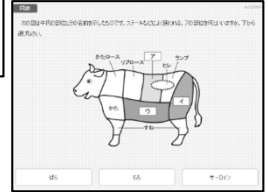


## テーマ：栄養士をめざす！

### 学習の目標

- ・料理が好きで、もっと勉強したい。
- ・栄養素や調理の方法について理解する。

	多く含まれる食物	はたらき
炭水化物	米、いも	エネルギー源となる。
タンパク質	肉、魚	からだをつくるものとなる。 エネルギー源となる。
脂肪	油、バター	エネルギー源となる。
無機物	カルシウムやナトリウム、鉄など	からだの調子を整える。 カルシウムは骨となる。 ナトリウム、鉄は血液の成分となる。



☆ よくできた ○ だいたいよくできた △ ちょっと不安 × 反省

No.	学年	教科	単元名	教材名	レベル	学習日	得点	ふりかえり (☆○△×)
1	中 1~3	家庭	私たちの食生活	食事の役割/健康に良い食習慣	標準			
2	中 1~3	家庭	私たちの食生活	栄養素の種類と働き	標準			
3	中 1~3	家庭	私たちの食生活	食品に含まれる栄養素/ 食事の計画	標準			
4	中 1~3	家庭	私たちの食生活	生鮮食品と加工食品	標準			
5	中 1~3	家庭	私たちの食生活	食品の選択と購入	標準			
6	中 1~3	家庭	私たちの食生活	食品の保存と食中毒の防止	標準			
7	中 1~3	家庭	私たちの食生活	計量・火加減	標準			
8	中 1~3	家庭	私たちの食生活	肉の調理	標準			
9	中 1~3	家庭	私たちの食生活	魚の調理	標準			
10	中 1~3	家庭	私たちの食生活	野菜の調理	標準			
11	中 1~3	保健	健康な生活と病気の予防	食生活と健康	標準			
12	中2	理科	動物のからだのしくみと はたらき	食物の成分(1)	挑戦			
13	中2	理科	動物のからだのしくみと はたらき	食物の成分(2)	挑戦			
14								
15								

【教科書設定：東京書籍】

### 学習のワンポイント

- ・わからないところは、解説教材・確認問題からはじめよう！
- ・教科書や資料を見ながら解答してもいいよ！
- ・できるようになったらレベル（基本・標準・挑戦）を上げて学習しよう！

