家庭科通信

68
2021
Vol.26 No.1
TAISHUKAN

[2022年施行　新学習指導要領に向けて]
これからの家庭科教育と
新しい教科書をめぐる8の質問
大阪教育大学　鈴木真由子
茨城大学　野中美津枝……3

[家庭科室から]
新学期に家庭科へのAttitudeを
整えさせるための一試行
―「アルプスの少女ハイジ劇場版DVD」を
教材として1年間の家庭科を見通す―
東京都立浅草高等学校　石倉栄子……7

◆

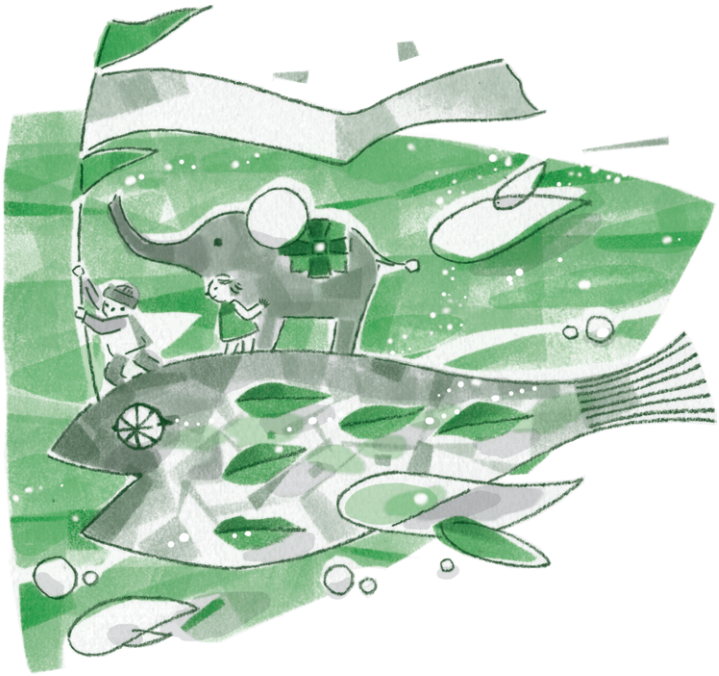
[DATA FILE]「子供・若者の意識に関する調査」より……2
[Key Word]　アウティング／アップサイクル／おいしいめやす／ドギーバック／多拠点生活……28
[Question & Answer]　著作権法改正……30

令和3年度版教科書の
おもな訂正箇所……26

◆

2022年施行新学習指導要領準拠
新家庭科教科書
ご案内……14

←新家庭科教科書
特設サイトは
こちらから



大修館書店　機関誌・内容解説資料

DATA FILE 内閣府

「子供・若者の意識に関する調査」より

（2019年11～12月調査／2020年７月公表）

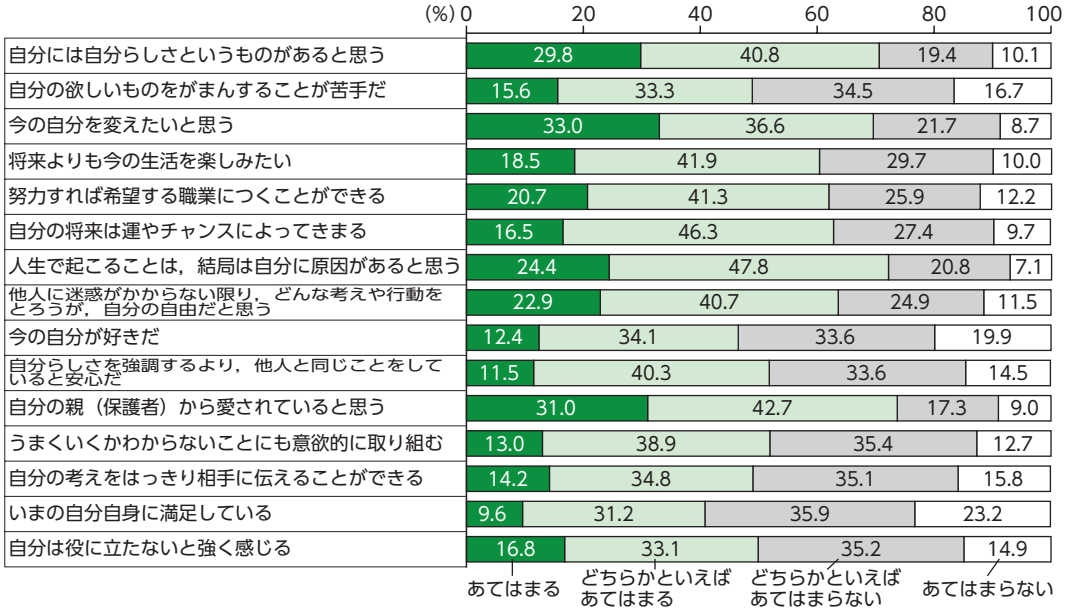
本調査は，「子ども・若者育成支援推進法」に基づき，子供・若者を取り巻く諸課題に対し，子供・若者がどのように考えているのか，また政府，地方自治体，民間団体等による子供・若者育成支援施策について，当事者である子供・若者がどのように考え，どのような施策を期待しているのかなどを把握し，今後の企画立案に資するために，全国の13歳以上29歳以下の男女を対象としておこなわれたものである。調査領域としては，⑴人生観・充実度⑵子供・若者が抱える困難⑶他者との関わり方⑷支援機関⑸学校や職場以外で他者とおこなう活動⑹社会参加⑺将来像がある。

●自分のことをどう考えているのか

ここでは，⑴人生観・充実度のうち，⑴自己診断に関する調査結果を紹介する。15の質問に対し，自己診断として解答した結果で，「あてはまる（「あてはまる」「どちらかといえばあてはまる」計）」がもっとも高いのは，「自分の親（保護者）から愛されていると思う（73.7％）」で，「あてはまらない（「あてはまらない」「どちらかといえばあてはまらない」計）」がもっとも高いのは「いまの自分自身に満足している（59.2％）」，次いで「今の自分が好きだ（53.5％）」が続いている。この結果について，本調査には有識者の考察が掲載されており，親の愛情だけでは，子供・若者の自己肯定感が高まらないことが示されているとし，家庭における愛情に加え，思い切り遊んだり，地域で多様な人と触れあったりする機会を増やすことも必要だと，指摘している。

●本調査の詳細は，内閣府 Web ページ：https://www8.cao.go.jp/youth/kenkyu/ishiki/r01/pdf-index.html

■あなた自身について，次のことがどのくらいあてはまりますか。



2022年　新学習指導要領実施に向けて

これからの家庭科教育と新しい教科書をめぐる８の質問

大阪教育大学　鈴木真由子　茨城大学　野中美津枝

2022年４月，いよいよ新しい学習指導要領がスタートする。大修館書店では，家庭総合用として「Creative Living『家庭総合』で生活をつくろう」，家庭基礎用として「Creative Living『家庭基礎』で生活をつくろう」の２冊を新しく発行する。

これからの家庭科教育と教科書をめぐり，新しい教科書の監修者である鈴木真由子先生，野中美津枝先生に８つの質問にお答えいただいた。

Q1　新しい学習指導要領で重要視している視点および現行との違いを教えてください。また，特に注目すべき点を教えてください。

A　新しい時代を生きる子どもたちに必要な資質・能力が，**知識及び技能，思考力・判断力・表現力，学びに向かう力・人間性等**の３つの柱に整理されました(■1)。また，それを踏まえて，観点別学習状況の評価の観点が，現行の４観点から３観点になっています(■2)。３つの観点は，小中高すべて統一されており，各教科等共通です。

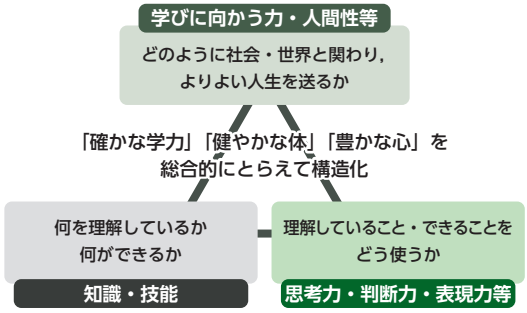
また，各教科の特性を踏まえた「見方・考え方」を働かせて資質・能力を育成することをめざしており，家庭科では「生活の営みに係る見方･考え方」として，**協力・協働，健康・安全・快適，生活文化の継承・創造，持続可能な社会の構築**が提示されています。

今一つ，ぜひ注目していただきたいのが，「空間軸」「時間軸」の視点から学習対象が明確化されたことです。個人(自己)から社会へと学習の視野を拡げていく「空間軸」の捉え方によって，高校では地域社会や地球規模で発生している課題にも対応していきます。過去(これまで)から将来(これから)へと学習を見通す「時間軸」の捉え方によって，生涯にわたるライフスタイルについてキャリアデザインとも関連させて学びます。**[鈴木]**

Q2　家庭科は，もともと体験を通して実践力を身につけることをめざす教科です。「主体的・対話的で深い学び(アクティブ・ラーニング)」について，どのように考えればよいでしょうか。

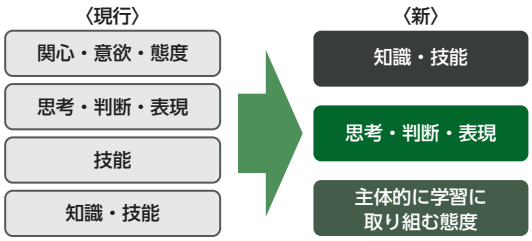
A　家庭科は，生活をフィールドに生涯にわたって実践し続ける教科です。これまでも**生活実践力**を身につけることをめざしてきましたが，それは

■1育みたい３つの資質・能力



参考：文部科学省ホームページより

■2４観点から３観点へ



文部科学省資料より

改訂後も変わりません。同様に，新しい学習指導要領で求められている**「社会に開かれた学び」**や**「習得した知識・技能の活用」**も大事にしてきました。そのため，アクティブ・ラーニングの要素である実験・実習的な学びはもちろん，フィールドワークやインタビューなど地域社会とのかかわり，話し合いや調べ学習といったグループでの活動など，多様な学習スタイルもすでに取り入れています。アクティブ・ラーニングは，その課題の１つとして，手段が目的化する傾向が指摘されています。調理実習など，スキルの習得を目的にした活動は別ですが，何らかの「体験を通して」学ぶのですから，体験そのものが目的ではありません。重要なことは，そうした学習活動を何のために実施しているのか，教員・生徒ともに意識することです。体験の向こうに何があるのか，どうなりたいのか，めざしているゴールのイメージを共有することが重要です。**[鈴木]**

Q3　新設された科目「公共」も含め，他教科との連携，関連性について教えてください。

A　「公共」は，選挙権や成年年齢の18歳への引き下げといった法改正を背景に，新設されました。「人間と社会の在り方についての見方・考え方を働かせ，現代の倫理，社会，文化，政治，法，経済，国際関係などにかかわる諸課題を追究したり解決したりする活動を通して，グローバル化する国際社会に主体的に生きる平和で民主的な国家及び社会の有為な形成者に必要な公民としての資質・能力を育成すること」をめざしています。家庭科は，生活者の視点で主に私的領域からアプローチしますが，「公共」は社会システムの視点で公的領域からアプローチする点に特徴があります。しかし，２つの教科・科目が扱っているフィールドや現象，課題解決の方法等，類似点は少なくありません。現代社会は生活の社会化が進み，私たちは社会とかかわらずに生活することはできません。言い換えれば，解決したい生活課題は社会的な課題でもあるわけです。「よりよい生活」を志向し，「よりよく生きる」ためには，私的領域のみならず公的領域に対しても，主体的な生活者として参画する必要があります。

今回の改訂では，**教科横断的な学びの重要性**も指摘されています。教科や科目の枠を超えて，身につけた知識や技能を総動員させなければ，誰もまだ正解を知らない問題に挑戦することは困難と言えるでしょう。**[鈴木]**

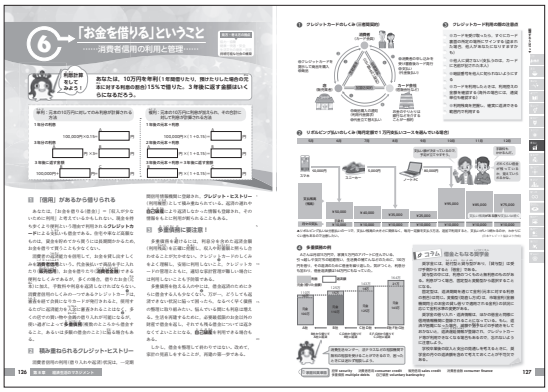
Q4　新しい大修館書店の教科書の特徴を教えてください。

A　生徒一人ひとりが自ら生活をつくる主体であることを実感できるように，各章を「生活のマネジメント（計画・経営）」で構成しました。また，教科書紙面は１項目見開き２頁構成で，最初に導入課題を配置し，見開きの左頁に本文，右頁に図表やコラムなどの資料をまとめています（■3）。

新しい家庭科教科書の書名は，「Creative Living（クリエイティブ・リビング）『家庭総合』で生活をつくろう」「Creative Living（クリエイティブ・リビング）『家庭基礎』で生活をつくろう」です。生活は，自分でつくっていかなければなりません。高校では，よりよく生きるために生涯を見通して生活の課題を解決する力を養います。

毎時間の学習内容が自分の生活や人生とどのようにかかわっているのかを理解できなければ，自分の生活のマネジメントにつながりません。高校生にとっても，導入はとても大切です。見開き２頁構成の導入課題は学習内容に課題意識を持った

■3新しい教科書の紙面



めに，右頁の資料は本文の理解を助けるだけでなく，生徒が考えを深めて課題を解決するのに役立つように位置付けました。学習内容を自分に引き寄せて，問題解決的な学習で生徒の思考力・判断力・表現力を養い，実生活で活用できる力を育成する授業展開を想定しています。

さらに，「Active Learning」「Skill Up」「演習にTry」など，生徒が主体的に実践的に取り組む活動も組み込みました。**[野中]**

Q5　新学習指導要領で重視している視点を，新しい教科書では，どのように扱っていますか？

A　いろいろありますが，１つには新学習指導要領で深い学びの鍵として示されたのが各教科の見方・考え方です。教科書では，見開き２頁の学習内容ごとに，４つの見方・考え方のどの視点を働かせるのかを示しました。この部分は，授業にあわせてアレンジして使っていただきたいと考えています。また，高校家庭科の目標は「よりよい社会の構築」であり，これはまさに世界がめざしている持続可能な開発目標 SDGs につながっています。家庭科は，SDGs が目標に掲げる17の目標全てのことを学び，実践していく教科です。毎時間の学習内容が，SDGs の17の目標のどれに関連しているのかがわかるように，教科書のサイドに17の目標のマークを示して色付けしました。教科書を開くたびにその学習内容を学ぶ意義が，世界が取り組んでいる SDGs であることを認識できるようにしています。**[野中]**

Q6　小中高家庭科の関連性（学習のつながり）はどのようになっていますか？また，新しい教科書では，小中の学びを経て，高校ならではの学習を，どのように取り扱っていますか？

A　小中高の学びの系統性が一層重視され，学習内容が小中高で統一された内容項目で整理されています。家庭科では■4のように整理されました。さらに高校では，ＡＢＣに加え「D ホームプロジェクトと学校家庭クラブ活動」が設定されていますが，この中身は小学校ではＡに，中学校ではＡＢＣに，それぞれ「生活の課題と実践」として位置づけられています。小学校では家族の一員として生活をよりよく，中学校では生活の自立に必要な知識・技能，高校では生涯にわたるライフステージに必要な知識・技能へと発展し，さらによりよい社会の構築に向けて，家庭生活から社会へと学びが広がります。教科書の口絵では，小中の学習をどのように発展させて高校で学ぶのか，その関連性を一覧表に示しました。

もう１点，高校では，自分の将来を見通して生涯の生活設計を立てることが課題となっています。家庭生活をよりよくするためにさまざまな産業が生まれ，行政が取り組んでいます。つまり，家庭科の学習内容は，すべて仕事につながっています。高校生は卒業後の進路までは考えても，将来の職業までは，なかなかイメージすることができません。教科書では，学習内容の章ごとにお仕事紹介を掲載し，家庭科の学びが高校での授業で終わるのではなく，家庭生活，産業，社会につながっていることを実感できるようにしています。**[鈴木・野中]**

Q7　2020年は新型コロナウイルスの流行で，従来の授業形態での学びが難しい１年でした。こうした中での家庭科の役割，家庭科でこそできることなど，教えてください。

A　新型コロナウイルスが世界中で流行し，学校

■4小中高で統一して整理された内容項目

小学校	中学校（家庭分野）	家庭基礎	家庭総合
A 家族・家庭生活	A 家族・家庭生活	A 人の一生と家族・家庭及び福祉	
B 衣食住の生活	B 衣食住の生活	B 衣食住の生活の自立と設計	B 衣食住の生活の科学と文化
C 消費生活・環境	C 消費生活・環境	C 持続可能な消費生活と環境	
A(4) 家族・家庭生活についての課題と実践	A(4) 家族・家庭生活についての課題と実践 B(7) 衣食住の生活についての課題と実践 C(3) 消費生活・環境についての課題と実践	D ホームプロジェクトと学校家庭クラブ活動	

の一斉休校や緊急事態宣言で人々の生活が一変しました。家庭にいる時間が増え，改めて家庭生活に向き合う機会にもなりました。家族の健康を維持するために必要な衣食住の知識，家族関係や消費生活といった家庭生活を扱う家庭科の役割が一段と重要視されていると言えます。

また，これまでは，学校で学んだ知識・技能を家庭で実践することが難しかったのですが，感染防止から学校での実習が困難になり，家庭での実践を取り入れやすくなったとも言えます。一部ではオンライン授業も進みましたが，今後一層ICTの活用が進むことはまちがいありません。文部科学省のGIGAスクール構想では，一人1台の端末環境の整備が予定されていますが，ほとんどの高校生は，スマートフォンを持っています。家庭での調理実習の実践を写真に撮り，レポートにまとめるなど，家庭での実践的な活動を取り入れて表現力を育成することもできます。**[野中]**

Q8　家庭科での学びを通じて，どのような資質・能力を育成することをめざして編集された教科書なのか，教科書に込めたお気持ち・思いをお聞かせください。

A　教科書を編集するにあたり，学習指導要領が求めている資質・能力の育成をめざしたことは言うまでもありません。加えて，家庭科を学ぶ高校生には，生活を創る主人公になることを期待しています。そのためには，生活をマネジメントできる資質・能力が不可欠です。教科書の書名を『Creative Living』とし，各章のタイトルに「マネジメント」を入れた理由がそこにあります。この教科書では，知識・技能の習得だけでなく，それらを活用して生活をいかにマネジメントするのか，もう一歩踏み込んで学んで欲しいと願っています。また，表紙のデザインにもこだわりました。すべての生徒が卒業後も教科書を手もとに置き，困ったとき，悩んだとき，手に取って読み返して欲しい…そんな思いを込めて，魅力的なデザインをめざしました**[鈴木]**。

鈴木真由子先生から，高校生のみなさんへ

家庭科の学びは，高校での授業がゴールではありません。むしろ，「卒業後が本格的なスタート」と言っても過言ではありません。高校家庭科では，生活の自立・自律の力を身につけ，共生社会の担い手として活躍できる人になることをめざしています。さらに，「相談力」や「受援力」も大切です。何もかも自分一人で抱え込むのではなく，誰かと（時には社会サービスも！）どのように協働すれば解決できるのか，ちゃんと「相談」して「援助を受ける」ようにしましょう。

あなたの人生の主人公は，あなた自身です。今を変えれば，未来は変わる。なりたい自分になることも，やりたいことができることも，今日の小さなチャレンジから始まります。

家庭科教員をめざす大学生に対するアンケートで，将来教員になり，家庭科の授業をする不安について聞いたことがあります。「家庭科を学ぶ意義について理解できず，授業を真剣に聞かない生徒の指導」が上位に挙げられていました。おそらく学生たち自身は家庭科が好きで学ぶ意義を感じているのに，高校時代などに真剣に授業に取り組まない友だちがいるのを見て来て，不安を感じているのではないかと思います。家庭科は，試験のために学ぶわけではありません。毎時間の家庭科の学習内容をなぜ学ぶのか，生徒の生活とどのようにかかわるのか，社会とどうつながるのか，何を考えさせたいのか，まず先生方が押さえてください。これからの社会を担う高校生に，家庭科の学習内容ごとに学ぶ意義を確認してほしいと願っています。生徒一人ひとりの【Creative Living（クリエイティブ・リビング）】に役立ててください。

野中美津枝先生から，家庭科の先生方へ

新学期に家庭科へのAttitudeを整えさせるための一試行

―「アルプスの少女ハイジ劇場版DVD」を教材として1年間の家庭科を見通す―

東京都立浅草高等学校　石倉栄子

はじめに

授業とは何だろうか？　何のために授業をするのだろう？　家庭科が必修の授業だからだろうか？人生・生活に関する知識やスキルを高めさせるため？

まず，私たち教員はそれぞれの個人で，独自に授業の目的をもつことが肝心だと思う。私は「将来，生徒が幸せになるため」に授業をしている。そして，この家庭科の授業を幸せにするために授業を設計する。

発言力を高める授業

私はワークショップという教育方法が好きで，できるかぎり生徒の発言で授業を展開していきたいと考えている。問題解決をめざす過程で，参加者は自らの心の声を聞き，他者の発言を受け止めて，深い学びを経験する。学びの思考回路をじっくりと見つめることで，思慮深くなり人生の局面に応用できる思考スキルを獲得する。調理実習や被服実習は，その最たるものだろう。自らの考え方をまとめ，相手に伝え，相手の言い分を聞き，受け入れる。家庭科はそのプロセスを繰り返すが，年度初めにその導入をどのようにしていけばいいのかを考えてみた。

コロナの状況下で，自宅学習を積み重ねた生徒に，楽しみながら家庭科の各分野を紹介する方法はないか？そこで考えたのが「アルプスの少女ハイジ」を視聴し，生徒の感想を拾いながら家庭科の全容を説明するやり方だった。

アルプスの少女ハイジを教材に選んだ理由

生徒と良好な関係を築こうとするとき，共通の経験をすることはとても大切な要素である。日々重ねていく授業，部活動，学校行事などがそうだ。同じ経験をすることで感想を言い合い，共感する。違う経験を持ち出して話し合おうとすると齟齬が生まれる。

私はDVD視聴は，共通の経験を共有するためのアクティビティだと思っている。学びに向かう心構え(attitude)を整えさせるために，DVDを視聴して生徒の心を温め，リラックスさせる。そして，タイミングのいいところで生徒に感想を話させる。このアクティビティが1年間，もしくは2年間のプログラムの始まりであり，すべてを包括するものとなる。

発言する内容はなんでもいい。生徒が言葉足らずなところは，教員が補ってやればいい。このときのDVDはできるだけわかりやすくし，敷居を低くするとよい。欲を言えば，奥行きが深いものがいい。簡単な議論から入って，しだいに高度な議論が構築できるような教材だと，授業が高められる。ハイジなら，生活描写がとても詳しく，自然環境の描写がていねいで，人間関係がはっきりわかる。各場面でつじつまが合う構成なのもよい。家庭科が教えるのは人生と生活であるから，ハイジの各プロットから自分の家庭科に使えそうな内

容選びを，教員が教えたいように語ればいい。

では私は，ハイジを見ながら実際に生徒とどのような会話をするのか。普段の授業で交わされる会話の一部を紹介する。

授業風景

本校はコロナ下では40分授業であるため，113分のDVDを３回に分けて見た。

１　ハイジが山に来る～ペーターのおばあさんに会い泣く

私：「はいっ！ハイジは実は街の子だったことがわかりました。今日，見てみていかがでしたか，Ｕさん」

生徒Ｕ：「ハイジが山に着いて，服を脱いでいくところがおもしろかったです。」

私：「そうでしたか。18世紀に庶民が旅をすることは多くなく，よほどのお金持ちでない限り，荷物は自分で運ばなければなりませんでした。デーテおばさんはハイジにそのとき持っていた服を全部着せて，アルムに行ったわけです。手荷物を持っていると襲われたときに逃げられませんから。そして，ハイジは着ぶくれしすぎて，暑くて。これって被服内気候って言うんですけど，ま，服の中の

■ハイジのあらすじと，家庭科の各単元とつながるポイント

家庭科は人生と生活を学ぶ教科である。そのすべてを貫いていることは「よい心を尽くす」ということである。

場面とあらすじ	登場人物のようすや会話	各単元とつながるポイント
デーテおばさんと町を出る ハイジ５歳。両親はすでに他界。母親の妹デーテがハイジを預かって育てていた。新しい仕事を見つけたデーテは，ハイジの祖父に，ハイジを預けることにした	着替えの服まで，服をたくさん着させられている	●子どもを連れての移動は大変で，手荷物を少なくする必要がある
	山のふもとまで乗せていく馬車のおじさん： 「ハイジはあちこちやられてかわいそう」	●デーテおばさんは子どもは安定した環境で育てるべきと考えているのか ●ハイジのためなのか そもそもハイジの親権は誰にあるのか
山に到着 ハイジは山を登る途中，ヤギを連れたペーターに出会う	ハイジは着ていた服を脱ぎ，白い下着１枚に	●被服圧，暑すぎる被服内気候からの解放 ●山を駆け回るのに動きやすい服装が無意識に選ばれている
おじいさんと対面 デーテおばさんはおじいさんにハイジと服を押しつけて山を降りていく。残されたハイジとおじいさん	白い下着姿のまま，おじいさんに会う	●ハイジのピュアな心の象徴？ ●被服は心情を表現するもの
	何も語らないおじいさん。 **ハイジ**： 「おじいさんがおうちの中にもってるもの見せてよ」 「やぎのようにかけまわりたいの」	●自ら遊びたい遊びがわかっている ●おじいさんの生活用具に興味をもっている ●おじいさんの暮らしそのものに興味をもっている
干し草のベッドをつくる 屋根裏に積み上げられた干し草をみつけたハイジは，干し草でベッドをつくることを思いつく	**ハイジ**： 「おじいさん，シーツを持ってきてよ」 （ハイジがベッドをつくるようすをみてつぶやく） **おじいさん**： 「この子は馬鹿じゃないな」	●５歳のハイジは自分の寝具を自分のアイデアで整えた ●住居についての感覚が優れており，生活力がある

温度や湿気ですね，これを不快に感じて服を脱いでいったわけです。

しかしながら，このシーンはこの作品上重要な意味があって，ハイジは山の上でおじいさんにあったときに『この服，もういらないんだもん』というのですが，服を脱ぐことで今までの生活や意識を捨て去る，という心の描写なんですね。しかも，ハイジがおじいさんと会ったときに着ていた下着の色は白。白い服と新生活，と聞いて何か思い当たりませんか？　どうだろう？　Oくん？人生を変えるときに誰が白い服を着ていますか？」

生徒O：「結婚式」

私：「そうね！　花嫁さんだね！『あなた色に染まります』だっけ？　ハイジはあのとき５才だったんだけど，街への思いを捨てて，山の子になろうとした，という象徴的な場面だったわけです。ま，今時，女の人が夫にすべて従う時代ではないので，先生の解釈も行き過ぎの面もありますが。」

２　フランクフルトに行く～ゼーゼマン様に水を届ける

私：「はいっ！　クララのお父様，ゼーゼマン様登場でしたね！　私ね，いま見て思ったんですけど，ゼーゼマンさんって，いまの私より年下？しっかりしてるわね～，って思いました。みなさんも何でもいいんで，感じたこと言ってみてください。では，Kさん，どうですか？」

生徒K：「ハイジを初めてちゃんと見たんですけど，CMとはぜんぜん違って，深い話だと思いまし

場面とあらすじ	登場人物のようすや会話	各単元とつながるポイント
食事のしたく 何も言わず食事のしたくをするおじいさんを見て，ハイジは食器を出す手伝いを，自ら始める	食器を並べるハイジに， **おじいさん：** 「これはどうしようか？」 それを見たハイジは，棚から適した食器を出して食卓に並べる	●ベッドづくりや食卓を整えることを教えており，おじいさんに教育的な態度が見えてくる
山での暮らし おじいさんやペーターとの山での暮らしが始まる	**ハイジ：** 「私もチーズが作れるようになりたいな」	●自給自足の生活 ●チーズは保存性もよく，栄養豊富な食材
	ペーターから山の生き物の名前を教えてもらう	●「名前を知ること」が学習の第一歩 ●環境についての知識を増やす
	雲の中に入り，知らずに崖の直前まで行ってしまう	●山の危険，その地域で暮らす知恵 ●自然環境の中でのふるまいを覚える
	ヤギの乳を搾る，チーズ作りのお手伝いができるようになる	●できることが増える ●生活力を上げることで自尊感情が高まる
	過ごしやすい夏と豪雪・極寒の冬 季節で違う生活がある	●自然に沿って生きる ●被服・住居との関連。厳しい環境で
冬，ペーターが遊びに来る ある日，雪の降りしきるの中，おじいさんの家にペーターが遊びに来る	**帰る別れ際，ペーター：** 「うちのおばあさんがきみに会いたがってるんだ」 ハイジは，自分に会いたがっている人がいることに感激する	●人は人のために生きる

た。」

私：「そうだね。某学習塾の CM で使われているんだけど，あの CM はやっぱりこの作品の内容をよく理解して作られていると思うよ。ハイジやペーターが山にいて学校にいけないところとか，フランクフルトに行ってからのハイジは，山に帰りたくて文字が覚えられないくらい勉強に集中できないんだけど，某学習塾なら個別で教えるから大丈夫です，といった感じ。

あと私はデーテおばさんがクララの家からお金を受け取っている気がして，あのおばさんのニヤリ笑顔が気持ち悪くて嫌い。Ｆくんは，おばさんはお金を受け取ってると思う？ないと思う？」

生徒Ｆ：「受け取ってないんじゃないですか？」

私：「じゃ，なんのためにクララの家にハイジを連れてきたの？」

生徒Ｆ：「ハイジに勉強させたいから？」

私：「うーん，そうだとしたら学習効果上がってないよね？　先生は，デーテおばさんはクララの家からお金を受け取っていると思うの。人身売買

場面とあらすじ	登場人物のようすや会話	各単元とつながるポイント
ペーターのおばあさんに会う ペーターの家に遊びに行ったハイジ。扉を開けて中に入ると，ペーターのおばあさんがいる。おばあさんは目が見えない	**目の見えない人に初めて会ったハイジ**： 「窓を開ければ見えるでしょ」 「外に出れば見えるでしょ」 **おばあさん**： 「どうやっても見えないんだよ」 ハイジはおばあさんの膝の上で泣く	●悲しみとともにおばあさんを理解する
	雨戸などが壊れているペーターの家。男手がなく貧しいペーターの家は直せない	●住宅のメンテナンスの必要性，ひいては被服などもメンテナンスしながら生きていくこと ●メンテナンスする費用も考えて人生の経費を算出すること
デーテおばさんが連れに来る ハイジ８歳。「お嬢様の遊び相手になる子ども」として，フランクフルトのお屋敷に連れて行くため，突然，山に来る	デーテおばさんが突然，都会風に着飾って山を訪ねてくる	●住んでいる地域で着るものが違う
	ハイジをフランクフルトへ連れて行くというデーテに， **おじいさん**： 「連れていけるものなら連れて行ってみるがいい」 **デーテ**： 「訴えるとでもいうの」 「ハイジに聞いてみましょう」	●ハイジの親権は誰が持っているのか？ ●おじいさんの気持ちは？ ●デーテのしていることはギリギリ合法？
	デーテからフランクフルトに行くかと聞かれたハイジ： 「行かない」 でも，「白パンがある」と聞いたハイジは「白パンが食べたい」と言っていたペーターのおばあさんのことを思い出す。「すぐに帰れる？　行こう！」と返事。 デーテは「すぐに帰れる」とハイジをだまして連れていく	●人身売買。子どもの権利条約はどうなってる？ ●おじいさんはハイジのためを思うなら，ハイジを取り戻すべきだった
	汽車の中でデーテおばさん： 「おばさんはただ，ハイジのためを思ってしたことなの。それだけはわかってね」	●ゼーゼマン家からお金をもらってないか？

だよね。人身売買はいま国連で禁止されているの。特に子どもはね。子どもは自分で自分の環境を整えられないから，周囲の大人が子どもの気持ちを尊重して，扱ってあげないといけないの。お金をもらったか，もらってないか，微妙な問題だね。」

3　クララのおばあさまと過ごす～クララが山に来る，そして立った

私：「はいっ！そして今日，ついに最終回を迎えたんですけど，どうでしたか？みなさんもここまで辛いハイジの物語を見てきて，スッキリしましたか？どうだろう，Mさん？」

生徒M：「ハイジのまっすぐさとか優しさに泣きそうになった。自分のことのように人のことを考えられるのは素敵なことだと思いました。」

私：「そうでしたね。立つ前にクララはネガティブなことを言ってハイジが怒ってしまいました。『クララのバカ！もう知らない！』と。あれは信頼関係がすごくできていて，ハイジが“クララは立てる”って，強い思いでいたから出た言葉なんだね。じゃあ，クララはなんで立てたんだろう？Ｉさんはどう思いますか？」

生徒Ｉ：「うーん，山の空気がおいしかったから？」

私：「惜しいね！おいしかったは合ってる！」

場面とあらすじ	登場人物のようすや会話	各単元とつながるポイント
クララに会う ゼーゼーマン家に到着。お嬢様クララと家政婦長ロッテンマイヤーに会う。フランクフルトでの生活が始まる	召使いセバスチャンと話すハイジに，**ロッテンマイヤー**：「召使などと馴れ馴れしい口をきいてはいけません」	●ロッテンマイヤーが強烈 ●ロッテンマイヤーも身分制社会に生きる人 ●ロッテンマイヤーはどの位置の身分？
	ロッテンマイヤー：「名前は？」 **ハイジ**：「ハイジ」 **ロッテンマイヤー**：「まぁ！それは本当の名前じゃないでしょう？」 ＊ハイジの洗礼名は「アーデルハイト」で，これが正式な名前。「ハイジ」はアーデルハイトの愛称で南ドイツの方言混じり。上流身分のロッテンマイヤーさんには困惑でしかなかった	●いくら子ども相手でも失礼すぎる。これも身分制のなせる業？ ●身分制は差別につながっていくことを知っているか？ ●家庭科には社会の前提を省いて各分野が並立している傾向がある。 ●社会の前提についての知識を補ってやる
	クララ：「私のことはクララって呼んでね」	●クララはお嬢様だからいくらフランクでも大丈夫 ●一方，ロッテンマイヤーは中間身分だから厳しくならざるを得ない
	ゼーゼマン家は食事のマナーが厳しい。何も知らない状態で放り込まれたハイジは，やることなすこと嘲笑の対象に	●最低限のマナーを知ることが必要だが，マナーを知らない人に寛容になることも必要
街での暮らし クララの生活に合わせてともに生活する。山が恋しい日々が続く。町で一番高い教会の塔に上り，あたりを見回しても山も，もみの木もない	勉強も進まず，居眠りしたり，もみの木のそよぐ音が聞こえたような気がして，突発的に部屋を飛び出すなどの奇妙な行動をする	●その人の本当に思っていることを明らかにしないと問題は解決しない ●問題行動があったとき，本人の問題なのか，周りの環境の問題なのかを慎重に検討することか必要

生徒Ｉ：「山の食事がおいしかったから？」

私：「そう，正解！クララの病気は当時ヨーロッパの都市で流行っていた“くる病”だと一説では言われていて，くる病というのはある栄養素が不足して起こる骨の発育異常なんだ。その栄養素というのは，カルシウムとビタミンD。クララはヤギの乳と乳から作られるチーズをたくさん食べていたよね。ヤギの乳にはカルシウムとビタミンDが豊富に含まれている。それと，ビタミンDは日光に当たることによって皮膚で作られるから，ハイジとペーターと一緒に外で遊んだのも要因だったと思う。結果として，クララは山に来て歩けるようになったというわけです。」

「３回に分けてアルプスの少女ハイジを見てきたんですけど，人の一生や家族，保育，高齢者，共生社会，食生活，被服分野，住生活，持続可能

場面とあらすじ	登場人物のようすや会話	各単元とつながるポイント
ゼーゼマン様の水 クララの父・ゼーゼマンが仕事から一時帰宅した。ゼーゼマンはロッテンマイヤーからの手紙で，ハイジが「変な子」と聞いていたので，心配していた	ハイジに冷たい水を持ってくるよう所望する 家の水はあまり冷たくなかったので，ハイジは外の噴水に水を汲みに行く	●生活力 ●相手が本当に望むものを叶えたいと思う親切心 ●調理の「冷たいものは冷たく」にも通ずる？
クララのおばあさま クララがハイジと楽しく暮らせていること，ハイジが人の気持ちがわかる賢い子であることがわかったゼーゼマンは，自分が仕事でいなくなる代わりに，クララの祖母を家に呼び，ハイジのことを世話してもらうようにした	クララのおばあさまは，ハイジを理解し，ハイジが楽しめる遊びを一緒にやってくれる	●フランクフルトに来てからはクララを優先しなくてはならなかったハイジにとって，自分自身が大切にされていると感じられ，安心できる体験だった ●「うちの母は，どんなにくせの強い人でも上手に相手をします」とゼーゼマンが言っていたように，おばあさまは高齢のためなのか，性格のためかどんな人にも柔和に接することができる
ハイジが病気になる ある日，クララのおばあさまは「魔法のお部屋」にハイジを案内する。 そこにあったアルプスの絵をハイジが見てしまったことで，山に帰りたい気持ちが一気に高まり，ハイジは病気になってしまう	アルプスの絵を見て以来，ハイジは山に帰りたくてたまらない だが，ロッテンマイヤーから「山の話をしたり，山に帰りたいと言えば，クララの病気が治らない」と言われ，山のことを考えないようがまんする しかし，とうとう病気になってしまう	●周囲が優しくてもどうにもならない問題がある ●家庭科の家族・青年期・高齢期・保育・共生社会を通して，「人の心」を扱わなければいけない ●にも拘わらず，肝心な「人の心にどう寄り添うか」という問題があまり扱われていない気がする
ハイジが山に戻る 病気を治すにはアルプスに戻すしかないというゼーゼマンの決断で，アルプスに帰ることになった	山に戻ったハイジはまず，ペーターのおばあさんに白パンを届ける。ハイジがフランクフルトに行った唯一の理由。その白パンをおばあさんはハイジの手を取ろうとして落としそうになる	●「おばあさん，白パンが床に落ちる！」とハイジは焦るが，おばあさんが白パンよりも自分に会えたことを喜んでくれていることに気づき，ハイジはすべて受け止める
	都会風に着飾っていたハイジだったが，また服を脱ぎ，下着でおじいさんのもとに帰っていく	●ハイジにとって被服は「都会の不自由さの象徴」なんだろうか？

な社会について一通り勉強しました。お金の話はしてないけど。え？どこで勉強したの？って，なっちゃうよね，やっぱり。なので，今後１年間をかけて，詳しく説明していきたいと思います。これから１年間，よろしくお願いします。」

おわりに

私は自分自身の経験から，人生にいちばん必要なことは“仕事を得る力”だと思っている。家庭科は直接，生徒の力を上げることのできる教科だ。家庭科の授業がおもしろいこと。かつ，ためになるということを生徒に意識させ，実践力を身につけさせたい。

そのために常におもしろい授業方法や教材を探し歩く。休日は大型書店に行く。昔の記憶を思い出す。生徒に伝えたいメッセージを，いちばんいい形で授業に出すことに全力を尽くす。

アルプスの少女ハイジ劇場版と出会ったのは，そうした道の途中だ。教材と出会うときの感覚は「なんとなく，よさそう」。教材の本質を見極めて使い，授業のねらいを達成させる。生徒は楽しみながら，知らないうちにさまざまな力を高めている。こんなに楽しいことはない。

販売元：日本コロムビア
1974 年に TV 放映されたシリーズを再編集した劇場版の DVD 化。全話が約 2 時間弱で視聴できる。

場面とあらすじ	登場人物のようすや会話	各単元とつながるポイント
クララが山に来る クララはハイジが山に帰るとき，ゼーゼマンと「ハイジがこの家にいられないのなら，私が行く。春になったらハイジのところへ私が行く」とアルプスに行く約束をした。そして春になり，アルプスへやってきた	クララがハイジを尋ねて山に来る。ハイジやペーターと山で遊んでいるうちに「立って歩きたい」という欲求が現れる	●クララの病気は当時ヨーロッパの都市で流行していた「くる病」であった可能性がある ●くる病は骨の発達障害でビタミンＤ不足が原因 ●都会の食事は洗練され過ぎていてビタミンＤが足りていなかったためと思われる ●ちょうど，「脚気」が江戸の病と言われているのと似ている ●クララはヤギの乳とヤギのチーズ，黒パン，日光浴で立てるまでに回復したと思われる
クララが歩く	クララは屋外でリハビリのような活動に励み，立って歩けるようになる	●クララは人生において，一生車いすの生活はいやだった ●「立って歩く」という自分が選んだ道に向かって努力を積み上げた結果，歩けた ●クララは強い意志をもち，歩くことによって，自らの人生を拓いたのだ
クララが帰る ３人の将来は？（まとめ）	ハイジとペーターとクララの３人は子ども時代にいろいろな経験をしましたが，その後，どうなったと思いますか？	●**生徒の答え**： 「ハイジとクララは教師になったと思う」 「ペーターはもっとたくさんのヤギを飼うことになったと思う」 ●**私**： 「クララが家のお金を使って，スイスに療養所を立て，そこでたくさんの子どもの治療をしたんじゃないかなー，と思いますが，あくまでも希望的観測です」

令和4年度

高等学校　家庭科用　文部科学省検定済教科書

教科書

指導資料・副教材のご案内

内容解説資料

クリエイティブ・リビング

CreativeLiving

『家庭総合』で生活をつくろう

50	大修館	家総 705

クリエイティブ・リビング

CreativeLiving

『家庭基礎』で生活をつくろう

50	大修館	家基 709

◀新家庭科教科書特設サイトはこちらから

高校生一人ひとりが，生活を創る主人公になろう

一人ひとりが社会に踏み出したとき，将来の生活を思い描き，共に生きる人々との生活の営みに思いを馳せながら，自分の生活を創造し，続けていける力を身につけられることを，めざした教科書です。

▶家庭総合（4 単位）「Creative Living『家庭総合』で生活をつくろう」

▶家庭基礎（2 単位）「Creative Living『家庭基礎』で生活をつくろう」

この書名には，毎時間の学習内容を自分の生活や人生に結びつけ，自らマネジメントする力をつけてほしい，そんな願いを込めました。

【監修】

鈴木真由子（大阪教育大学）

野中美津枝（茨城大学）

・表紙に込めた思い

卒業してからも，この教科書を暮らしのガイドブックとして，ずっと手元に置いてほしい，一人暮らしでこまったとき，世の中にあふれる情報の中で，何を信じていいのかわからなくなったとき，悩んだとき，もう一度手にとって読み返してほしいという思いを込めて，魅力的なデザインをめざしました。

家庭科で育成すべき資質・能力の3つの柱と大修館の教科書で育てたい5つの力

④ 自らの生活を創造し，続けていける力

生涯にわたり，目標や夢に向かうライフプランを描き続けられる

⑤ 共に生き，未来をつくる力

社会の一員として，地域社会や地球規模の課題にも目を向けて考え，対応できる

学びに向かう力・人間性等

家庭科の学びを通じて，よりよい社会の構築に向けて，さまざまな人々と協働して生活を主体的に創造しようとする実践的な態度を養うこと

知識・技能

家族・家庭，衣食住，消費や環境などについて，生活を主体的に営むために必要な理解を図るとともに，それらにかかわる技能を身につけること

① 基礎・基本を身につけ，活用できる力

自らが生活をつくる主体として，毎日の生活を営むために必要な知識と技能を身につけ，活用できる

② 生活者として，実践できる力

学んだ知識や技能を，自立した生活者として，日々の生活の中で生かし，実践できる

思考力・判断力・表現力

家庭や地域，社会の中から，問題を見いだして課題を設定し，その解決策を考え，実践し，評価・改善し，考察したことを表現するなど，生涯を見通して生活の課題を解決する力を養うこと

③ 問題を見つけ，解決できる力

よりよい生活の実現に向けて，身近な生活の問題をみつけ，その解決のために意思決定し，決定を行動に移して実践することができる

① 基礎・基本を身につけ，活用できる力を身につけるために

・ 授業の全体像をつかみやすい構成

基本構成 1 項目＝見開き 2 頁が基本です（例外もあります）。

レイアウト 本文頁と資料頁に分け，授業の全体像をよりつかみやすくしました。各学校のカリキュラム・マネジメントの実現に合わせた授業計画も立てやすくなっています。

・ 家庭科の生活の営みにかかわる見方・考え方の明示

見え方・考え方の視点 4 つの視点のうち，関連の深いものを目立たせています。

・ 自学自習でも理解しやすい本文

側注がなくても，本文を読めば理解できるわかりやすい文章を実現しました。

・ 誰にとっても読みやすいユニバーサルデザインの紙面

項目や見出し パッと目に入るデザイン

使用書体 可読性の高い書体

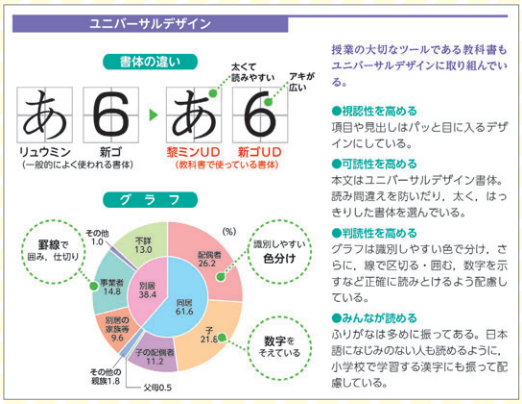
グラフ 正確に読み解ける配慮

ふりがな 日本語になじみのない場合にも配慮し，小学校で学習する漢字も含め，多め

・ 章末の振り返り

学んだ内容を確認できるチェックシート 各章末に設けました。

基礎は p.136



② 生活者として，実践できる力を身につけるために

・ 学習内容を自分に引き寄せられるしかけ

各章扉 学習項目で，意識してほしいこと，考えてほしいことを生徒に問いかける形式で投げかけます。

学習項目のタイトル 学ぶ中身が，一目でわかります。学習指導要領上の該当部分も併記しています 。

導入課題 日々の生活の中やその延長から考えられるような課題です。学習項目と日々の生活をリンクさせます。

本文 見出しを追うことで，流れがつかみやすい構成です。「あなたは」「私は」などを使い，生徒自身に 語りかけます。

基礎は p.102

③ 問題を見つけ，解決できる力を身につけるために

• 主体的・対話的で深い学びを後押しする紙面構成

A4判の大きな紙面 面積比で約1.3倍(B5判比)約1.2倍(AB判比)の紙面を確保しました。各学習項目すべての冒頭に導入課題を入れた上で，理解に十分な本文の量と資料の量を確保しています。

豊富で見やすい資料 本文の理解を助け，導入課題への取り組みにも役立つ資料が豊富です。

さまざまなコラムや Let's Active learning 生徒一人ひとりでも，教室全体でも，グループ活動でも，さまざまな使い方ができる題材を豊富に設置しました。

• バリエーション豊かな実践課題

学習を深く掘り下げる Skillup，活用する力を育てる演習に Try など，実践課題が豊富です。

キャラクターを配置 各項目に配置したキャラクターが発問や参考になるコメントをつぶやきます。キャラクターの言葉は，そのまま高校生が自分のこととして，受け止めることができます（下記は一部です）。

マスターくん

博覧強記。湯水のごとく知恵や知識が湧き出る。秀逸なヒントも次々に繰り出す。水の多い惑星からやってきたのかも？

かまどさま

日本人の食事に欠かせないお米を炊くかまどの化身。いつも穴の中からみんなの平和を見守っている。お茶目で冗談大好き。怒ると真っ黒なススを吐き出す。

ハウスくん

家の形をしたのんびり屋さん。ぼ～っとしていて動きは鈍いが，その分がんじょう。いつもマイペース。

	Creative Living 『家庭総合』で 生活をつくろう［705］	新家庭総合 ―主体的に 人生をつくる［311］	Creative Living 『家庭基礎』で 生活をつくろう［709］	新家庭基礎 ―主体的に 人生をつくる［318］	未来をつくる 新高校家庭基礎［319］
図・表・グラフ掲載数	507 ← 約15%アップ！	441	474 ← 約22%アップ！	389	349 ← 約36%アップ！

④ 自らの生活を創造し，続けていける力を身につけるために

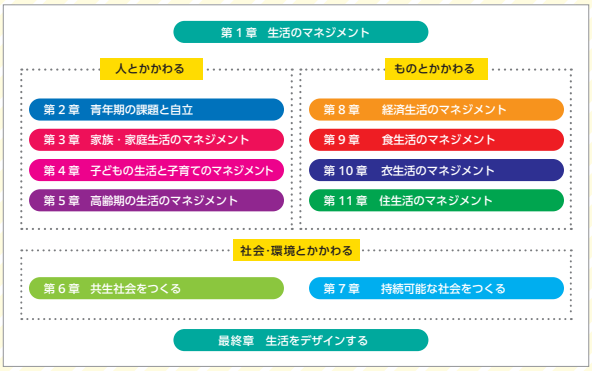
• 「第１章 生活マネジメント 」からはじまり「最終章 生活をデザインする」へとつながる教科書の構成

• 章タイトルに「 マネジメント 」

習得した知識・技能を活用して，「生活をマネジメントする」ということに踏み込んで考えてもらうことをめざしました（内容によりマネジメントをつけていないものもあります）。

• 各章末のお仕事紹介

各章の学びが，家庭生活，産業，社会につながっていることを実感できます。



⑤ 共に生き，未来をつくる力を身につけるために

• 持続可能な社会構築の視点

高校家庭科の目標は世界がめざす SDGs につながっています。各学習内容が SDGs のどれにつながっているのかをわかるようにしています。

• 社会の一員としての役割と，未来を意識できる工夫

高校生が社会の一員としてできること，未来をつくる一員であることを意識できる中身が豊富です（一例）。

第３章	5 ダイバーシティの実現をめざす…家族・家庭と社会…
第４章	9 社会で子育て…子どもの人権と親子の福祉…
第５章	5 これからの高齢社会…地域や社会の果たす役割…
第６章	3 ともに生き，社会をつくる…共生社会の実現…
第７章	3 めざせ！持続可能な社会…参画する意義…
第８章	10 私たちが社会を動かす…消費者の権利と責任…
第９章	13 持続可能な食生活…環境と食生活…（基礎は12）
第10章	7 被服の３R，実践してる？…資源としての被服…（基礎は6）
第11章	7 住環境を見つめてみよう…持続可能な住環境と地域社会…

教科書紙面のご紹介
第5章

高齢期の生活のマネジメント

Creative Living『家庭総合』で生活をつくろう

家庭科の見方・考え方4つです。
特にかかわりの深いものの色を濃くしています。

ここで学ぶ中身が一目でつかめます。

学習指導要領上の内容を示しました。

5 これからの高齢社会

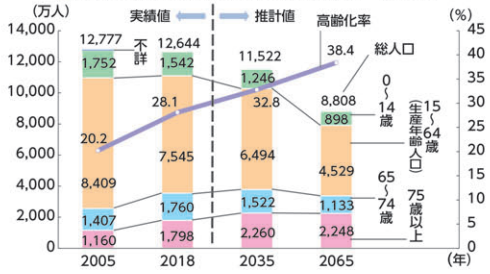
……地域や社会の果たす役割……

見方・考え方の視点
協力・協働
健康・快適・安全
生活文化の継承・創造
持続可能な社会の構築

下のグラフを見てみよう。日本の総人口は2065年には1億人をきり，そのうち約40%が65歳以上の高齢者になると推計されている。

2065年の社会では，どんな問題が起こるのか，考えてみよう。

●日本の高齢化の推移と将来推計（2005～2065年）



（内閣府「高齢社会白書」2019年より）

学習内容を自分に引き寄せ，思考をうながします。
生活を考えるトレーニングにも!

側注を使わず，読んで理解できる，わかりやすい記述です。読みやすい書体と多めのルビで，可読性を高めました。

1 日本の高齢化の姿

日本は，全人口に占める65歳以上の高齢者の人口割合（**高齢化率**）が世界でもっとも高く，今や30%に到達しようとしている。同時に，もっとも急速に高齢化が進んだ国の一つでもある。❶こうした変化は，栄養状態[illegible]ざまな要因から，高齢者の[illegible]が増えた結果であり，豊かな社会になった証ともいえる。一方で，労働力の減少，年金や医療費の増大，医療や介護に従事する人の育成など，さまざまな課題も生まれている。

右頁の資料番号と一致しています。

2 地域包括ケアシステムへの期待

高齢者が増え，長生きする人が増えるということは，**介護**が必要となる人が増える，ということも意味する。特に2025年には，日本でもっとも人口規模が大きい**団塊世代**の人々が後期高齢者（75歳以上）になることから，**介護サービス**の需要は，ますます高まることが予測されている。❷介護が必要となっても，住み慣れた地域で自分らしい暮らしを最期まで送ることができるように，医療・介護・介護予防・住まい・生活支援の分野で，地域のさまざまな社会資源を活用し，およそ30分以内に最適なサービスが提供されるような地域づくりとして，**地域包括ケアシステム**の構築が進められている。❸あなたの通っていた中学校の地域に[illegible]設置されている**地域包括支援センター**は，地[illegible]核として，高齢者の生活を[illegible]割を果たしている。

重要語句を太字で目立たせました。

パッと目に入るデザイン。見出しを追うと，本文の流れがつかめます。

3 誰もが担い手として

地域を主体とした，高齢者の生活を支援する取り組みの中には，専門的な知識や技術を必要としないものもある。専門職の人や，家族を介護している人だけでなく，地域に暮らす誰もがこれからの高齢社会を支える担い手なのである。たとえば，地域包括支援センターを中核とした一人暮らし高齢者（認知機能の低下や病気など見守りが必要な高齢者）の見守りネットワークは，福祉や介護の専門家だけでなく，近隣住民，商店・コンビニ，郵便局，新聞販売店などを巻き込んだネットワークである。また，高齢者自身が，支援を求める高齢者への移動支援（通院や買い物の付き添い）や家事支援（ごみ出し，高い所の電球交換，庭の草むしり）など，担い手として活躍する地域もある。あなたが行動できることは，どんなことがあるだろう。

年を重ねていくことによる変化とそれを取り巻く問題を学び，超高齢社会の一員としてのかかわりを考えていきます。

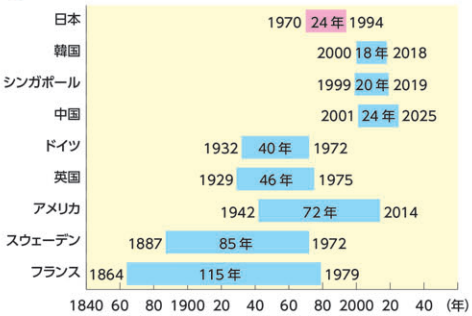
Creative Living『家庭基礎』で生活をつくろう

対象頁 ➡ p.78～79参照

1つひとつの資料のサイズを大きくし，ビジュアルも追求しました。

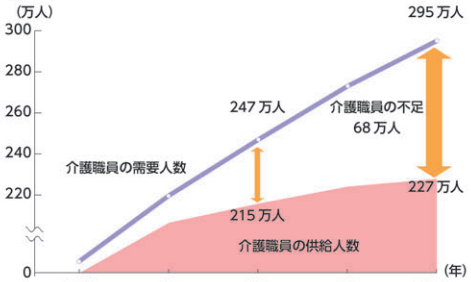
SDGsの17の目標のうち，学習内容に関連の深い部分に色をつけています。

❶ 高齢化率が7％から14％に移行した期間



（厚生労働省「高齢社会白書」2019年）

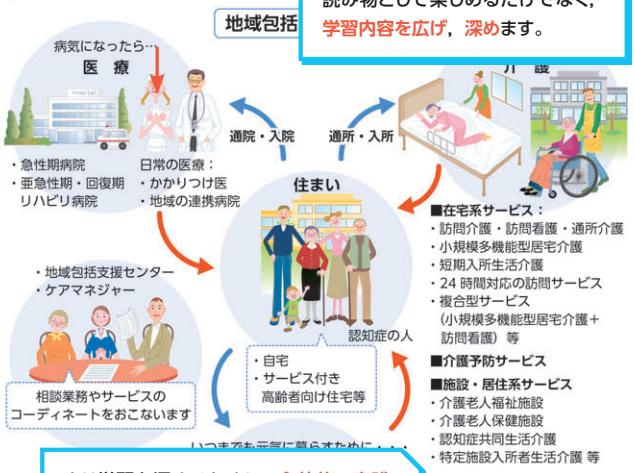
❷ 介護職員の需給（将来推計）



（経済産業省「将来の介護需給に対する高齢者ケアシステムに関する研究会報告書」2018年より）

❸ 地域包括ケアシステムの姿

読み物として楽しめるだけでなく，学習内容を広げ，深めます。



※地域包括ケアシステムは，おおむね30分以内に必要なサービスが提供される日常生活圏域（具体的には中学校区）を単位として想定

（厚生労働省資料より）

より学習を深めるために，主体的，実践的に取り組むことを後押しします。授業のまとめに，自学自習の課題に，さまざまな活用方法が可能です。

コラム 世代間交流は地域のつながりを深める！？

「りぷりんと」は，地域の高齢者（ボランティア）が幼稚園・保育園，小学校などを訪問して，子どもたちに絵本の読み聞かせをする世代間交流活動である。「りぷりんと」の活動継続期間と地域のつながり（住民同士の信頼感）を調べたところ，継続期間が長くなるほど，地域全体のつながりが深まる（住民同士の信頼感が高まる）ことがわかった。これは，「りぷりんと」が地域に根差して継続的に活動した結果，幅広い世代の住民をつなげる役割を果たしたからだと考えられる。

Let's Active Learning!

行動してみよう―できることから少しずつ

□あなたの周囲の高齢者と話をしてみよう。
あなたの祖父母，近所の高齢者などと，あいさつをすることでも，世間話をすることでもよい。交流してみよう。

□地域の伝承文化（祭りや伝統行事など）に関する活動に参加してみよう。

□認知症サポーター養成講座を受けてみよう。

□徘徊（はいかい）模擬訓練（もぎくんれん）に参加してみよう。
参加者が「徘徊者役」の人に，街中で出会ったときにどう行動するかを訓練する。自分の暮らす地域で実施していたら，参加してみよう。訓練に参加した中学生や高校生が，実際に徘徊している高齢者を見つけて，警察に連れて行った事例もある。

学習をさらに深められるキーワードです。

プラス＋キーワード

- **高齢社会**　人口の高齢化がある一定の基準を超えた社会。
- **団塊世代**　第二次世界大戦直後から数年間の第一次ベビーブーム期（1947～1949年）に生まれた世代。
- **地域包括支援センター**　保健（保健師または看護師），福祉（社会福祉士），介護（主任ケアマネジャー）の専門職が，地域に密着しながら，高齢者ができる限り住み慣れた家や地域で生活が続けられるよう，高齢者や家族からの相談に対応している。

家庭科英単語　高齢化率 aging population rate　介護 care　団塊世代 the baby boomers　介護サービス nursing-care services　地域包括ケアシステム integrated community care system　地域包括支援センター community general support center

学習に登場した単語の英訳です。

紙面見本縮小率 70%

調理実習 ── Let's Cook

［単品調理］各栄養素の学習のすぐ後に，当該栄養素を多く含む食品を使った単品の実習をご用意しました。学んだ知識を実習で実感し，普段の生活の中で生かしやすい工夫をしています。各料理の動画もご用意しています。

学習項目	Let's Cook	家庭総合	家庭基礎
5．炭水化物を摂る	米めんの調理	p.158	p.144
6．脂質を摂る	水と油を混ぜる	p.162	p.148
7．たんぱく質を摂る	肉をやわらかく焼く	p.166	p.152
8．無機質を摂る	カルシウムをおいしく食べる	p.170	p.156
9．ビタミンを摂る	**ビタミンをたっぷり摂るコツ**	**p.174**	p.160
10．豊かな食卓に	日本の伝統的な加工食品を使う	p.178	p.164

調理科学実験

食品の調理性に関する調理科学実験を配置し，理解を深めるだけでなく，実感と共に，生活の中で応用できる力が身につくことをめざしました。各題材の動画もご用意しています。

学習項目	Let's Cook	家庭総合	家庭基礎
5．炭水化物を摂る	α化米を調理して食べ比べよう	p.159	p.145
6．脂質を摂る	おいしいフライドポテトを揚げよう	p.163	p.149
7．たんぱく質を摂る	切身魚を煮崩れしないように調理しよう	p.167	p.153
8．無機質を摂る	薄めた卵液を加熱してみよう	p.171	p.157
9．ビタミンを摂る	**フルーツポンチの色をきれいに保つ方法**	**p.175**	p.161
10．豊かな食卓に	紅茶ゼリーで甘味料の違いを体験	p.179	p.165

Let's Cook

ビタミンをたっぷり摂るコツ

野菜と豚肉のしぎ焼き風

●材料(1人分)
なす……1個
ピーマン(赤・緑)……各½個
豚もも肉(薄切り)……80g
サラダ油……8g(小さじ2)
しょうが……2g
＊ピーマンは緑だけでもよい。赤や黄色のパプリカを使ってもよいし，にんじんを使ってもよい。

合わせ調味料
みそ……6g(小さじ1)
白すりごま……2g
砂糖……5g(大さじ½)
みりん……18g(大さじ1)
しょうゆ……3g(小さじ½)

⚠材料にアレルギー食品がある場合
×ごま⇒ごまはなくてもよい。
×豚肉⇒かじき等の魚や厚揚げなどに変えてもよい。

●つくり方
❶ なすはへたを切り落として大きめの乱切りにして2〜3分水でさらした後，水気をふき取っておく。
❷ ピーマンはたて半分に切り，へたと種を取り除き，なすと同じ大きさの乱切りにする。
❸ しょうがはみじん切り，豚肉は3cm幅に切る。
❹ フライパンにサラダ油を入れて火にかけ，油があたたまったら，しょうがを入れる。香りが出たら豚肉を入れて中火で炒める。色が変わったところで，なすを入れて炒め，水分が出てやわらかくなったら，ピーマンを加えて炒める。
❺ 材料全体に油がまわったら弱火にし，合わせ調味料を加えて炒め，全体になじんだところで火を止め，皿に盛る。

しぎ焼き(鴫焼き)　その昔，しぎという鳥の肉を，なすをくり抜いてつくったつぼの中に入れ，みそをつけて焼いた料理が始まりとされている。現在は一般に，焼いたなすに好みのみそをのせる料理をしぎ焼きと呼んでいる。みそには肉の生臭さを感じにくくさせる効果がある。

調べてみよう
■ビタミンAとビタミンB群，Cの違いを復習し，ビタミンを効率よくとれる食べ方を考えてみよう。

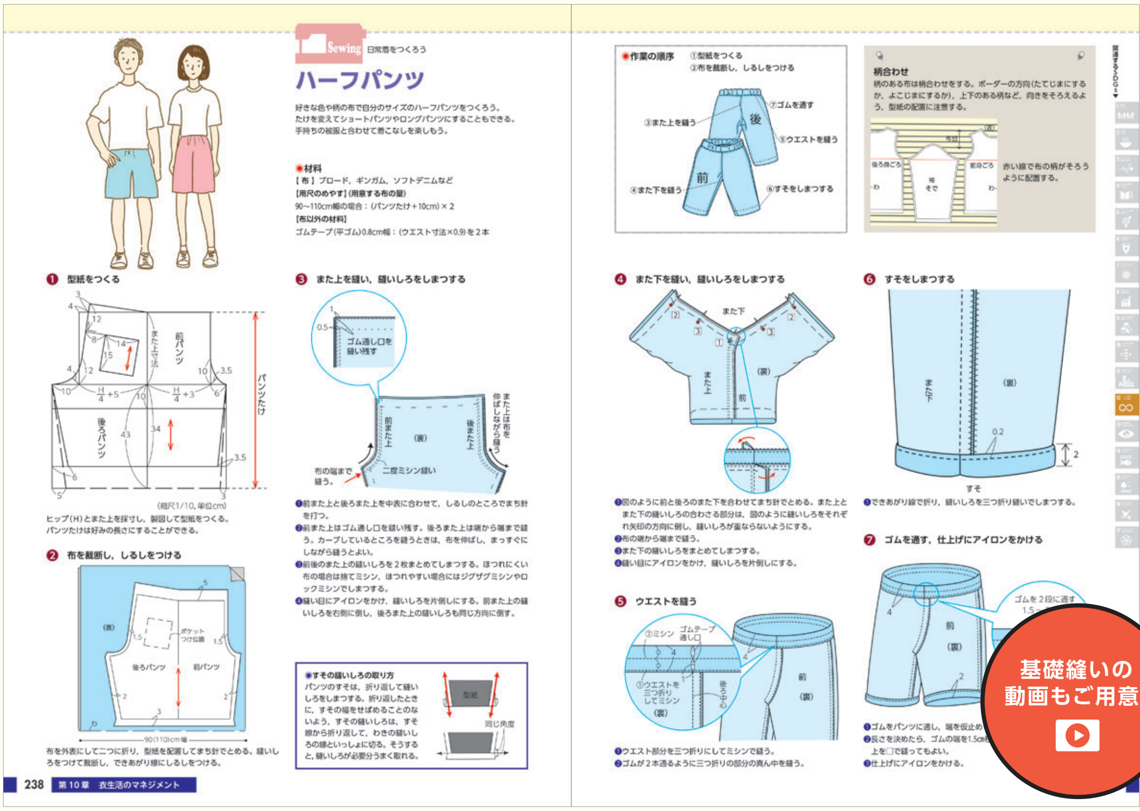
ピーマンとパプリカ　ピーマンには，薄肉で緑のピーマン(私たちがふだん食べているピーマン)と，ベル群と呼ばれる大型で多彩な肉厚のピーマンがある。この大型・多彩・肉厚なピーマンが「パプリカ」である。
ふつうの緑のピーマンは，実は未熟の状態なので苦みがある。緑のピーマンも熟してくると黄色や赤色に変化し，苦みが消えて甘くなり，ビタミンCの量が多くなる。
ピーマンもパプリカも，含まれているビタミンCは加熱してもあまり損失しない性質があるので，ぜひ，活用したい。

▲ピーマンは緑よりも赤の方がビタミンCが豊富である。

▲なすは，他の野菜に比べて，ビタミンがめだって多くはないが，鮮やかな紫色，加熱するとトロけるような舌ざわりになる食感が，料理のアクセントになる。

▲豚肉はビタミンB群の補給にも適している。

174　第9章　食生活のマネジメント


Sewing 日常着をつくろう

ハーフパンツ

好きな色や柄の布で自分のサイズのハーフパンツをつくろう。たけを変えてショートパンツやロングパンツにすることもできる。手持ちの被服と合わせて着こなしを楽しもう。

●材料
【布】ブロード，ギンガム，ソフトデニムなど
【用尺のめやす】(用意する布の量)
90〜110cm幅の場合：(パンツたけ＋10cm)×2
【布以外の材料】
ゴムテープ(平ゴム)0.8cm幅：(ウエスト寸法×0.9)を2本

❶ 型紙をつくる
(縮尺1/10，単位cm)
ヒップ(H)とまた上を採寸し，製図して型紙をつくる。パンツたけは好みの長さにすることができる。

❷ 布を裁断し，しるしをつける
布を外表にして二つに折り，型紙を配置してまち針でとめる。縫いしろをつけて裁断し，できあがり線にしるしをつける。

❸ また上を縫い，縫いしろをしまつする
❶前また上と後ろまた上を中表に合わせて，しるしのところでまち針を打つ。
❷前また上はゴム通し口を縫い残す。後ろまた上は端から端まで縫う。カーブしているところを縫うときは，布を伸ばし，まっすぐにしながら縫うとよい。
❸前後のまた上の縫いしろを2枚まとめてしまつする。ほつれにくい布の場合は捨てミシン，ほつれやすい場合にはジグザグミシンやロックミシンでしまつする。
❹縫い目にアイロンをかけ，縫いしろを片側にする。前また上の縫いしろを右側に倒し，後ろまた上の縫いしろも同じ方向に倒す。

●すその縫いしろの取り方
パンツのすそは，折り返して縫いしろをしまつする。折り返したときに，すその幅をせばめることのないよう，すその縫いしろは，すそ線から折り返して，わきの縫いしろの線といっしょに切る。そうすると，縫いしろが必要分うまく取れる。

238　第10章　衣生活のマネジメント

●作業の順序　①型紙をつくる　②布を裁断し，しるしをつける　③また上を縫う　④また下を縫う　⑤ウエストを縫う　⑥すそをしまつする　⑦ゴムを通す

柄合わせ
柄のある布は柄合わせをする。ボーダーの方向(たてじまにするか，よこじまにするか)，上下のある柄など，向きをそろえるよう，型紙の配置に注意する。
赤い線で布の柄がそろうように配置する。

❹ また下を縫い，縫いしろをしまつする
❶図のように前と後ろのまた下を合わせてまち針でとめる。また上とまた下の縫いしろの合わさる部分は，図のように縫いしろをそれぞれ矢印の方向に倒し，縫いしろが重ならないようにする。
❷布の端から端まで縫う。
❸また下の縫いしろをまとめてしまつする。
❹縫い目にアイロンをかけ，縫いしろを片側にする。

❺ ウエストを縫う
❶ウエスト部分を三つ折りにしてミシンで縫う。
❷ゴムが2本通るように三つ折りの部分の真ん中を縫う。

❻ すそをしまつする
❶できあがり線で折り，縫いしろを三つ折り縫いでしまつする。

❼ ゴムを通す，仕上げにアイロンをかける
❶ゴムをパンツに通し，端を仮止め
❷長さを決めたら，ゴムの端を1.5cm
上を□で縫ってもよい。
❸仕上げにアイロンをかける。

基礎縫いの動画もご用意！

被服実習 ── Sewing

被服制作の知識・技術を，中学校までの復習とともに解説しています。大きな紙面を生かし，図版を大きく見やすく掲載しました。

被服実習	家庭総合
日常着をつくろう ── ハーフパンツ	**p.238〜239**
おそろいでつくろう ── はっぴ	p.240〜241
ハーフパンツとはっぴの応用 ── じんべい	p.242〜243

被服実習は，家庭総合のみに掲載しています。

フルーツポンチの色をきれいに保つ方法

考えてみよう

1. 材料のうち，ビタミンCがたくさん含まれているくだものはどれだろう。
2. 切ったままのくだものと，フルーツポンチのくだものの色はなぜ違うのだろう。
3. ビタミンC（アスコルビン酸）が添加されている加工食品を調べてみよう。

材料(1人分)

フルーツポンチ
- バナナ……15g
- りんご……10g
- 黄桃(缶詰)……10g
- キウイフルーツ……10g
- いちご……15g
- オレンジ……10g

シロップ
- 砂糖……10g(大さじ1強)
- 水……20g(大さじ1½)
- レモン汁……5g
- 炭酸水……35g

比較する材料
- バナナ……15g
- りんご……15g

おもな器具
ボウル，皿，鍋

つくり方

比較材料を切り分ける
比較する材料として，バナナとりんご各1cm角のさいの目に切り，皿の上に置いておく。

フルーツポンチをつくる
❶ シロップをつくる。鍋に砂糖と水を入れて火にかけ，沸騰してから1分間熱し火を止める。冷ましてからレモン汁を加える。
❷ いちごはへたを取る。それ以外のくだものは皮をむき，好みの形に切る。
❸ くだものを器に盛り，上からシロップをかけ，冷やした炭酸水を加えて，軽く混ぜる。
❹ フルーツポンチのくだものと，皿の上のくだものの色を比較する。

くだものの切り口が茶色になる理由
バナナやりんごの皮をむくと茶色くなる。これは「褐変」という現象で，くだものの成分が空気中の酸素に触れることで起こる。茶色くなると見た目が悪く，おいしくなさそうに感じてしまう。この現象を起こさないためには，①水につける，②食塩水につける，③酢水やレモン汁につける，④短時間，加熱する　などをおこなう。この実習では，③の方法として，レモン汁を利用している。レモン汁に含まれるビタミンCの働きで，褐変を防いでいる。

▲切った直後のバナナ　▲切ったまま20分間放置したバナナ　▲切った直後のりんご　▲切ったまま20分間放置したりんご
▲切った直後にレモン汁をかけたバナナ　▲切った直後にレモン汁をかけて20分間放置したバナナ　▲切った直後にレモン汁をかけたりんご　▲切った直後にレモン汁をかけて20分間放置したりんご

175

動画もご用意！

調理実習 ―Let's Cook

［献立調理］調理の基礎的な知識と技能を学んだ後に献立調理の実習をご用意しました。学んだ中身と実習が結びつきやすいよう，実践につなげられる工夫をしています。各料理の動画もご用意しています。

学習項目	Let's Cook	家庭総合	家庭基礎
15．調理のワザを身につける	実習例1 和食の献立 とうもろこしご飯／炒り豆腐／もやしの甘酢和え／吉野鶏のすまし汁	p.200～201	p.186～187
	実習例2 洋食の献立 にんじん入りバターライス／チキンフリカッセ／ひじきのサラダ	**p.202～203**	p.188～189
	実習例3 減塩を意識した献立 けんちん汁／魚のホイル焼き／青菜のおひたし	p.204～205	
	実習例4 災害時にも活用できる献立 さば缶でトマトパスタ／切り干しだいこんのサラダ／高野豆腐のコンソメスープ	p.206～207	p.190～191
	実習例5 みんなで食べられるように工夫した献立 薄切り肉の酢豚風／こまつなの白いスープ	p208～209	

Let's Cook

実習例2 洋食の献立

にんじん入りバターライス／チキンフリカッセ／ひじきのサラダ

栄養価　エ：838kcal　た：27.7g　脂：34.2g　炭：99.8g　塩：3.8g

ひじきのサラダ
材料(1人分)
- ひじき……3g
- きゅうり……50g
- ミニトマト……30g(2～3個)
- ドレッシング
  - オリーブ油…4.8g(小さじ1¼)
  - 酢……8g(小さじ1.5強)
  - 砂糖……1.5g(小さじ1/2)
  - 塩……1g(小さじ1/6)
  - こしょう……少量

にんじん入りバターライス
材料(1人分)
- 米……100g
- たまねぎ……10g
- にんじん……20g
- バター(無塩)…6g(小さじ2)
- 固形スープの素……1/4個
- 水……150mL
- あればパセリ……少量

チキンフリカッセ
材料(1人分)
- 鶏むね肉……80g
- 塩…0.8g(小さじ1/10強)
- こしょう……少量
- 油……4g(小さじ1)
- たまねぎ……20g
- 油……4g(小さじ1)
- ホワイトソース
  - バター……8g(小さじ2)
  - 小麦粉…8g(大さじ1弱)
  - 牛乳……60g
- スープストック
  - 水……120mL
  - 固形スープの素1/2個

「フリカッセ(fricassee)」はフランスの伝統的な家庭料理。生クリームで煮込んだ白い煮込み料理のこと。今回はホワイトソースで鶏肉を煮込むよ。

202　第9章　食生活のマネジメント

▶英語レシピはこちら　QRコード掲載

主食 にんじん入りバターライス 50分

❶ 洗米
米を洗ってざるにあげ，水気を切っておく。

❷ 具の準備
たまねぎをみじん切りに，にんじんはすりおろす。

❸ 炒める
鍋にバターを溶かし，❷のたまねぎ，にんじんを入れて炒める。❶の米も加えてさらに炒める。

❹ 炊く・盛りつけ
❸を炊飯器のかまに入れ，砕いた固形スープの素と水を加え，炊飯する。炊きあがったら，皿に盛りつける。
＊手元にパセリがあれば，みじん切りにして飾らすとよい。

副菜 ひじきのサラダ 20分

❶ 食材の準備
ひじきは水で戻してさっと湯通しし，ざるに上げる。きゅうりは板ずりをしてから，包丁の背でたたいて食べやすい大きさに割る。ミニトマトはへたを取り，大きさにより1/2～1/4に切る。

❷ 調味，盛りつけ
ドレッシングの材料を混ぜ合わせ，水気を切った❶とよく混ぜ合わせて盛りつける。

主菜 チキンフリカッセ 40分

❶ 鶏むね肉の準備
食べやすい大きさに切り，塩，こしょうで下味をつける。油を入れたフライパンで焼き，表面に焼き色をつける。焼いたら皿に取っておく。

❷ たまねぎを切る
スープストックの準備
たまねぎを薄切りにする。分量の水に固形スープを溶かしてスープストックをつくる。

❸ ホワイトソースをつくる
フライパンに油を入れて中火にかけ，❷のたまねぎを焦がさないように炒める。火が通ったら，バターと小麦粉を加えてさらに炒め，牛乳を少しずつ加えてのばしていく。最後にスープストックを加えてのばす。

❹ 煮込む
❸に❶を入れ，焦がさないように弱火で10～15分煮込む。

❺ 盛りつけ
鶏むね肉を皿に盛りつけ，ホワイトソースをかける。
＊高温フライパンに，鶏むね肉を焼くときに白ワインを振りかけたり，煮込むときにローリエを加えたりしてもよい。

応用 盛りつけの工夫
- ソースをなめらかにした…
- 仕上げに少量の生クリー…
- 料理の色に合わせて食…器やガラスなどを選…

栄養価／エ＝エネルギー　た＝たんぱく質　脂＝脂質　炭＝炭水化物　塩＝食塩相当量　火加減／

動画もご用意！

指導書・副教材等のご紹介

家庭総合の紙面でご紹介しています

◆家庭総合と家庭基礎それぞれに合わせてご用意しています

日々のご授業のサポート役 ▶ 教師用指導書

授業展開

④ 栄養バランスのよい食事…栄養素の量と食事の量…

1 授業計画案

指導時間のめやす：1～2時間

ねらい
●栄養素の種類と働きを理解させ，食品を組み合わせて摂
●「食事摂取基準」「食品群」「食品群別摂取量のめやす」につ
よいかを把握させる。
●ライフステージごとの食生活の特徴について，生涯にわた

授業展開例
導入
●現在の自分の食生活について考えさせる。過去・未来に

指導項目	指導の流れ	
1 栄養素の種類と働き	◆髪，皮膚，つめなどは何でつくられているのか，体，心臓 動いているのか，なぜ体温は一定に保たれているのかなど，教材として考えさせる。 ◆五大栄養素の種類と働き，それぞれに特徴的な食品の関係	
2 栄養素はどのくらい摂ればいい？	◆食事摂取基準とは何かを理解させる。	▶教科書p.151 ❷
3 食品の量で栄養バランスを知る	◆自分や家族のエネルギー必要量や各栄養素の量を把握させる。 ◆食べた食品の種類と量によって，食事から得たエネルギー量や栄養素量を把握できる方法として「食品群別摂取量のめやす」があることを知らせる。 ◆小中学校で学んできた食品群を振り返りながら，食品群と栄養素の関係について理解させる。	▶教科書p.154 ❸ ▶教科書p.151 ❶ ▶教科書p.155 ❶ ▶資料❶（本書p.7）
4 料理の数で栄養バランスを知る	◆食事バランスについて理解させる。	▶教科書p.152 ❹
5 栄養バランスのよい食事とは	◆各ライフステージの食生活の特徴と課題について理解させる。特に，青年期とそれ以降について理解させ，今の自分の食生活を見直しさせる。 ◆栄養素はそれぞれが単独で働くわけではなく，体内で複数の栄養素が連携することによって機能が発揮できるものであることを知	▶教科書p.153 ❺ ▶資料❶（本書p.7）
Active Learning！	◆人間の体は食品からの栄養素でできており，食品のもつ栄 調理性を理解して，適切な献立を立て，調理する能力が健 欠かせないことを理解させる。 ◆食品に含まれる栄養素の量は，食品成分表で調べられる る。食品成分表には，各食品の可食部100g当たりのエネル 養素量が示されていることを理解させる。「可食部」とはど も説明し，理解させる。 ◆いくつかの食品を例に，食品成分表を用いて栄養価計算や 価計算の方法について理解させる。	

評価の観点と評価方法

観点	知識・技能	思考力・判断力・表現力	学びに向かう力・人間性等
観点の趣旨	各栄養素のおもな働きを理解している。 ライフステージごとの食生活の課題について理解している。 食事摂取基準，食品群，食 す，栄 して	自分や家族の食生活について栄養素の種類と機能や具体的な献立と関連づけて考えをまとめたり，発表したりしている。	体に必要な栄養素の種類と働きについて深く関心をもっている。
		ワークシート，発表	授業中の取り組み・態度

1～2 時間単位の授業計画案
導入部分から，授業の流れがわかる形で示します。

資料を使用するタイミングの明示
一目でわかるように展開例とセットで示しました。

評価の観点と評価方法
評価の観点と評価方法についても示します。

教科書 p.150～155

1 栄養素の種類と働き　2 栄養素はどのくらい摂ればいい？　3 食品の量で栄養バランスを知る　4 料理の数で栄養バランスを知る　5 栄養バランスのよい食事とは

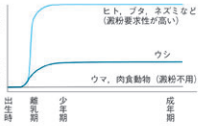
2 授業計画案資料

資料❶ ヒトの唾液

ヒトの唾液中には，澱粉を分解するアミラーゼが分泌される。唾液中にアミラーゼを分泌する動物はそれほど多くはない。ヒト，ブタ，ネズミなどでは高い唾液アミラーゼ活性を示すが，草食動物であってもウシのアミラーゼは，低レベルであり，ウマでは0である。

ヒトでは穀類からもアミラーゼが分泌される。このように澱粉の分解に対する備えが二重になっているという事実は，ヒトという動物の澱粉要求性が極めて高いことを示している。ヒトの唾液中のアミラーゼ活性は，澱粉質食品がまだ食の対象となっていない乳児には低く，離乳期になってラクターゼ活性の低下に伴って上昇する。乳児期の唾液アミラーゼ活性が低いことは，比較的近年になって明らかにされたことである。

●唾液アミラーゼ活性の経年変化



（島田彰夫「食とからだのエコロジー」農山漁村文化協会）

資料❷ 1日に必要な食品を把握する

自分の四つの食品群別摂取量のめやすを調べ，記入しよう。
代表的な食品名も書いてみよう。

性別　　年齢　　身体活動レベル

四つの食品群		めやす量（g）	食品例
第1群	乳・乳製品		
	卵		
第2群	魚介・肉		
	豆・豆製品		
第3群	野菜		
	緑黄色(1/3以上)		
	きのこ海藻		
	いも		
	くだもの		
第4群	穀類		
	油脂		
	砂糖		

資料❸ 食品成分表で栄養価計算

①100g当たりの分量を食品成分表で調べて記入しよう。
②それぞれの分量のときの栄養価を計算して記入しよう。

材料名	分量（g）	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）
例）こめ（精白米）	① 100g	358	6.1
	② 80g	286	4.9
さつまいも	100g		
	50g		
ぶり	100g		
	90g		
だいこん	100g		
	30g		

授業に役立つ補足資料
学習内容をさらに補足する資料を掲載しています。

授業展開

板書例

4　栄養バランスのよい食事

1　栄養素の種類と働き
食品　・栄養素など多種多様な成分を含む
　　・調理性をもつ
栄養素の種類…5大栄養素
炭水化物／脂質／たんぱく質／無機質／ビタミン
栄養素の働き
・熱量素…エネルギー源（熱量）
・構成素…骨や筋肉を構成
・調節素…体内の各機能を調節

2　栄養素はどのくらい摂ればいい？
食事摂取基準…健康の保持増進，生活習慣病の予防のために，1日に摂るエネルギー，栄養素量の基準

3　食品の量で栄養バランスを知る
食品群…栄養の特徴から食品をグループ分け
食品群別摂取量のめやす…食品の摂取量から量の過不足を把握

※栄養価計算（食品成分表を活用）…食品か たエネルギー，栄養素量を計算

4　料理の数で栄養バランスを知る
食事バランスガイド

5　栄養バランスのよい食事とは
一生を通じた健康の源
→ライフステージに適した食事を摂る

栄養素は互いに連携し合って働くもの
→多様な食品から複数の栄養素を同時に摂る

板書例
教科書の構成に合わせた板書例です。加工可能なデータもご提供可能です。

教科書 p.150

➡5行目：食品に含まれる成分

一つの食品には一つの栄養素だけが含まれているのではなく，さまざまな成分が混在しており，栄養素，香りや色などの特殊成分，水分，さらには食品添加物などが含まれている。私たちは毎日の食事を通してこうしたさまざまな成分が含まれる食品を体内に取り入れ，その結果として，現在の体型や体の状態がつくられている。食品の成分について理解させ，食品を選択するための正しい知識を得ることがいかに大切かを認識させたい。

➡左段2行目：食事

毎日の食事ではよい栄養状態が保たれなくてはならない。栄養状態とは，人が健康を維持・増進し，じゅうぶ める状態にあるように栄養を摂取できる。よい栄養状態を保つためには，する栄養および食事に関する諸問題 えて理解する必要がある。

摂取基準

や生活習慣病の予防のために参照す 栄養素の摂取量の基準。年齢，性別，体別，妊娠，授乳婦について算出さ 保健センター等における栄養指導や 当たって，もっとも基礎となる科学 020年発表の「日本人の食事摂取基準 ポイントは，①50歳以上の年齢区分を細かくし摂取基準を設定，②フレイル予防の観点から65歳以上のたんぱく質由来エネルギー割合（目標量）の下限を13%から15%に引き上げ，③飽和脂肪酸とカリウムについて小児の目標量を新たに設定，④ナトリウム（食塩相当量）の成人の目標量を0.5g/日引き下げ，⑤コレステロールについて脂質異常症の重症化予防を目的に200mg/日未満に留めることが望ましいことを記載，などである。

食事摂取基準は，「国民健康・栄養調査結果」などを考慮しながら5年ごとに改定される。

教科書 p.151

➡左段4行目：食品群別摂取量のめやす

食事摂取基準を満たすために，食品の栄養的特徴から分けられたいくつかの群（グループ）ごとに，それぞれの必要量を定めたものである。

エネルギーは何kcal摂取したか，たんぱく質は摂取基準を満たしているかなどのように，食事摂取基準を満たすために，食べる食品の栄養価を計算することは，日常の生活では困難である。しかし，「今日は卵は食べたか，牛乳は飲んだか」程度は意識すれば難しいことではない。

食品群別摂取量のめやすは，すべてのグループから食品を選択することで，よりスムーズに必要な栄養量を満たす食生活ができるように工夫されたものである。また，食事摂取基準同様，年齢，性別，身体活動レベル別，妊娠，授乳婦別に食品の摂取量が示されている。

本文の解説
本文をより詳細かつ丁寧に説明します。行数表示で，位置を明確にしました。

教科書 p.150～155

➡左段5行目：食品群

食品群といった場合，性格上二種類に分けられる。一つは食品の種類や成分の類似したものを一つの群にまとめたものであり，代表的なものは食品成分表に取り上げ である。

の普及や栄養改善の指導，献立 ものであり，ここで取り上げて の食品群，六つの基礎食品がこ

ることで発現する，化学的変化

料の補注

❹ 食品群

●三色の食品群：食品を赤（血や肉をつくるもの），緑（体の調子を整えるもの），黄（エネルギー源）に分ける。必要量は示されていない。おもに，幼稚園や保育所の食育活動，小学校の家庭科や給食指導において活用されている。

●六つの基礎食品：厚生省（現：厚生労働省）案で，三色の食品群をさらに6つの群に分け，必要量を示している。中学校家庭科で活用されているが，摂取量の目安が，四つの食品群のものと異なり，身体活動レベルや年齢構成等が食事摂取基準と合わせにくく，献立作成に活用しにくいことから，高等学校家庭科では「四つの食品群」を主として活用することとなる。

●四つの食品群：香川綾氏考案。三色の食品群の赤群を二つの群（乳・乳製品・卵の1群：栄養を完全にする，魚介・肉・豆および豆製品の2群：肉や血をつくる）に分け，緑群を3群，黄色群を4群にしたものである。食事摂取基準に相当する献立を簡単につくれるように，1日当たりの栄養摂取量を食品重量に換算して示してある。

❺ 各ライフステージの食生活の特徴と課題

人の一生を栄養的な特徴からみると，大きく二つに分けられる。成長期（新生児期，乳児期，幼児期，児童期，思春期）と成人期（青年期，壮年期，高齢期）である。ライフステージの分けかたにはさまざまあるが，本教科書では第1章で学習するライフステージに則った分類にしており，青年期は思春期から20代，壮年期は30～50代，高齢期は60代以上と考えている。

また，一般に医学の分野では，出生から15歳未満の発育期にある子どもを小児と呼び，身体組織や運動機能が成長・発達の段階にあり，必要な栄養素を過不足なく摂取することが大切であるとされている。このころは，成人に比べ，摂取栄養素の質や量が栄養状態に対して大きく影響を及ぼす。

❻ 日本人の食事摂取基準（2020年版）

エネルギーの指標は引き続き，BMIである。18歳以上は目標とするBMIの範囲が示されている（17歳までは成長曲線を指標とする）。これはBMIの適正範囲にあれば，エネルギー収支のバランスがとれていると判断できるからである。推定エネルギー必要量（estimated energy requirement: EER）は参考値として示されている。

各栄養素については，指標の変更はない。健康の維持・増進と欠乏症予防のために，①推定平均必要量と②推奨量の2つの指標が設定され，この2指標を設定することができない栄養素については③目安量が設定されている。また，過剰摂取による健康障害を未然に防ぐことを目的として④耐容上限量が設定され，生活習慣病の一次予防を目的として食事摂取基準を設定する必要のある栄養素については⑤目標量が設定されている。

❼ 四つの食品群別摂取量のめやす（1日当たり，単位g）

食品群別摂取量のめやすのうち，広く利用されているのは「四つの食品群の年齢別・性別・身体活動レベル別食品構成（通称：四つの食品群別摂取量のめやす）」である。四つの食品群は，女子栄養大学前学長・香川綾氏が考案したもので，食品を，第1群（栄養を完全にする），第2群（血や肉をつくる），第3群（体の調子をよくする），第4群（力や体温となる）に分けたものである。食事摂取基準に見合う献立が簡単につくれるように，年齢，性，身体活動レベル，妊娠・授乳婦別に摂取量が示されており，個人の状況に応じた利用が可能となっている。

資料の補注
理解を助け，深めるための補足の解説です。

授業のポイントをパッとつかみやすい ▶ 教科書解説朱書き編

教科書と同じ紙面構成

教科書と同じなので，ポイントがつかみやすくなっています。

見やすく配置

余白や行間を使っています。本文だけでなく，図表や写真にも解説を加えています。

解説は，赤字で記載

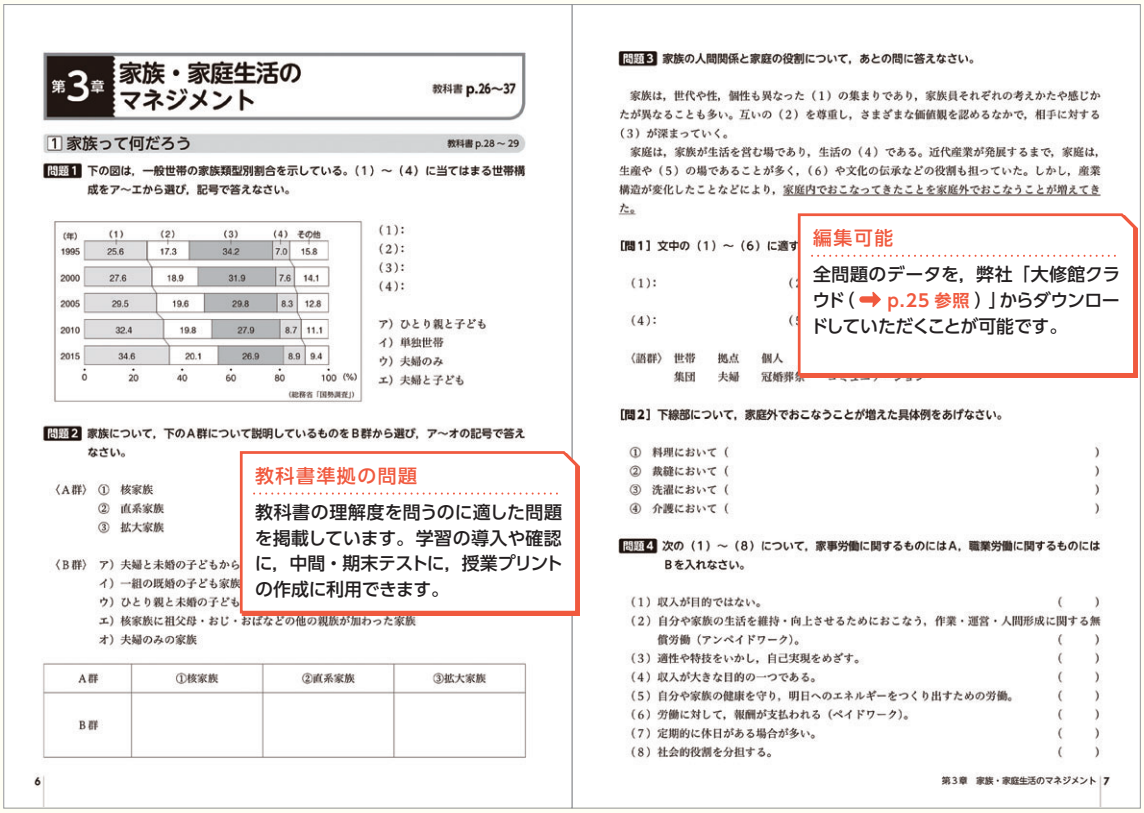
解説箇所には，マーカー

赤色のマーカーで一目瞭然です。

授業に役立つ補足資料

学習内容をさらに補足する資料を掲載しています。

授業の復習や問題作成に使いやすい ▶ 評価問題例集



教科書準拠の問題

教科書の理解度を問うのに適した問題を掲載しています。学習の導入や確認に，中間・期末テストに，授業プリントの作成に利用できます。

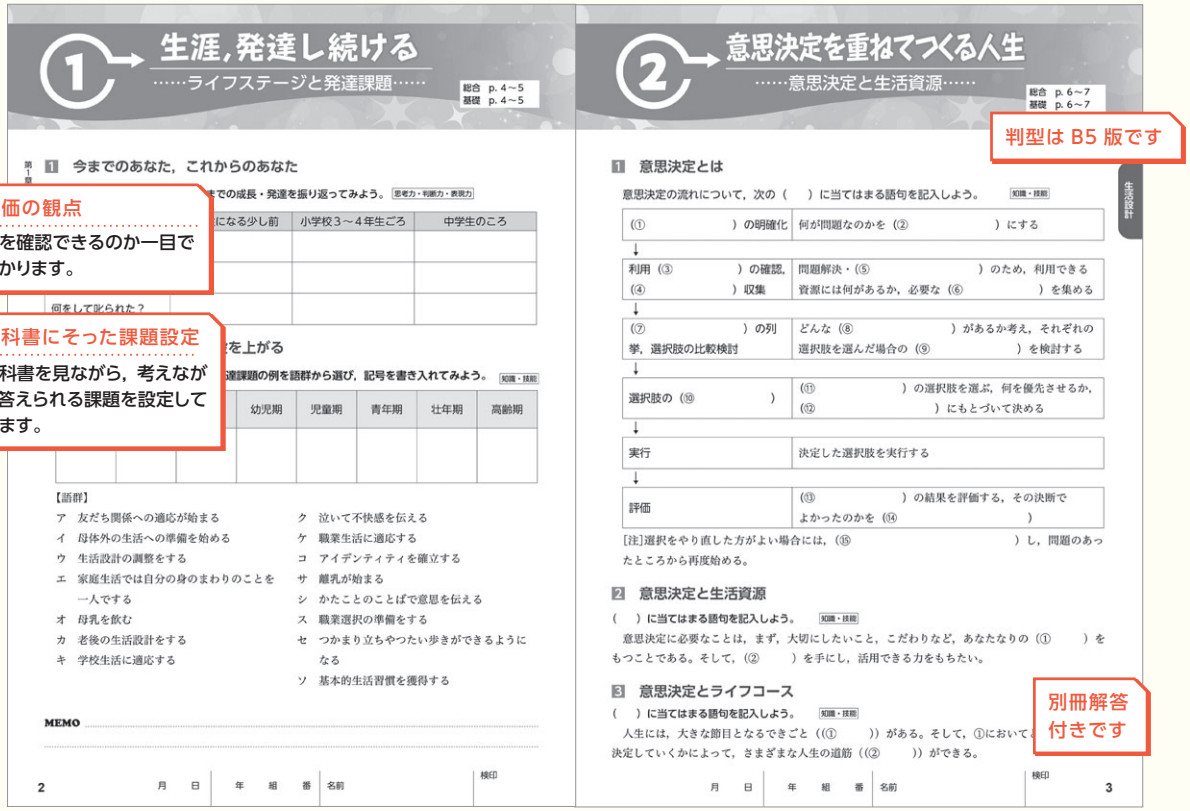
編集可能

全問題のデータを，弊社「大修館クラウド（➡ p.25 参照）」からダウンロードしていただくことが可能です。

家庭総合の紙面でご紹介しています

◆家庭総合と家庭基礎それぞれに合わせてご用意しています

教科書準拠で使いやすい ▶ 学習ノート



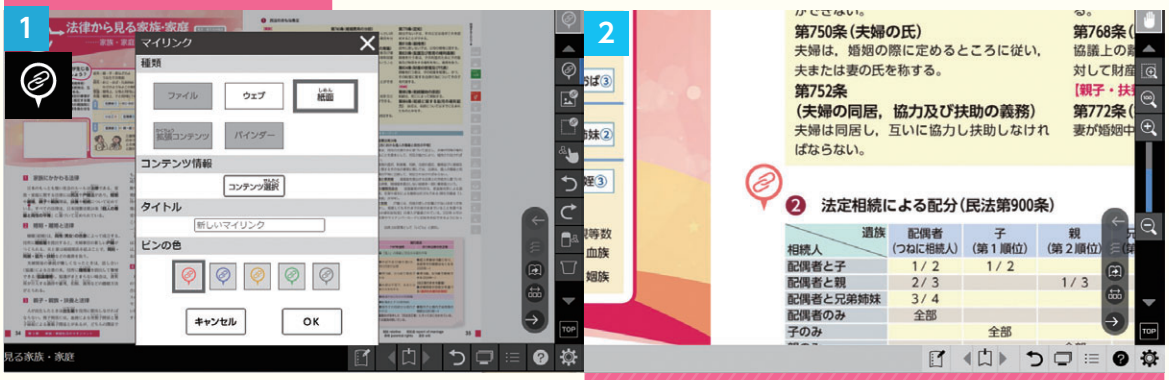
学びを深め，広げるための強力ツール ▶ デジタル教科書

指導者用・学習者用＋教材・学習者用をご用意！

ビューアが持っている主な基本機能（一部ご紹介）

ツールバーのボタンを押して操作します

貼り込める（マイリンク）



自作教材ファイル PowerPoint や PDF など）やウェブサイトへのリンク等の貼り込みが可能。クリックだけで開ける。→先生方の授業の準備を効率的に，生徒の主体的な学びをバックアップ。

授業を強力バックアップ！

大修館クラウド

教科書の最新データや授業計画案等，各種デジタルデータをダウンロードして，活用いただくことができます。

＼各種活用データをご提供！／

ご提供データ（予定）

- 教科書関連データ
  （最新データや各種ワークシート，本文など）
- 授業用パワーポイント（板書等）
- 評価問題例集，学習ノートなど
- 年間計画・授業計画・評価基準など

データ形式（予定）

PDF(.pdf)，加工可能なテキスト（.txt），Excel（.xlsx）など。

※現在開発中のため，ご提供のデータやその形式ご利用方法等は今後予告なく変更する場合があります。

大修館クラウドご利用にあたって

弊社指導書等のご購入時に入手できるライセンスキーを使うことで，ご利用が可能です。

- 学校ライセンス形式です。代表の先生お一人に学校情報等を登録いただければ，校内の先生方全員で利用できます。
- 追加の課金はありません。
- インターネット環境が整っていれば，どこからでも利用可能です。

方法

① 指導書等ご購入時に，ライセンスキーを入手

② 大修館クラウドにアクセスして登録

③ ファイルをダウンロード

大修館

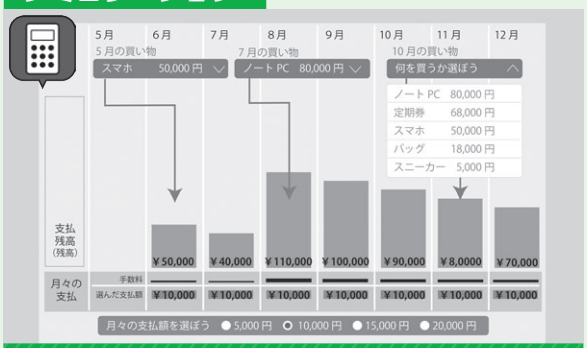
デジタル教科書を使うと・・・

- 一体感のある授業ができる
- 自由な書き込みを共有できる
- 学びを深め，広げられる
- 主体的・対話的で深い学びを後押しできる

大修館が独自に追加した増補教材（一部ご紹介）

教科書紙面のボタンを押して呼び出します

シミュレーション



実際に活動してみることで理解を深めることができる，実践的体験的な活動。

体験版も順次公開！

デジタル教科書最新情報はこちらから

■高校 家庭科 デジタル教科書 特設サイト
https://www.taishukan.co.jp/kyokasho/high/digital_txt/kateika/

◆ご案内

令和３年度版教科書のおもな訂正箇所

令和３(2021)年４月よりご使用いただく弊社教科書は，法律や制度の変更の反映，年次資料の更新等をおこなって供給しております。つきましては，４月からのご指導に備え，教科書の変更箇所と内容をご確認いただければと存じます。

また，新１年生もしくは新規使用開始学年のご教授に当たっては，先生方におかれましても，奥付記載が「令和３年４月１日発行」の教科書をご使用いただきますよう，お願い申し上げます。

◆統計資料の更新箇所

箇所						変更内容
家総311		家基318		家基319		
頁	行	頁	行	頁	行	
25	側注４	25	側注４			統計資料の更新
29	側注１	28	側注３	29	側注３	
32	17	30	11	30	2	
	18		12		3	
33	側注１	31	側注１	31	側注１	
	19		13	30	4	
50	FOLLOW UP	48	FOLLOW UP	48	FOLLOW UP	
51	26	49	26	49	Question 2	
				49	3	
52	29	34	1	34	2	
53	30	50	29	35	3	
54	32	52	34	53	4	
	33		35			
	35		37	52	2	
62	1	58	1	56	1	
64	4	60	4	58	1	
65	8	63	11		4	
	9					
	10	61	7	59	5	
66	12					
67	14	65	15	62	2	
	15		16	63	3	
71	17	63	12	59	側注＊１	
72	19					
	＊１	65	14	63	1	
				83	2	
95	側注＊２	87	側注＊２		2(補注)	
103	FOLLOW UP	93	FOLLOW UP	89	情報と Link	
105	FOLLOW UP	95	FOLLOW UP			
	FOLLOW UP・30		FOLLOW UP・28			
	31		29	91	2	

箇所						変更内容
家総311		家基318		家基319		
頁	行	頁	行	頁	行	
106	34	96	32	92	1	統計資料の更新
109	40	99	38	93	5	
110	■世帯主の年齢別貯蓄の目的	100	■世帯主の年齢別貯蓄の目的	94	■世帯主の年齢別貯蓄の目的	
115	3	105	3			
	4		4	98	2	
116	6	108	8	100	1	
	7		9			
	8		10	101	2	
117	9	109	11		3	
119	13	111	15			
133	53	125	55			
134	世界と Link	126	世界と Link	115	1－3	
141	67	131	67	119	6	
142	68	132	68	118	2	
143	69	133	69	119	5	
164	100	152	100	138	1	
	101		101		2	
203	15					
216	1	192	1	174	1	
217	側注 1	193	側注 1	175	側注＊1	
	3		3	174	3	
220	9	196	9			
221	10	197	10	177	4	
222	1	198	1	178	1	
	1・左		1・左		1・左	
	1・右		1・右		1・右	

箇所								理由
家総311		家基318		家基319		変更前	変更後	
頁	行	頁	行	頁	行			
50	25	48	25	48	2	(◎定期接種) 水痘(みずぼうそう)	水痘(みずぼうそう)，ロタウイルス	予防接種法改正
						(◎任意接種)，ロタウイルス	削除	
146	75	136	75			**アルミニウム：短所** 傷がつきやすい。酸に弱い。耐熱性を高めるアルマイト加工の製品が多い	**アルミニウム：短所** 傷がつきやすい。酸に弱い。＊1 (表外に追加) ＊1 耐熱性を高めるアルマイト加工の製品が多い	アルミニウムの短所とそれを補う加工との関係をよりわかりやすく記載するため
187	49	167	try&hint	151	try&hint	首まわり囲	首囲	よりわかりやすい表現にするため
						臀囲	ヒップ	
						臀囲	臀囲(腰囲)	

Key Word

アウティング

どの性を好きになるか，自分の性別をどのように認識しているかという性的嗜好を，本人の許可なく勝手に他人にばらすことをいう。

「部活動の同性の先輩に告白したら，学校中に広まった」「教員に打ち明けたら，保護者やほかの教員に伝えられた」「相談した上司から同僚に広まった」というように，アウティングの例は，ごく身近なところに存在している。

性の多様性に関する教育は，少しずつ広がってきているものの，アウティングが当事者の尊厳を深く傷つける行為である，という認識が社会に浸透していない現状もある。たとえば，「誰にも話さないでね」という言葉がない，あるいは軽い口調でカミングアウトしたように思えても，それはほかの人に勝手に話してもよい，ということにはならない。話してくれた意味を考え，必要なときには，守秘義務のある相談員やカウンセラーの助けを借りることを考えることも大切である。

2019年６月に改正された労働施策総合推進法では，職場におけるパワーハラスメント対策が義務化され，アウティングもパワハラの１つの類型として規定され，企業に防止策を講じることが求められている。

＊参考＊　厚生労働省 Web サイト，朝日中高生新聞2020年９月６日号より

■ **セクシュアリティーに関することで困ったときの相談先**

・一般社団法人社会的包摂サポートセンター
「よりそいホットライン」セクシュアルマイノリティ専門ライン
0120-279-338（24時間フリーダイヤル）
※ガイダンスが流れ，「４」を押すと，セクシュアルマイノリティ専門ラインにつながる。

・SHIP・ほっとライン
045-548-3980（木曜日19：00～21：00）
※ NPO 法人 SHIP が自らのセクシュアリティーに関する悩みのほか，その友人や保護者などまわりの人からの相談を受けつける。相談は無料，通話料は各自負担。

アップサイクル

古くなったもの不要だと思うものを捨てずに，もともとの形状や特徴などを活かしつつ，新しいアイディアを加えることで別のモノに生まれ変わらせ，もともとの価値以上のものに高めることをいい，国連の掲げる「SDGs（持続可能な開発目標）」の12番目「つくる責任，つかう責任」に貢献できる取り組みとして，近年注目されている。

海岸で回収したプラスチックごみを材料としたアクセサリーや，紙袋，プラスチック製コーヒー袋等のプラ袋などを使用した財布や名刺入れなどの実用小物，さらには廃車になった自動車に付属している取扱説明書を廃棄せずに回収し，子どもたちに3R の大切さを自動車リサイクルの流れを通じて勉強してもらうための「環境教育ノート」に生まれ変わらせるプロジェクトまで，バリエーションにとんでいる。

なかでも，アパレル業界では，商品の大量在庫や大量廃棄処分を解決する１つの方策としても注目を集めており，各企業が積極的な取り組みをはじめている。老舗子ども服ブランドが，洋服の製造過程でどうしても出てしまう「あまり布」を使ってバックを作成する，廃棄されたビニール傘をおしゃれで実用的なバックを作成する，デッドストック商品を再デザインして，価値ある一点物として販売する，等，さまざまな試みがおこなわれている。

＊参考＊繊維月報2019年11月号，朝日中高生新聞2020年９月27日号，NGP 日本自動車リサイクル事業協同組合資料より

おいしいめやす

おいしく食べられる期限を示す「賞味期限」の新たな「愛称」のこと。賞味期限は，比較的劣化が遅い食品に表示され，期限が切れた後も科学的に食べることができるという可食期間が残っていることが多い。意味を正しく理解してもらい，家庭での食品ロス削減につながるように，消費者庁が愛称をツイッターで募り(2020年７月～９月)，700件を超える応募の中から選ばれた。

法令上の呼称や，商品に書かれる表示は賞味期限のままだが，今後は愛称を使ったポスターを小売店に掲示するなどして，賞味期限の意味の浸透を図っていく。

＊参考＊消費者庁 Web サイト，朝日新聞2020年10月30日より

ドギーバック

レストランや宴会などで，食べ残してしまった料理を持ち帰るための容器のことで，「家で待つ愛犬にも分けてあげるため」と(言い訳をして)持ち帰ったことから，この名がついたと言われている。アメリカでは，客が「持ち帰りたい」とお店に申し出ることはもちろん，ホールスタッフから「持ち帰りませんか？」と声をかけられたり，黙ってテーブルにボックスが置かれたりすることもあり，中国や台湾でも，日常的に活用されている。日本でも，2009年に容器メーカー，広告代理店，研究者らの有志でドギーバック普及委員会が結成され，同年特定非営利法人の認定を受けているが，導入している自治体や飲食店は，ごく一部である。

一方で，日本の食品ロス量は約612万トン(2017年度推計値)であり，食品産業の中でも，外食産業と食品製造業で多く発生している。そこで，外食での食品ロス削減に向けて，飲食店と消費者との総合理解のもとで，食べきることが出来できなかった料理については，消費者が自己責任で持ち帰ることを習慣とする気運を醸成することを目的として，2020年３月～８月，環境省，消費者庁，農林水産省および，ドギーバック普及委員会の主催により，New ドギーバックアイディアコンテストが開催された。コンテストはネーミングの部とパッケージデザインの部，２部門でおこなわれ，10月初旬，それぞれの部門についての結果が公表されている。結果の詳細は，下記で確認できる。

＊参考＊農林水産省サイト，環境省 Web サイト，ドギーバック普及委員会 Web サイトより

多拠点生活

自宅以外に生活や仕事の場を持ち，複数の拠点を行き来しながら暮らすことをいう。若者を中心に広がり始めている自由な生活スタイルで，サポートする各種サービスの登場とともに，鉄道・航空会社や地方自治体などで，旅費や家賃を支援する動きも出てきている。

たとえば，毎月通常１万６千～８万２千円(税込み)払えば，国内外247都市400か所(10月末現在)のホテルや旅館に５日～１か月泊まることができるサービスでは，利用者は完全リモートワークの人が多く，2020年７～10月には新規会員数は過去最高を更新するほどとなった。また，拠点を行き来する際の交通費の負担は，多拠点生活のデメリットの一つだが，それを減らす取り組みとして，鉄道・航空会社が各種割引サービスを導入する動きも始まっている。

＊参考＊朝日新聞2020年11月11日より

Question & Answer

Q：「著作権法」が改正され，なかには刑事罰の対象となるものもあると聞きました。どのようなことなのでしょうか。

A：近年，スマートフォンやタブレットなどで，映画や音楽，漫画や書籍など，さまざまなコンテンツが気軽に楽しめるようになりました。しかし，一方で，著作権者の許可なく，インターネット上に違法にアップロードされたコンテンツ（侵害コンテンツ）が掲載された海賊版サイントも横行し，被害が拡大しています。

海賊版サイトが利用されると，コンテンツを創作するクリエイターや会社に正当な利益が還元されなくなり，新たなコンテンツの創作も困難となります。さらに，閲覧に伴ってアプリがダウンロードされてウイルスに感染したり，ウイルスの駆除代金を請求されたりするなど，閲覧者にも被害が及ぶ手口が確認されています。

そこで，クリエイターを保護し，コンテンツ産業の振興，文化の発展を図ることを目的として，著作権法が改正されました。令和３年１月１日からは，インターネット上に違法にアップロードされたものだと知りながら侵害コンテンツのダウンロードをおこなう行為が幅広く違法となります。また，正規版が有料で提供されている著作物にかかわる侵害コンテンツを反復・継続してダウンロードした場合には，２年以下の懲役，または200万円以下の罰金（またはその両方）の刑事罰の対象にもなります。

すでに，権利者の許可なく著作物をインターネット上にアップロードする行為は，引用などの権利制限規定に該当するなどの場合を除き，違法とされており，刑事罰（10年以下の懲役または1,000万円以下の罰金（またはその両方））の対象にもなっています。

正規の配信サイトには，基本的に下のようなマークが掲載されています。これを目印に，必ず，正規の配信サイトを経由して，利用するようにしましょう。

（参考：政府広報オンライン Web サイトより）

■正規の配信サイトに掲載されているマーク

Authorized Books of Japan
ABJ
00000000

▲ABJ（エービージェイ）マーク（漫画・雑誌・書籍分野）
著作権者から正規に使用許諾を得たコンテンツを配信する電子書店・電子書籍配信サービス

▲エルマーク（音楽・映像分野）
正規の音楽・映像配信サイトで表示されているマーク

通巻68号
家庭科通信　2021年・１号
機関誌・内容解説資料 2021年４月１日発行
Ⓡ本誌のコピー，スキャン，デジタル化等の無断複製は著作権法上での例外を除き禁じられています。本誌を代行業者等の第三者に依頼してスキャンやデジタル化することは，たとえ個人や家庭内での利用であっても著作権法上認められておりません。
編集人　ⓒ大修館書店「家庭科通信」編集部
発行人　鈴木一行
発行所　株式会社大修館書店
〒113-8541　東京都文京区湯島2-1-1
Tel　(03)3868-2266（編集部）／(03)3868-2651（販売部）
振替　00190-7-40504　印刷・製本　壮光舎印刷
［出版情報］https://www.taishukan.co.jp
［家庭科情報室］https://www.taishukan.co.jp/kateika/
表紙イラスト・石橋富士子

家庭科のいまをみつめ、これからをつくる

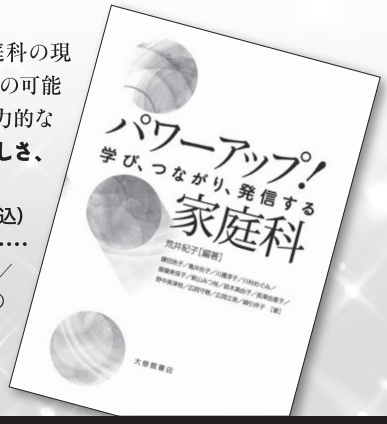
パワーアップ！家庭科

―学び、つながり、発信する

荒井紀子［編著］

全国規模の調査等をもとに、都道府県ごとに異なる高校家庭科の現状を分析し、家庭科教師の生の声を収載するとともに、家庭科の可能性やおもしろさを探り、教師のパワーアップをはかるような魅力的な取り組みの実践例を多数紹介。**学ぶおもしろさ、つながる楽しさ、発信する醍醐味を伝える、これからの家庭科をつくる一冊。**

◉A5判・208頁 **定価2,200円（税込）**



【目次より】**第Ⅰ部 家庭科はおもしろい**［家庭科のもつ現代的意味／家庭科へのエール］ **第Ⅱ部 家庭科のいま**［家庭科の役割／家庭科の実像／教師は家庭科をどうとらえているか／…］ **第Ⅲ部 これからの家庭科**［新しい家庭科をどうつくる／新しい家庭科の授業／家庭科を学ぶおもしろさ、楽しさを演出しよう／…］

大修館書店　　**お求めは書店または小社HPへ。**

学校安全と危機管理

三訂版

今まで何もなかったから今回も大丈夫は**通じない**

渡邉正樹［編著］

◉A5判・272頁
定価2,420円（税込）

自然災害や犯罪から子供たちを守ることだけが学校安全ではない。学校では毎年100万件以上のけがが発生し、50人以上の子供が亡くなっている。安全なだけでなく安心して過ごせる学校であるために、教員を目指す学生と教職員が身に付けておくべき知識をコンパクトにまとめた学校安全のテキスト最新版。

【主要目次】

学校安全・危機管理の概要／子供を取り巻く危険と事件・事故／交通事故とその防止／犯罪被害とその防止／水の事故とその防止／遊具の事故とその防止／自然災害と学校防災／体育・スポーツ活動と負傷・傷害／学校安全管理の実際／安全教育の進め方／学校事故対応指針と事故調査／事件・事故に対する責任と法的対処／応急手当の実際／心のケア／教職員の危機管理能力を高める―教職員研修としての卓上訓練

大修館書店　　**お求めは書店または小社HPへ。**

家庭科通信
第68号
2021年4月1日発行
〒113-8541
東京都文京区湯島2-1-1
株式会社 大修館書店

すぐに使える
家庭科授業ヒント集

多様な活動を授業に取り入れたい先生方へ、著者が長い教師生活の中で培ってきた授業のヒントを紹介します。導入に使える小道具、簡単な実験・実習、ロールプレイなどの「ワークシートにまとめる活動編」、学習への興味・関心につながるコラム・データ・年表資料等の「授業でいかす資料編」から構成。

今日の授業に役立つ1冊！

下野房子、吉田幸子［著］
◉B5判・128頁 **定価2,200円**（税込）

楽しい授業をつくる
実践ヒント満載！

【主要目次】
Ⅰ ワークシートにまとめる活動編
これなあに？ ──実物を見せながら
やってみよう ──簡単な実験・実習例
まとめてみよう！ ──ワークシート例
演じて理解しよう ──ロールプレイ例
Ⅱ 授業でいかす資料編
これ知ってる？ ──豆知識・コラム
いくらになるかな？ ──生活データ集
歴史を振り返ろう！ ──年表例
実践を盛り込んだ授業案

大修館書店　お求めは書店または小社HPへ。

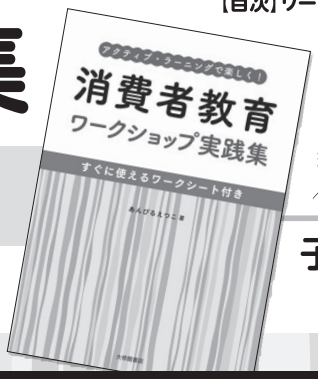
アクティブ・ラーニングで楽しく！
消費者教育ワークショップ実践集

すぐに使える
ワークシート付き

あんびるえつこ◉著

金融教育、消費者教育の第一線で20年余にわたり活躍する著者が、参加者とともに育て上げてきた人気のワークショップ5本を紹介。絶大な人気を誇る「カレー作りゲーム」も紙面初公開！
すぐに使えるワークシート、指導解説などノウハウを惜しみなく伝授。子ども達と楽しく、深い学びができるヒント満載！

【目次】ワークショップ実践編…「カレー作りゲーム」に挑戦しよう！／「おこづかい帳」の付け方を学ぼう！／「広告のひみつ」ワークに挑戦しよう！／ネットに強くなろう！／「チョコレートゲーム」で考えよう！／**ワークショップ企画実行編**…実施までの流れをみてみよう／ⓐ 企画／ⓑ 打ち合わせ／ⓒ 準備／ⓓ 振り返り



子どもが「自ら考える」消費者教育を！

◉B5判・128頁・2色刷 **定価2,860円**（税込）

大修館書店　お求めは書店または小社HPへ。