

生活の自立と衣食住

年 組 番 氏名

生活の自立をめざそう！

学習の流れ

課題発見



解決の
方法考案
・
計画実践



評価
反省



次への
課題

1 わたしたちの健康と栄養

- 1 学習の前に自分の食生活について振り返ろう
- 2 わたしたちと食事について考えよう
- 3 体の成長と栄養素の特徴を考えよう
- 4 栄養素のはたらきと食品について考えよう
- 5 食品の選択をしよう

2 食事作りに挑戦しよう！

- 1 調理用具と材料の準備をしよう
- 2 魚を使った調理をしよう
- 3 野菜を使った調理をしよう
- 4 肉を使った調理をしよう
- 5 これからの食生活を考えよう



3 衣服とわたしたちの生活

- 1 衣服とわたしたちの生活について考えよう
- 2 個性を生かす着方の工夫について考えよう
- 3 日常着の計画的な活用について考えよう
- 4 衣服の表示を知ろう
- 5 日常着を清潔に着るための手入れをしよう

4 わたしたちの生活と住まい

- 1 住まいについて考えよう
- 2 家族と住まいについて考えよう
- 3 健康で快適な室内環境を整えよう
- 4 住まいを清潔にしよう
- 5 住まいの安全について考えよう

約束

授業開始のチャイムでさわやかにあいさつをしましょう。

実習に応じて、衛生的で、けがのないように身仕度を整えましょう。

用具や道具は先生の指導のもとに、安全を確認して使用しましょう。

用具や道具を大切にし、使用した用具はきちんともとの場所に戻しましょう。

後かたづけ、清掃をしっかりとやりましょう。「来たときよりも美しく!」

時間には限りがあります。能率良く実習を進めましょう。

熱源、水などを大切に使い、環境への影響も考えましょう。

実習したことは「自分一人でもできるように」身につけましょう。

自分のことだけ考えず、教えあったり、お互いに協力し合いましょう。

授業の終わりには、その時間について振り返り、次がさらに良くなるよう、工夫しましょう。

さわやかな終わりにしましょう。

4 栄養素のはたらきと食品について考えよう

1 栄養素のはたらき

下の空欄にあてはまることばを記入し、栄養素のはたらきについてまとめよう。



栄養所要量とはなんでしょう

毎日エネルギーやどの栄養素をどの位とったらよいか年令や体格などから標準量を示したもの

食品群別摂取量のめやすとはなんでしょう

栄養所要量をみとすためにどの食品をどれ位とればよいかを示したもの

2 ノートについている食品シールを使って、食品群別に食品をはってみよう。教科書や資料を使って、「六つの食品群別摂取量のめやす」も調べてみよう。

食品群	食品例(シール欄)	摂取量のめやす(g)
1 群	魚 みそ 鶏卵 肉 とうふ えび 油あげ ベーコン ちくわ ウィナーソーセージ ふるくのシールをはる	
2 群	牛乳 しらすぼし チーズ ヨーグルト ひじき わかめ にぼし のり	各自の性別年令に応じて記入させる
3 群	トマト ピーマン にんじん にら かぼちゃ ほうれん草 ブロッコリー	
4 群	りんご レタス キャベツ いちご みかん きゅうり 玉ねぎ さやえんどう かぶ しいたけ	
5 群	パン ジャがいも スパゲッティ うどん ごはん さとう さつまいも さといも でんぷん こんにやく	
6 群	フレンチドレッシング サラダ油 バター マヨネーズ マーガリン 生クリーム	

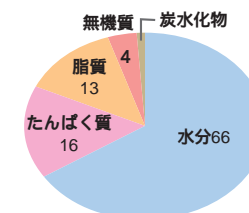
水の役割

水は、生命維持に関して大変必要なものです。体に入ってきた(栄養素)の運搬、体内でできた老廃物の排出や体温調節など重要なはたらきをしています。人の体の水分量は(66)%といわれています。

右のグラフを参考に、自分の体の水分値を計算しよう。

(例) 体重50kgの場合の水分値 $50\text{kg} \times 66\% \div 100 = 33\text{kg}$

わたしの体重	約	kg	水分値	kg
--------	---	----	-----	----



5 日常着を清潔に着るための手入れをしよう。

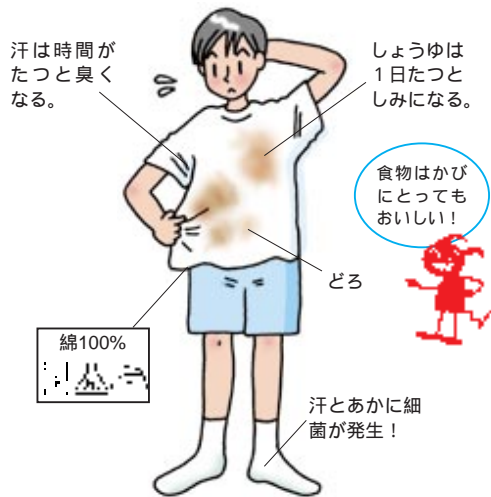
1 着用した衣服をそのままにしておくとうなってしまうか考えよう。

衣服の汚れは外観がよくないばかりでなく、布の（ **通気** ）性や汗の吸収力も落ちる。

細菌の繁殖により、不快な（ **におい** ）も発生する。

汚れは時間の経過とともに落ちにくくなり、（ **しみ** ）となる。

汚れたままにしておくとう、虫くいや（ **カビ** ）が発生する原因となる。



2 衣服の手入れの方法をまとめよう。

ほこりや汚れをとる。 **ブラシかけ**

洗たく

しみぬき

補修する。 **まつりぬい**

ボタンつけ

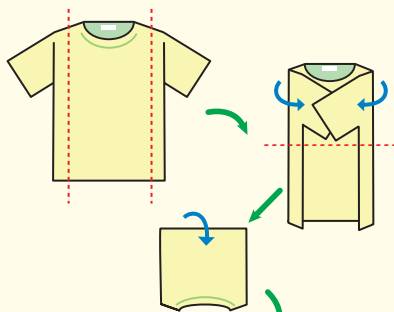
スナップつけ

しわをとる。 **アイロンがけ**



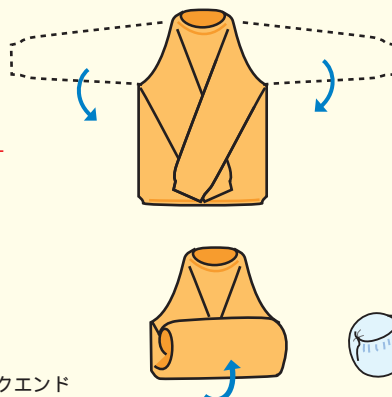
【さまざまな衣服のたたみ方と収納のしかた】

Tシャツ



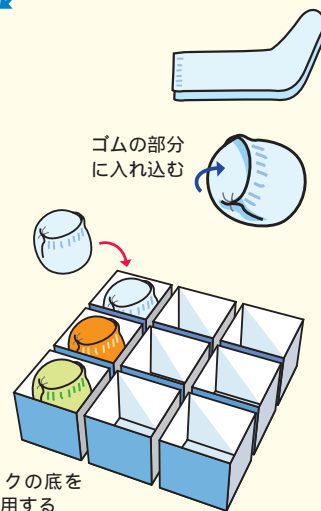
縦に並べていく

薄手のセーター



ブックエンドをマジックテープで固定

くつ下



牛乳パックの底を組んで利用する

4

わたしたちの生活と住まい

1 住まいについて考えよう。

① わたしたちと住まいのかかわりについて考えよう。

住まいにはどんな役割や働きがあるのだろうか。つぎの絵を見て考えよう。

		
自然からの保護	心身のやすらぎ 健康維持	こどもが育つ

気候や暮らし方に合わせるため、住まいはどのように工夫されてきたのか考えてみよう。また、自分が暮らす地域の住まいにはどんな特徴があるのか調べてみよう。

気候条件や暮らし方	住 ま い の 工 夫
寒さが厳しい	二重玄関 二重サッシ
雪がたくさん降る	屋根の急勾配 床が高い
台風の通り道	へいで囲う かわらの固定
とても暑い	開口部が広い
大都市などの人口密集地	集合住宅
自分が暮らす地域	各地域で考えさせる 断熱材、サッシ等長野県の住宅は寒冷地仕様になっている。

資料 いろいろな住まい



寒い 北海道



大雪 白川郷



台風・暑い 沖縄



集合住宅 都市