方形に切り、②たまねぎはみじん切りにし、③おろし金でみじん切りにする。④たまねぎ、おろし金、ケチャップ、中濃ソース、にんじん、パセリ、こしょう、レモン汁を加えてよく混ぜる。  
⑤ふた肉に④を塗り、⑥にんじんをのせて、⑦オーブンで焼く。

**チキンソテー**  
材料と分量 (1人分)  
鶏肉(もも) 100g  
塩 4g (小さじ1)  
こしょう 4g (小さじ1)  
バター 10g  
マヨネーズ 10g  
トマトソース 4g (小さじ1)  
ケチャップ 5g (小さじ1)  
レモン汁 少々

**作り方**  
①鶏肉は、骨をとり、皮を剥き、②塩、こしょうで味を調え、③オーブンで焼く。  
④鶏肉を⑤トマトソース、⑥ケチャップ、⑦レモン汁で味を調え、⑧オーブンで焼く。

▲肉の調理(参考例) p.76-77

**これだけは できるようになろう!**  
押さえてほしい技能をチェック形式でまとめています。

**私のオリジナル**  
生活の中で生かせるちょっとした工夫例で、生徒の工夫を引き出します。

◀調理実習(ハンバーグ) p.74-75

## 調理実習 題材リスト (全52例)

**野菜・いもの調理 p.66-69**  
・肉じゃが  
(献立: 青菜のごまあえ、野菜と春雨のスープ)  
・とん汁  
・こまつなの変り浸し  
・ラタトゥイユ

・切干しいんげんの煮物  
・キャベツのレンジ蒸し  
・ハッシュドポテト  
・野菜の焼き浸し  
・れんこんのきんぴら  
・青菜と卵のいためもの

**肉の調理 p.72-77**  
・ぶた肉のしょうが焼き  
(献立: ポテトサラダ、キャベツと油揚げのみそ汁)  
・ハンバーグ  
(献立: ブロッコリーのツナマヨソース、コンクリームスープ)

・ホワイトシチュー  
・ぶた肉と野菜の重ね焼き  
(献立: きゅうりとわかめの酢の物、かきたま汁)  
・焼きぎょうざ

**魚の調理 p.80-85**  
・さけのムニエル  
(献立: 蒸し野菜のサラダ、ミネストローネスープ)  
・さばのみそ煮  
(献立: きゅうりとわかめの酢の物、かきたま汁)

・いわしのかば焼き  
・魚の鍋照り焼き  
・さけのホイルちゃんちゃん焼き  
・魚の煮付け  
・いわしのつみれ汁  
・切り身魚のトマト煮込み

**基礎技能調理 p.63**  
・貝だくさんみそ汁  
**エコクッキング p.86**  
・ドライカレー  
・昆布とかつお節のソフトふりかけ  
・いっしょ煮込みのトマトペンネ

**朝食作りに挑戦しよう p.88**  
・厚揚げの照り焼き  
・オープンオムレツ  
**弁当作りに挑戦しよう p.89**  
・ピビンバ風弁当  
・サンドイッチ弁当  
**地域の食材を生かした和食 p.93**  
・いりどり(がめ煮、筑前煮)

**幼児のおやつ p.230-231**  
・ミニおにぎり  
・マカロニきな粉  
・ピザトースト  
・ミニお好み焼き  
・野菜の蒸しパン  
・フルーツ寒天  
・スティック大学いも

# 布を用いた製作実習

意欲を引き出す魅力的な写真，分かりやすいシンプルな作り方，工夫を広げるアレンジ例。そして幅広い難易度の題材で，製作実習をサポートします。

### 魅力的な写真

生徒の「作ってみたい!」という気持ちを引き出します。

### 技能ページとリンク

ポケットやまちななどの工夫につながる技能は「いつも確かめよう(教科書 p.141)」にまとめています。

### 見やすい構成

基本の作り方はなるべくシンプルにし，製作物の構成を捉えやすくしました。

▲ミニトートバッグ p.143

▲衣服のリフォーム・リメイク p.150-151

### 資源や環境に配慮した製作

余り布や衣服などを再利用した「資源や環境に配慮した製作」の作品例を多数例示しました。「活動」に取り組むことでリフォーム・リメイクの考え方に気付き，自分なりの製作ができます。

「チェック」で確認  
押さえない技能を  
チェック形式でまと  
めています。

私のオリジナル  
生活の中で生かせる  
ちょっとした工夫例で，  
生徒の工夫を引き出します。

## 布製作題材リスト

- p.142 マイバッグ
- p.143 ミニトートバッグ
- p.144 ファイルカバー
- p.145 ブックカバー
- p.146 防災リュック
- p.147 ハーフパンツ
- p.148 ティッシュボックスカバー
- p.148 ポケットティッシュケース
- p.148 ファスナーポーチ
- p.149 エプロン
- p.149 巾着袋
- p.149 あずま袋

- p.150-151 リフォーム・リメイク
- ・ハーフパンツ
- ・デニムバッグ
- ・半袖シャツ
- ・ティッシュボックスカバー
- ・エプロン
- ・ペットボトルカバー
- ・衣服入れ

- p.152-153 幼児の小物やおもちゃ
- ・フェルト名札
- ・指人形
- ・カラフル魚
- ・組み合わせ布絵本

その他アレンジ14例

# 幼児との触れ合い体験

さまざまなパターンを設け，写真で展開した実習例ページ。幼児との関わり方や幼児の生活の様子を「見て学べる」紙面です。

▲幼児と触れ合おう②中学校へようこそ p.244-245

### 幼児と触れ合おう

実際の触れ合い体験の流れに沿って構成しています。幼稚園や保育所などの施設への訪問や中学校への招待のほか，地域の親子との関わり，児童館との連携など，さまざまなパターンを掲載しました。

実際に幼児と触れ合えない場合でも，魅力いっぱいの写真で，幼児の生活や，幼児と触れ合うイメージを持つことができます。

### 写真での観察

幼児の1日の生活の流れを起床から就寝まで，家庭や施設での写真で展開しました。

▲幼児と触れ合おう③幼児の生活 p.246-247

# 「いつも確かめよう」で基礎技能の定着

実習や生活の中で必要な基礎技能をまとめた「いつも確かめよう」で、技能の定着を図ります。写真、イラストのほか、デジタルコンテンツも充実しています。

## 調理の技能

調理に必要な包丁の使い方や加熱調理の方法などをまとめました。

### 野菜のいろいろな切り方

野菜の切り方を一連の流れで示しています。また、動画で確認することもできます。

**切る** 食べやすさ、加熱しやすさ、調味料の染み込みやすさ、できあがりのおいしさなどを考えて、適切に切ります。

**包丁の持ち方** 包丁の種類、切っ先、刃先、握り、柄、指の付け根をしっかりと握り、包丁の刃先を切るときに、切りやすいように、かたい物を切った刃先を使ったりすると、切りやすい。

**姿勢** まな板の正面に立ち、右足を少し後ろにして背筋を伸ばす。

**包丁の種類** 洋包丁、菜切り包丁、出刃包丁

**食品の押さえ方** 指先を丸めて食品を押さえる。指の関節に包丁の刃を沿わせ、押さえた手をずらしながら切る。

**食品の切り方** 押し出し切り、引き切り、垂直に押し切り、たまねぎのみじん切り、小口切り、くし形切り、乱切り、ささがき

**野菜のいろいろな切り方** 輪切り、皮をむく、縦半分に切る、縦方向に切る、いちよう切り、半月切り、せん切り、幅から切る、幅から切る、ずらして重ね、幅から細く切る。

**失敗例の掲載** 失敗例から正しい方法を学ぶことができます。

▲いつも確かめよう p.58-59

**蒸し調理の方法** 下段に水を入れ、蒸をして火にかけ、上段には食材を入れておく。蒸気が上がった後、一度火を止めて上段を重ね、加熱する。火を止めて蒸を開け、蒸に熱くないように注意しながら食材を取り出す。

**蒸し調理の新設** 新設された加熱調理の「蒸す」調理を丁寧に解説。活動例や実習例でも取り上げています。

▲いつも確かめよう(蒸し調理の方法) p.60

## 調理の技能

●いつも確かめよう p.54-63

- ・実習の衛生と安全
- ・洗う
- ・計量する
- ・調味する
- ・切る
- ・加熱する
- ・盛りつけ
- ・後かたづけをする

## 衣服の手入れや製作の技能



食生活

衣生活



基礎技能の動画を無料でご覧いただけます。詳細は本誌p.30、内容解説資料④「デジタルコンテンツのご案内」をご覧ください。

**まつり縫い** スカートやズボンの裾などの縫い目がほころびている場合は、ほころびが広がらないように、できるだけ早めに直しましょう。

**スナップ付け** スナップは次のような方法で付けます。縫い糸は、布やスナップに合う色と太さのものを用意しましょう。

**失敗例の掲載** 失敗例から正しい方法を学ぶことができます。

**手縫いの基礎** 玉結び、玉どめ、ボタン付けや縫い方について、小学校で学んだことを復習しましょう。

**手縫いの基礎** 玉結び、玉どめ、ボタン付けや縫い方について、小学校で学んだことを復習しましょう。

**失敗例の掲載** 失敗例から正しい方法を学ぶことができます。

▲いつも確かめよう p.127

▲いつも確かめよう p.128-129

失敗例の掲載  
失敗例から正しい方法を学ぶことができます。

## 手入れの技能

- いつも確かめよう p.124-131
- ・洗濯機を用いた洗濯
- ・収納
- ・手縫いの基礎
- ・まつり縫い
- ・スナップ付け
- ・ブラシかけ
- ・アイロンかけ

## 手縫いの基礎

小学校家庭科で学んだ技能も、これまで以上に充実させています。

## 製作の技能

- いつも確かめよう p.136-141
- ・しるし付け
- ・裁断
- ・まち針の打ち方とつけ縫い
- ・ミシン縫い
- ・布端の始末の仕方
- ・ポケットの付け方
- ・まちの作り方



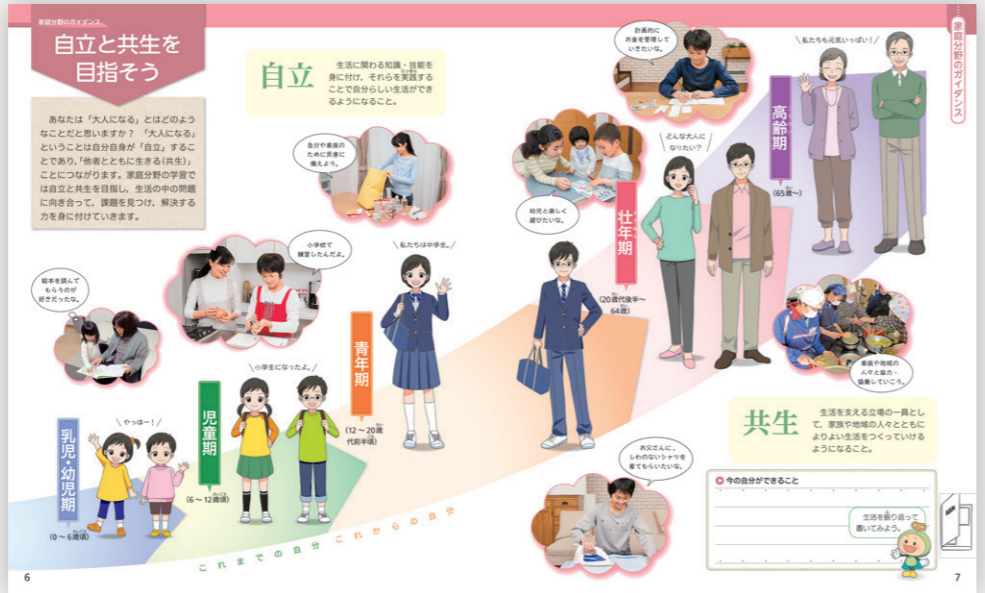
POINT  
**4**

# 学習を見通すガイダンス

ガイダンスは、教科書の冒頭に設けました。自立と共生、問題解決の道筋、家族・家庭の機能や見方・考え方など、家庭分野のベースとなる考え方がガイダンスに詰まっています。

## 1 自立と共生

自立と共生をテーマに充実を図りました。幼児から高齢者の姿をイラストなどで掲載し、生涯を見通したより豊かな生活への学びを意識させます。



▲自立と共生を目指そう p.6-7

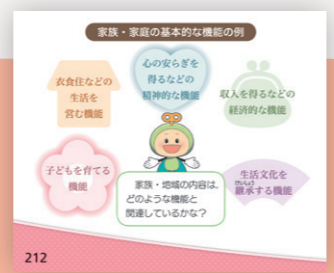


▲家族・家庭の基本的な機能 p.16-17

各学習内容の扉ページにも、家族・家庭の機能を例示し、関連を意識させます。

## 2 家族・家庭の基本的な機能

ガイダンスで、家族・家庭の基本的な機能のページを新設しました。ガイダンスから各学習内容への導入ページとなります。

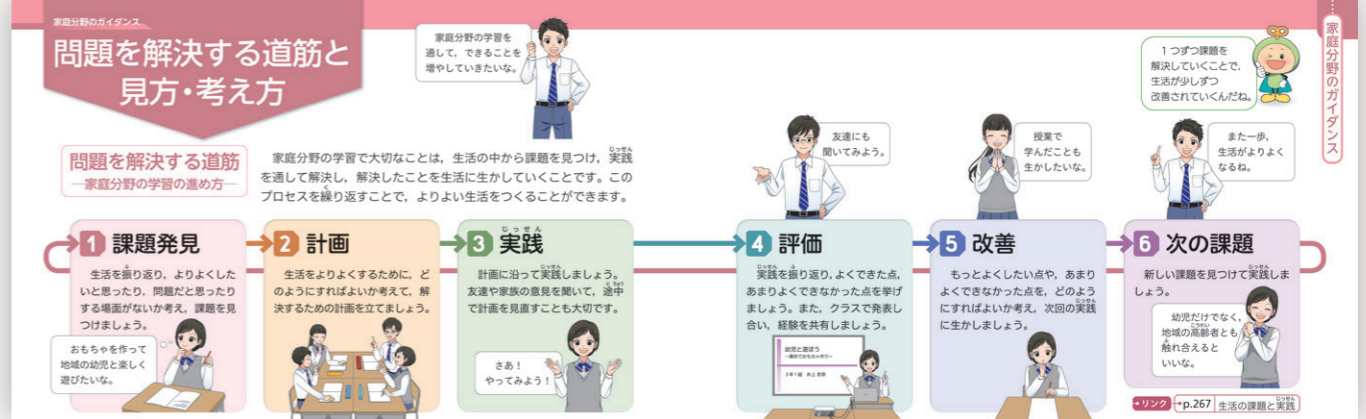


▲5編の扉ページ p.212

## 3 問題を解決する道筋

家庭分野の問題解決的な学習である、「生活に始まって生活に返す学習」の流れを、ガイダンスの中で具体例を用いて分かりやすく示しました。

生活の課題と実践の進め方も、問題を解決する道筋と流れを統一しています。  
☞本誌p.18をご覧ください。



▲問題を解決する道筋 p.8-9

## 4 生活の営みに係る見方・考え方

4つの例をガイダンスで確認し、各学習内容との関連を示します。

見方・考え方の4つの例をマークで表現し、イラストでイメージを持てるようにしました。



▲生活の営みに係る見方・考え方の例 p.8-9

### キャラクターの「ミカタン」

見方・考え方を働かせることのできる場面で登場し、関連するせりふで生徒の意識を高めます。



各学習内容の扉ページにも、見方・考え方を例示し、意識を高めます。



▲5編の扉ページ p.212

# 新しい「生活の課題と実践」

選択必修である「生活の課題と実践」は、内容を複合的に扱えるよう巻末にまとめました。実践例ページは、課題設定やまとめと発表の仕方が分かる構成に一新しています。

### 生活の課題と実践の進め方

生活の課題と実践の進め方

- 1 生活の課題を見つけよう**
  - これまで学習したことを基に自分の生活を見直す。
  - 生活をより豊かにするために試みたり改善できることではないか考える。
  - 課題を明確にして、課題を設定する。
  - 自分や家族を考えて、家族のために何をやってあげよう。
  - 課題を設定して、エッセイを書きよう。
- 2 計画を立てよう**
  - 解決方法を検討する。
  - 目的に応じて計画や手順、課題など計画を立てる。
  - 準備することや改善できることではないか考える。
  - 材料・道具・時間など
  - 自分や家族を考えて、家族のために何をやってあげよう。
  - 課題を設定して、エッセイを書きよう。
- 3 実践しよう**
  - 計画に沿って実践する。
  - 実践中、課題や手順の進捗や、本、新聞、インターネットなど
  - 実践の様子を写真や動画で記録する。
  - 実践の様子を写真や動画で記録する。
  - 実践の様子を写真や動画で記録する。
- 4 振り返って評価しよう**
  - 実践の振り返り
  - 実践の様子を写真や動画で記録する。
  - 実践の様子を写真や動画で記録する。
  - 実践の様子を写真や動画で記録する。
- 5 改善しよう**
  - 改善の方法
  - 改善の様子を写真や動画で記録する。
  - 改善の様子を写真や動画で記録する。
  - 改善の様子を写真や動画で記録する。
- 6 次の課題に挑戦しよう**
  - 次はどんな課題に挑戦しよう。
  - 次はどんな課題に挑戦しよう。
  - 次はどんな課題に挑戦しよう。
  - 次はどんな課題に挑戦しよう。

▲生活の課題と実践の進め方 p.268-269

### 生活の課題と実践の進め方

問題解決の6つのステップと揃え、具体的、かつ明確に示しました。巻頭のガイダンス、巻末の課題と実践を6つのステップで示すことで、学習の流れを確かなものとしします。本書p.17をご覧ください。

▼内容のマーク p.270

課題は、衣食住の生活、消費生活と環境、家族・地域（幼）の内容から2つ以上を関連させて設定しよう。

実践例では以下のようにしています。

食 農 住 消 環 家 幼  
食生活 衣生活 住生活 消費 環境 家族・地域 幼

例：食生活の内容を主とし、環境の内容を複合して扱う場合

内容の関連をマークで示しています。

### 実践例の充実

実践例ページは、具体的な問題解決の流れや発表例を新設しています。実践例はレポートや新聞など生徒の作品例で例示しました。

大中小と軽重を付けて例示を充実させ、生徒自身の課題や工夫を引き出します。

### 「私たちの住生活」を主とした課題と実践

例1 家族の安全・安心な住まい 一歳や祖父母のために

例2 家族の防災マニュアル

実践例の充実

課題の発見

計画

実践

振り返り、評価

改善

次の課題

実践例の充実

課題の発見

計画

実践

振り返り、評価

改善

次の課題

▲実践例ページ p.274-275

### 「私たちの消費生活と環境」を主とした課題と実践

例1 家電製品の購入計画の検討 一家会議を開こう

例2 省エネルギーで快適な家族のエコ生活 レポート

実践例の充実

課題の発見

計画

実践

振り返り、評価

改善

次の課題

▲実践例ページ p.274-275

# 主体的・対話的で深い学びの実現

活動例や生活の課題と実践など、さまざまな場面で思考ツールの例を入れました。思考ツールを活用することで、対話を助けて協働を促し、深い学びにつながります。

さまざまな「活動」の中で思考ツールの例を多彩に掲載しています。

### やってみよう

これまで、衣服を購入するときに基準としていたことを挙げましょう。

色 笑みやすさ 着やすさ

いくつか基準が出たら、下の図のように優先順位を付けてみよう。

価格 色 着やすさ 洗いやすさ

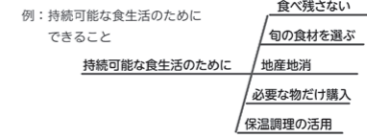
特に重視する あまり重視しない

▲始めの活動 p.116

### イメージマップ

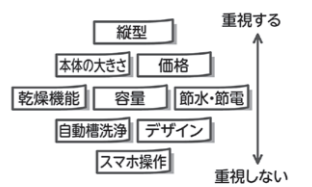


### 熊手チャート

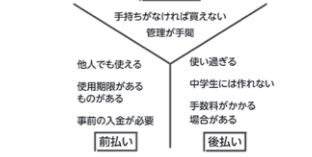


▲思考ツールの例 p.271

### ダイヤモンドランキング



### Yチャート



# 意思決定のプロセスを重視

生活者として自立するために大切な意思決定能力。主に消費生活で学習する意思決定のプロセスを、食生活、衣生活の学習でも扱いました。繰り返し学ぶことで、意思決定能力が身に付きます。

食生活、衣生活の「選択」に関する意思決定のプロセスでもデザインを統一しています。

### よりよい商品の選択と購入のための意思決定のプロセス

- 1 目的・課題**
  - 購入の目的や条件を挙げる。
  - 何をどれだけ買うか
  - 買うための
  - どうして必要か
  - 予算はどのくらいか
  - その他いつまでに必要かなど
- 2 情報の収集・方法の検討**
  - 商品情報の収集・整理
  - 商品情報の収集・整理
  - 商品情報の収集・整理
  - 商品情報の収集・整理
- 3 決定**
  - 購入の決定
  - 購入の決定
  - 購入の決定
  - 購入の決定
- 4 実行**
  - 購入の実行
  - 購入の実行
  - 購入の実行
  - 購入の実行
- 5 評価・改善**
  - 購入の評価
  - 購入の評価
  - 購入の評価
  - 購入の評価

▲よりよい商品の選択と購入のための意思決定のプロセス p.196-197

POINT  
8

# 小学校、高等学校との関連

小学校、高等学校家庭科との系統性が明確化されました。ガイダンスや編の扉、リンクマークなどで、特に小学校家庭科との関連を示しています。

内容解説資料②  
「年間指導計画例と学習指導要領の  
小中高関連表」を  
ご覧ください。



**中学校家庭分野の学習内容を見てみよう**

**食生活**  
食生活の大切さを理解し、健康な食生活を営むことができるようになる。

**衣生活**  
衣生活の大切さを理解し、清潔な衣生活を営むことができるようになる。

**住生活**  
住生活の大切さを理解し、安全で快適な住生活を営むことができるようになる。

**衣食住の生活**  
衣食住の生活の大切さを理解し、安全で快適な生活を営むことができるようになる。

**消費生活・環境**  
消費生活の大切さを理解し、持続可能な消費生活を営むことができるようになる。

**家族・家庭生活**  
家族の大切さを理解し、家族の絆を深めることができるようになる。

▲中学校家庭分野の学習内容を見てみよう p.10-11

**小学校家庭科での学習**

- 自分の成長の自覚
- 家庭生活と家族
- 家庭の仕事と生活
- 家族との触れ合いや団らん
- 地域の人々との関わり

▲5編の扉ページ p.212

**小学校マーク**

小学校の学習内容と深く関わるところには、小学校マークを付けています。

→小学校 →家庭 食事の役割

POINT  
9

# 技術分野や他教科との関連

教科横断的な学びを取り入れることで、家庭分野の学習をより深め、広げることができるようにしました。

**他教科マーク/他教科Dマーク**

中学校のほかの教科と関連する場合は、「他教科マーク」を付けて、教科横断的な学習の定着を図りました。道徳との関連も充実させています。「他教科Dマーク」では、Dマークコンテンツで他教科の教科書紙面が確認できます。

- 他教科マーク
  - 他教科 ●社会(地理) 自然災害と防災への取り組み
- 他教科Dマーク
  - 保健体育 自然災害による傷害の防止
  - 理科 自然の恵みと災害

巻末口絵には、家庭分野の各内容と他教科との関連を写真やイラストを用いて示しました。



POINT  
10

# 安全・衛生への配慮

安全・衛生に配慮し、関連する内容には、「安全」「衛生」マークを付けています。巻頭には、実習時の安全に関する資料を掲載し、一般的な注意事項を実習の流れに沿って分かりやすくまとめました。

**実習を楽しく安全に進めよう!**

**手の洗い方** 水道水は出したままにせず、こまめに止めて節水を心がけましょう。

**調理実習**  
エプロン、マスク、必要に応じてマスクなどを着用し、せっけんで手を洗う。爪は短く切っておく。

**幼児との触れ合い体験**  
清潔で活動しやすい服装をする。爪は短く切り、名札など装着する物の安全にも気を付ける。高熱や熱い場合も、同様にする。

**高学年との関わり**  
家族や地域の高学年との関わり

**安全・衛生マークの例**  
p.2-3 実習を楽しく安全に進めよう!  
p.54-55 実習の衛生と安全  
p.60 蒸し調理の方法  
p.89 弁当作りに挑戦しよう  
p.124 洗濯機を用いた洗濯  
p.130 アイロンを扱うときの注意  
p.136 はさみの受け渡し  
p.137 ミシンを扱うときの注意  
p.152 幼児の小物やおもちゃを作るときの配慮  
p.236 幼児のおもちゃについて  
p.240-241 触れ合い体験 など

**実習の衛生と安全**

調理における衛生と安全に関する内容を、「いつも確かめよう」の最初にまとめています。

**安全・衛生マークの例**

p.2-3 実習を楽しく安全に進めよう!  
p.54-55 実習の衛生と安全  
p.60 蒸し調理の方法  
p.89 弁当作りに挑戦しよう  
p.124 洗濯機を用いた洗濯  
p.130 アイロンを扱うときの注意  
p.136 はさみの受け渡し  
p.137 ミシンを扱うときの注意  
p.152 幼児の小物やおもちゃを作るときの配慮  
p.236 幼児のおもちゃについて  
p.240-241 触れ合い体験 など

**いつも確かめよう**

**実習の衛生と安全**

食中毒や調理器具などを安全に取扱い、取り扱うこと、安心して調理や実習ができます。

① 手洗い  
② 調理器具の衛生  
③ 調理器具の衛生  
④ 調理器具の衛生  
⑤ 調理器具の衛生

▲いつも確かめよう p.54

POINT 11

# 家庭分野の防災教育



家庭分野ならではの生活に根差した視点で防災教育を扱い、災害に備えるための防災・減災に関する内容を充実させ「防災」マークを付けて示しました。

## 1 住生活で充実

住生活の内容で、安全教育や防災・減災教育を充実させています。

**5 災害への対策**

あなたは住んでいる地域では、どのような災害に備える必要があるか考えましょう。

**図1 日本で発生した主な災害**

発生年月	災害名	死者・行方不明者数 (人)
1923年9月	関東大震災 (9)	105,000
1959年9月	伊勢湾台風 (5,098)	
1959年11月～1959年6月	釜山台風 (44)	
1959年1月	熊神 釜山台風 (6,437)	
2004年10月	新潟県中越前地震 (68)	
2011年3月	東日本大震災 (22,252)	
2011年8～9月	平成 23 年台風第 12 号 (98)	
2012年11月～2013年3月	平成 24 年の大雪等 (104)	
2014年9月	熊谷川氾濫 (63)	
2016年4月	熊本地震 (273)	
2018年6～7月	平成 30 年 7 月豪雨 (245)	

**図2 住まいの中の地震対策の例**

家具の固定、倒壊防止、避難経路の確保、避難用品の準備、家具などへの対策が必要です。

▲災害への対策 p.174-175

起こりうる自然災害を挙げて注意喚起し、それらに備えるための住空間の整え方を学習します。

## 2 防災・減災手帳

ミシン線で切り離して冊子にし、持ち運ぶことができます。

### 防災マークの例

- p.146 防災リュック
  - p.174 災害への対策
  - p.176 中高生が被災時にできたこと
  - p.177 避難所や仮設住宅での暮らしをよりよくする工夫
  - p.179 地域の人との防災訓練
  - p.219 防災訓練
  - p.260 「助けられる人」から「助ける人」へー地域の人と関わり、ともに生きるー
- 巻末付録 防災・減災手帳 など

POINT 12

# 持続可能な社会の構築に向けて



社会や人、環境などに配慮し、持続可能な社会の構築に向けて責任のある行動がとれる生活者の育成を目指しました。関連する内容に「環境」マークを付けています。

**持続可能な社会を目指して**

あなたは 持続可能な社会が 見えますか？

私たちは この社会を次の世代までよりよい形で 引き継いでいく 使命があります。未来を明るく創るには 私たち一人一人の 生きる力です。

技術・家財科で身に付けた 豊かな生きる力を これからの生活に 生かして 明るく 豊かな 未来への架け橋を築きましょう。

持続可能な社会を目指して 口絵 6-6

▲持続可能な社会を目指して 口絵 6-6

特に各編末、巻末を充実させ、生活や社会に学習をつなげます。

### ESDの例

- p.96-99 持続可能な食生活を目指して
- p.154-155 持続可能な衣生活を目指して
- p.178-179 持続可能な住生活を目指して
- p.202-205 省エネルギーと持続可能な社会
- p.206-207 持続可能な消費生活を目指して
- 口絵 6-6 持続可能な社会を目指して など

POINT 13

# 消費者教育の重視



キャッシュレス化や成年年齢18歳など、変わりゆく社会に対応できる消費者の育成を目指しました。関連する内容に「消費者」マークを付けています。

**責任ある消費者になるために**

消費者の権利と責任の内容を日常生活から読み取れる漫画の実習例を取り入れました。

▲責任ある消費者になるために p.201

消費者の権利と責任の内容を日常生活から読み取れる漫画の実習例を取り入れました。

### 三者間契約の仕組み

イラストを用いて分かりやすく説明しました。また、p.188にはDマークコンテンツ「インターネット通販シミュレーション」があります。クレジットカードを使用したインターネット通販での商品購入を体験できます。

**3 バランス良く計画的な金銭の管理**

収入と支出、クレジットカードと三者間契約の仕組みを学べるページです。

▲バランス良く計画的な金銭の管理 p.190

# キャリア教育に「プロに聞く！」

家庭分野の学習と、将来や社会とのつながりを感じられる「プロに聞く!」。家庭分野の学習に関わる仕事に就く16名の方からいただいた、学習を深めるアドバイスや中学生へのメッセージです。

## 巻末の総集編

巻末の総集ページでは内容別に一覧でき、学習と社会とのつながりを意識させます。

### プロに聞く!

スポーツ選手でも、中学生でも、大切なのは「バランス良く」食えることです。健康で強い体をつくるために、何を食ったらよいかを自分で判断できるようになりましょう。

## 学んだことを社会に生かす

技術・家庭科で学習したことを更に深く、いきいきと働いている人たちがいます。

### 食生活

人と関わることが楽しい!

**管理栄養士 (公認スポーツ栄養士)**  
高橋 文子さん  
\*リンク p.29 バランスの良い食事を自分で考えて選ぶ

献立は楽しく自由な発想で!

**学校栄養職員**  
水口 公美さん  
\*リンク p.43 楽しく、自由な献立を

料理は発想の源!

**料理研究家・栄養士・フードディレクター**  
小田 真穂子さん  
\*リンク p.53 毎日素材に魅了してほしい

料理人は夢のある仕事!

**和食料理人**  
笠原 将弘さん  
\*リンク p.92 季節や文化を味わえる和食

古くからのものを次世代の人にも伝えていきたい

**染色職人**  
藤本 直喜さん  
\*リンク p.114 地域で作り上げる職物

自分が好きなことを大切に!

**クリーニング師・洗濯家**  
中村 祐一さん  
\*リンク p.131 何を扱うかよりどうするか

着物リメイクデザイナー

クレモンティヌ・サンドネールさん  
\*リンク p.151 古い着物を新しいデザインに

服の持つ大きな役割を知ってほしい

**衣料品メーカー**  
シェルバ 英子さん  
\*リンク p.155 衣料品の回収で持続可能な社会

### 住生活

木の良さを知ってほしい

**建築家**  
研吉 研吉さん  
\*リンク p.165 家族の変化に応じる住まい

家族でよく話し合ってください!

**危機管理アドバイザー**  
園崎 信江さん  
\*リンク p.177 自然から防災意識を持って

いろいろな体験をしてほしい

**実用者研究機構 理事長**  
横尾 良美さん  
\*リンク p.285 みんなが暮らしやすいデザインに

さまざまなことにアンテナを張って、いろいろなことにチャレンジして!

**消費生活アドバイザー**  
杉本 美穂さん  
\*リンク p.204 お客様と企業をつなぐ

いろいろな世界を見てほしい

**エシカル協会 代表理事**  
末吉 里花さん  
\*リンク p.207 すくみできる「エシカル」

### 家族・地域

やりたいことを思いきり楽しんで

**元保育士**  
又野 亜希子さん  
\*リンク p.239 幼児とともに過ごす魅力

介護の仕事の魅力を伝えたい

**介護福祉士**  
松野 みどりさん  
\*リンク p.259 高齢者との会話を楽しんで

皆さんは家族や地域、社会の宝物

**保育士**  
残間 時忠さん  
\*リンク p.251 あなたはみんなの宝物

### 男女共同参画社会基本法

この法律は、社会のあらゆる分野の活動に男女が対等に関わっていくことを目指しています。家庭においては、男女が対等なパートナーとして子育てや介護に関わることが大切です。また、社会的な労働の場においては、性別にとらわれず個性と能力に応じて力を発揮できる環境づくりが求められています。(1999年制定)

▲学んだことを社会に生かす p.282-283

### プロに聞く!

自分のリメイクした製品を誰かが気に入ってくれたときは、いちばん幸せに感じます。捨てられるはずの布が新しく生まれ変わったと実感します。よりよい未来のために、地球の資源を大切にすることが大切です。

### プロに聞く!

介護の仕事は「大変そう」とよく言われますが、こんなに「ありがとう」と言ってもらえる仕事はないと思います。高齢者は、私たちよりも多くのことを知っています。ぜひ、高齢者と関わってみてください。

# 伝統文化の継承と創造



国際化社会の中、将来を担う中学生たちが、日本の伝統・文化への理解を深めて誇りを持ち、後世に継承していきたくするような内容を充実させ、「伝統文化」マークを付けて示しました。

### 日本各地の郷土料理

あなたの住む地域には、ほかにどのような郷土料理があるかな。

47都道府県を網羅しています。

1 私たちの食生活

2

3

4

▲日本各地の郷土料理 p.94-95

### 和式の住まいの特徴

和室での暮らし

障子

襦袢

布団

ふすま

押し入れ

さまざまな気遣いや土気が凝らされているんだね。

▲和式の住まいの特徴 p.164

## 伝統文化マークの例

- p.90-95 日本の食文化と和食の調理
- p.112-115 日本の衣文化
- p.155 江戸時代と循環型社会
- p.164-167 住まいと気候風土の関わり
- p.219 地域の人と支え合う活動
- p.237 伝承遊び など

動画で浴衣の着方、帯の締め方を確認できます。

### 浴衣を着てみよう

浴衣は、和室の中でも簡単に着ることが出来ます。ひもや帯を使って、夏になったら、浴衣を着て和服の文化を楽しみましょう。

活動 和服を着て話し合おう

和服を着たら、着心地や動きやすさ、気持ちの変化などを話し合ってみよう。また、歩いたりしゃべったりして、感じたことをまとめよう。

女性の着方

- 帯先をそろえて、肩中心を決める。
- 下帯(右)の帯先を左帯の位置に合わせる。
- 上帯(左)を巻く。帯の中心を肩の中心に合わせる。
- 帯を締めて、帯の中心を肩の中心に合わせる。
- 帯の中心を肩の中心に合わせる。
- 帯を締めて、帯の中心を肩の中心に合わせる。

男性の着方

- 帯先をそろえて、肩中心を決める。
- 下帯(右)の帯先を左帯の位置に合わせる。
- 上帯(左)を巻く。帯の中心を肩の中心に合わせる。
- 帯を締めて、帯の中心を肩の中心に合わせる。

帯の締め方の例

文庫結び

角帯の真ん中

▼浴衣を着てみよう p.115

# 全ての生徒に学ぶ喜びを

全ての生徒が学習しやすい教科書を目指して

## 見やすいレイアウト

誰もが安心して学習に取り組むことができるように、始めの活動やまとめの活動の位置を固定したり、実習例のページのデザインを統一したりしています。  
特に実習例は、左開きの製本に適した、左から右に流れる横の流れで統一しています。

現行本と同じAB判を採用し、写真や横の流れが見やすく分かりやすいようレイアウトしています。

キャラクターのせりふは、読みやすさに配慮して文節改行にしました。

小口のツメは、検索性を高めます。

### 1 食事の役割と中学生の栄養の特徴

#### 1 どうして食事をするのだろう

【キーワード】  
 食事の役割  
 朝食

【目標】 生活の中で食事が果たす役割について理解できる。

話し合ってみよう  
 なぜ、私たちは食事をするのでしょうか。食事をする理由を考えながら、食事の役割について話し合ってみよう。

いろいろなおいしいものを食べたいから。  
 身長を伸ばしたいから。  
 元気が出るから。  
 みんなで食べると楽しいから。

【活動】 食事場面を振り返ろう  
 さまざまな食事場面を振り返り、食事の内容や雰囲気、食べているときの気持ち、食べた後の気持ちを思い出してみよう。  
 ● 日常の朝食  
 ● 学校での給食  
 ● 元日の食卓

【まとめよう】 食事の役割を挙げ、これからの食生活で特に大切にしたいことを考えよう。

#### 2 朝食と健康状態(体の調子)の関係

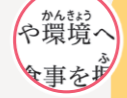
【質問】 朝なかなか起きられず、午前中、体の調子が悪いと感じることがありますか。(小中学生 10,361人の回答)

朝食を必ず毎日食べる	しばしば	ときどき	たまに	ない
1週間に2~3日食べないことがある	13.4	21.8	36.0	28.8
1週間に4~5日食べないことがある	26.7	17.8	28.7	26.7
ほとんど食べない	21.4	17.7	25.9	35.0

▲基本ページ p.22-23

**読みやすい書体**  
**ユニバーサルデザインフォント**

書体は判別しやすく、読み間違えないように開発されたユニバーサルデザインフォント(UD書体)を採用しています。



多様な生徒の学習を保障するため、教育漢字以外の漢字には全てふり仮名を付しました。ふり仮名には、特別支援教育で推奨されている丸ゴシック体を用いています。

カラーバリアフリーの観点から、配色とデザインについても検討しています。色情報以外の模様や数字、記号でも識別ができるようにしました。

特別支援教育の観点から、内容及びデザインについて検討するとともに、専門家による校閲を受けています。全ての生徒にとって認識がしやすいように、文字の書体、図版やイラストのレイアウトなどにも配慮しました。

## カラーユニバーサルデザイン

色覚特性を研究されている専門家に依頼し、全ての生徒の色覚特性に適應できるようにデザインしています。



## プライバシーや人権上の配慮

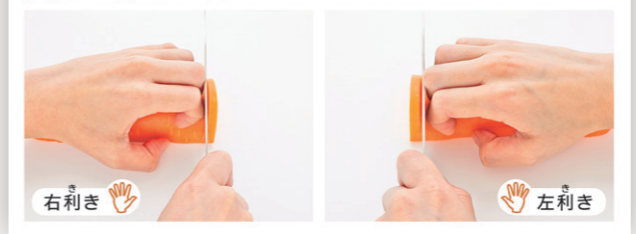
生徒のプライバシーに関わる問題には深く踏み込みすぎないように十分に配慮し、生徒一人一人とその家族が、かけがえない存在であることが伝わるように編集しました。



## 右利き、左利きへの対応

右利きと左利きに対応しているほか、生徒の手や体の巧緻性の発達に配慮し、写真やイラストを豊富に用いて解説しました。

### 食品の押しえ方



▲いつも確かめよう p.58

## 共生への配慮

男女共同参画社会や多様性など、共生の視点を重視し、随所に取り入れています。性別や世代を超えて、共に生活している場面を豊富に掲載しました。p.266の資料「自分らしく生きる一多様な生き方」では、多様な生き方についてのコラムを掲載しています。

また、共生の視点から、全ての人のために安全・安心に利用しやすくするために考えられている、身近なユニバーサルデザインを取り上げました。



▲ユニバーサルデザイン p.284-285

## 造本上の工夫

環境に配慮した再生紙・植物油インキを用いました。本文用紙は、食品の写真などが鮮やかに、人物の写真などがあたたかみを帯びるような色味で表現できます。長期の使用に耐えるよう、製本は堅牢です。

## 用紙の軽量化への取り組み

裏うつりしにくく軽量の紙を開発し(従来比約3%減)、使用しました。重量による身体的負担の軽減に努めています。

## Q1

学習指導要領において、学習内容が「A家族・家庭生活」「B衣食住の生活」「C消費生活・環境」と小中高で統一されました。新しい教科書の構成や、小学校、高等学校との関連について教えてください。

### A

- 年間指導計画の全国的な傾向や食育の重要性、生徒の発達段階、興味・関心を考慮し、A(1)のガイダンスのあと、生徒にとって興味・関心を持ちやすいB、Cの「自立」の内容から始まり、幼児や高齢者、地域といったAの「共生」の内容へと流れ、高等学校につながる配列となっています(巻頭口絵①-②)。
- 小学校での学習内容は、ガイダンスで示すとともに「小学校」マークでも明示しています。高等学校との関連は、配列の工夫のほか、高齢者や三者間契約、ユニバーサルデザインの内容などで高等学校への引き継ぎを意識して編集し学習の関連を持たせています。また、3年間のまとめ「家庭分野の学習を終えて」でこれからの自分について考える内容を入れています。
- 1節1単位時間想定、全53節で年間カリキュラムの見える構成にしています。教科書を前から順に使っていただければ、新任の先生や臨時免許の先生にも、小学校、高等学校の学習を踏まえて3年間の見通しを持って安心してご授業していただけます。

## Q2

新設された「蒸す」調理は、教科書でどのように扱っていますか。

### A

- 「いつも確かめよう」で加熱調理の一つとして掲載しています(p.60)。蒸し器の使い方は、全体をイメージしやすいイラストで解説し、家庭でも実践できるよう蒸し器がない場合の蒸す調理法も掲載しました。調理法による違いを比べる活動例(p.62)や、調理実習例(p.76、p.80、p.231)でも取り入れています。
- 「蒸す」は、加熱調理法の一つで、メインの調理での扱いは現状あまり想定されていません。生徒にとっては「煮る」、「焼く」も新しく学ぶ調理法のため、「蒸す」だけにとらわれず、実習例はすべての調理法を幅広く扱っています。



▲「蒸す」調理の説明 p.60



▲蒸し調理の方法 p.60

## Q3

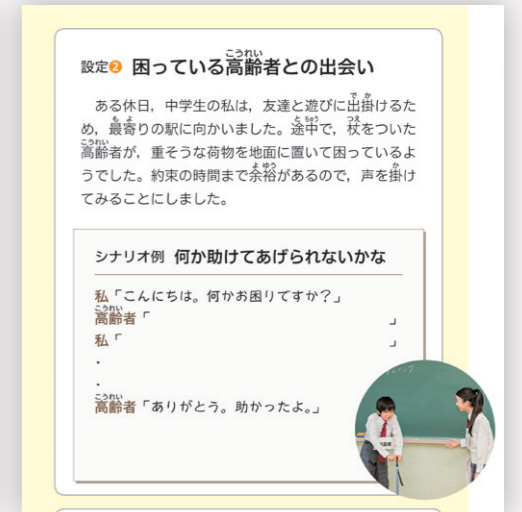
新設された「高齢者」の内容は、教科書でどのように扱っていますか。

### A

- 中学校で扱う内容は、地域活動などの中で関わる(介護などの必要がない)高齢者との関わり方を工夫することです。教科書では、より豊かな生活の先をイメージできるよう、高齢期の特徴を紹介するだけでなく、趣味や生きがいを持ち続けながら高齢期を送る方の資料や、専門家からのアドバイスを掲載しました(p.258-259)。
- 高齢者との関わり方(介助)については資料を設け、Dマークコンテンツの動画でも確認できるようにしました。生徒同士で体験したり、実際に高齢者の方と関わったりするときの参考になります。
- ロールプレイングでも、家族や地域のほかに高齢者との関わりをテーマにしたシナリオを掲載し、充実を図りました(p.262-263)。



▲高齢者との関わり方 p.259



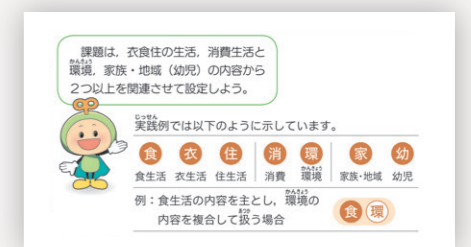
▲ロールプレイング(高齢者) p.263

## Q4

内容の改訂があった「生活の課題と実践」は、教科書でどのように扱っていますか。

### A

- 生活の課題と実践は実態に応じて選択できるよう巻末にまとめています(p.267-277)。実践例は学習指導要領の改訂に合わせて「C消費生活・環境」の内容を新設し、題材数を充実させ、生徒作品例として紹介しています。更に、AとB、BとC、AとCなどの内容の関連をそれぞれ明示しています。
- 課題の発見から計画、実践、評価、改善、次の課題への挑戦まで、問題解決の6つのステップを意識して進められるようにするとともに、課題の決め方やまとめと発表の仕方、思考ツールの活用なども掲載しています(p.268-271)。



▲実践例の内容における関連の示し方 p.270



## Dマークコンテンツ



Dマークがあるところでは、インターネットに接続し、URLや二次元コードにアクセスすると、動画やシミュレーションなどを活用した学習ができ、生徒の理解を深めます。家庭学習にも使えます。



<https://tsho.jp/03j/ka/>

Dマークコンテンツの一覧は教科書p.291参照

- 基礎技能動画も充実。技能の習得に役立ちます。
- 他教科リンクでは、他教科の関連するページを見ることができます。

〈調理実習のレシピ〉



〈主題材の動画〉



授業だけでなく、家庭で実践するときにも活用でき、生徒の「作ってみたい!」という気持ちを高めます。

〈住まいの中の危険を探そう〉



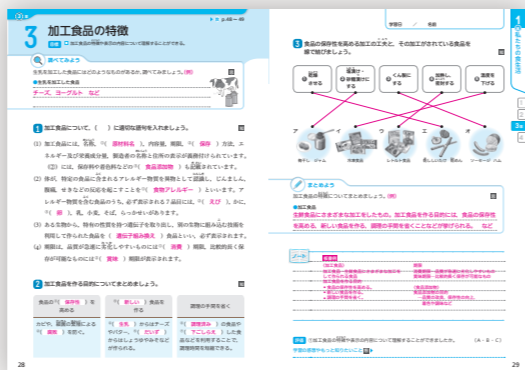
住まいの危険をゲーム感覚で学習できます。

## 学習ノート

学習用シール付き

教科書に完全準拠した構成・内容で、身に付けさせたい資質・能力を育成します。

- 書き込み欄が充実しているので、学習内容の整理ができます。
- 資料ページは、生徒の興味・関心を高める「世界の衣食住」をテーマに扱い、グローバルな視点を盛り込みました。



## 学習者用デジタル教科書

文部科学省は、2019年末に「GIGAスクール構想」を打ち出し、ハード・ソフト・指導体制一体でのICT教育の充実を推進しています。東京書籍は、令和3年度用中学校教科書の全発行書目において「学習者用デジタル教科書」を発行します。

- 複数の教科を一括管理
- 学習を支える便利な機能
- 特別支援教育への対応

※学習者用デジタル教科書では、紙面のDマークをクリックするだけでコンテンツを表示できます。

※学習者用デジタル教科書と併用するとより効果的な学習者用デジタル教材も発行予定です。※デジタル教科書等を紹介するWebページは、右のURLや二次元コードからご確認ください。

<https://ten.tokyo-shoseki.co.jp/text/chu/ict/>



## 教師用指導書

授業の一助となる指導計画や学習評価、補足資料など充実したラインナップです。

- 授業展開編 ..... 教科書の縮刷に丁寧な解説を加えています。

各見開きに「学習の流れ」が具体的に示されているため、授業づくりへの不安がなくなります。



特別支援教育への配慮やカリキュラム・マネジメントの視点など、学習指導上の留意点が丁寧に示されています。

「見方・考え方」や「主体的・対話的で深い学び」のポイントが示されています。

評価の3観点に基づいて「評価」が明確に示されているため、指導と評価の一体化につながります。

図版のポイントや教科書にない補足資料など、授業の参考として使える内容も充実しています。

- 入門編 ..... 技術・家庭科に慣れていない先生にも、授業をスムーズに進めることができる小冊子です。具体的な業務や授業の準備例などを紹介し、実習室の整え方、安全や特別支援の配慮などをポイントにまとめます。
- 指導計画・評価編 ..... 3学年間を見通した指導計画例、学習指導案例、評価規準例、評価問題で構成します。
- 実習編 ..... 教科書の実習例について、資料やポイントなどを盛り込んで解説します。
- ワークシート編 ..... 授業で使えるワークシート例をまとめます。
- 研究編 ..... 教科書の内容解説や、学習や指導を更に深めるための資料を掲載します。
- 掲示資料 ..... 家庭科室などに掲示できる大判の掲示資料です。
- 付属DVD-ROM ..... 【指導者用デジタルブック】電子黒板を使用して、教科書と、関連するコンテンツを提示することができます。多様なコンテンツを収録しており、教科書上のアイコンをクリックするだけの簡単な操作でご利用いただけます。コンテンツには、動画やシミュレーションのほか、他教科の教科書紙面などがあります。

### 【データ集】

年間指導計画例、学習指導案例、評価問題例、ワークシート、図版素材集など、授業やテスト、プリント作成などに役立つデータをまとめて収録しており、授業をサポートします。全ページの総ルビ・分かち書きのPDFが入ります。

指導者による演示用の「指導者用デジタルブック」を新たに収録します。

