文部科学省検定済教科書
中学校技術・家庭科用

9	家庭
開隆堂	009-72

技術・家庭　家庭分野

自立しともに支え合う生活へ

令和7年度用
内容解説資料
ダイジェスト版

この資料は、一般社団法人教科書協会「教科書発行者行動規範」に則って令和7年度中学校教科書の内容解説資料として、配布を許可された資料です。

開隆堂

新しい教科書の詳細はウェブページからご覧いただけます。

もくじ

技術・家庭　家庭分野

ガイダンスは、1年生のはじめに学習します。その他の学習内容は、地域や学校によって異なることもあります。

ガイダンス

●18〜25ページは、ガイダンスでも活用します。

●教科書を活用しながら学習しよう …… 2
●広がる家族・家庭と地域・環境の学び …… 4
●家庭分野の学び方と身につけたい力 …… 6
●持続可能な社会の構築へ …… 8
●自立と共生で成り立っている生活 …… 10
●生活課題に取り組む …… 12
●楽しく安全に実習しよう …… 14

A 家族・家庭生活

自分の興味・関心を大切に …… 16
●1 今の自分とこれから
●これまでとこれからの自分 …… 18
●2 家庭のはたらきと家庭の仕事
●家庭の仕事 …… 22
3 様々な家族・家庭
❶多様な家族 …… 26
❷多様な家族関係 …… 30
他者を理解すること …… 34
家庭生活を支える社会 …… 36
4 幼児の生活と家庭
❶幼児期とつながっている今の自分 …… 40
❷幼児の体の発達 …… 44
❸幼児の心の発達 …… 46
❹幼児の1日の生活と生活習慣 …… 48
❺幼児と遊び …… 52
❻遊びを支える環境 …… 54
❼家族や周囲のおとなの役割 …… 58
5 幼児が安心できるかかわり
❶ふれ合い体験の前に …… 60
❷ドキドキワクワクふれ合い体験 …… 62
幼児が過ごしている幼稚園は、どのようなところだろう …… 66
❸ふれ合い体験は幼児からの贈り物 …… 68
❹子どもの成長と地域 …… 70
6 かかわり合う地域と家庭
❶生活を支える地域 …… 76
❷地域で活動する高齢者 …… 78
❸多様な人々が暮らす地域 …… 80
7 持続可能な家庭生活
誰もが尊重される家庭・地域の生活 …… 82
学習のまとめ …… 86

B 食生活

自分の興味・関心を大切に …… 88
1 人間にとっての食事
❶食事の役割 …… 90
❷毎日の食習慣と健康の基本 …… 92
❸食事の役割と調理 …… 94
食品の名前を知っていますか …… 96
2 食品と栄養素
❶食品と栄養素をつなぐ …… 98
目に見えない栄養素を見てみよう …… 100
❷栄養素のはたらき …… 102
食べものは体の中でどうなるのかみてみよう …… 104
3 中学生に必要な食事
❶中学生の発達と必要な栄養 …… 106
1日にとりたい食品と分量（例） …… 108
❷目で見て判断〜栄養バランス〜 …… 114
4 日常食の調理と地域の食文化
❶
調
❷
❸肉の特徴と調理 …… 126
❹魚の特徴と調理 …… 136
❺野菜の特徴と調理 …… 144
❻加工食品の選択と保存 …… 152
❼受け継がれてきた食文化 …… 158
5 献立づくり
1日分の献立 …… 166
可能な食生活
な食生活をめざして …… 172
とめ …… 176

豊富な 調理実習例と製作実習例が一目でわかります。

調理実習例

1 しょうが焼き …… 128
2 煮こみハンバーグ …… 130
3 蒸しどり …… 132
4 牛丼 …… 133
5 シチュー …… 134
6 ぶた肉の甘酢あん …… 135
7 煮魚 …… 138
8 つみれ汁 …… 140
9 かば焼き …… 141
10 ムニエル …… 142
11 白身魚のホイル蒸し …… 143
12 蒸し野菜のサラダ …… 146
13 青菜の卵とじ …… 147
14 筑前煮 …… 148
15 ミネストローネ …… 149

製作実習例

1 ファイルカバー …… 218
2 タブレット端末ケース …… 219
3 非常持ち出し袋 …… 220
4 ハーフパンツ …… 221
5 マスク&三角巾 …… 222
6 ごっこ遊び道具 …… 223
7 リバーシブルバッグ …… 224
8 道具入れ …… 225

親しみやすく 多様なキャラクターたちが、生徒の学びをナビゲートします。

B 衣生活

自分の興味・関心を大切に …… 182
1 衣服のはたらきと手入れ
❶どうして衣服を着るのだろう …… 184
❷衣服は何でできているのだろう …… 186
❸衣服の手入れ …… 190
❹洗濯の準備 …… 192
❺洗濯機で洗濯してみよう …… 194
❻補修や収納・保管 …… 196
2 衣服の選択と着方
❶新たに衣服が必要になったとき …… 0
❷既製服の選び方 …… 2
❸自分らしい着方 …… 2
❹和服の文化にふれてみよう …… 206
環境に配慮した衣生活 …… 226
学習のまとめ …… 230

B 住生活

自分の興味・関心を大切に …… 232
1 人間にとっての住まい
人間の生活を支える住まい …… 234
2 生活に必要な住空間
❶生活行為と空間 …… 236
❷家族の変化と心地よい空間の使い方 …… 238
3 自然とともにある住生活
日本の気候風土と住まい …… 240
4 安全で健康的な住生活
❶家庭内事故への備え …… 242
❷室内環境を健康に保つ …… 244
❸災害に備えた空間 …… 246
わたしたちの防災 …… 248
5 持続可能な住生活
未来を見すえた住まい方 …… 256
学習のまとめ …… 260

A〜Cの内容をテーマカラーごとにわかりやすく示したもくじとなっています。

→内容解説資料 p.4・5

C 消費生活・環境

自分の興味・関心を大切に …… 262
1 家庭生活と消費
消費生活のしくみ …… 264
2 購入・支払いと生活情報
❶購入のときに考えること …… 266
❷商品情報から見えること …… 268
❸いろいろな購入方法 …… 270
❹現金以外の支払い方法 …… 272
3 消費者被害と消費者の自立
❶消費者の権利と責任 …… 274
事例を通して
消費者の権利と責任を考えよう …… 276
❷身近に起こっている消費者被害 …… 278
❸売買契約の成立と解約 …… 280
❹自立した消費者になるために …… 282
❷地球環境を守る私たちの暮らし方 …… 286
❸持続可能な社会の実現をめざして …… 288
学習のまとめ …… 290

生活の課題と実践

生活の課題と実践 …… 292
生活の課題と実践の進め方 …… 294
実践例 …… 296

世界に視野を広げて

世界の生活文化を見てみよう …… 304
いろいろなマーク …… 306
国際的視点から見るプラスチック汚染 …… 308
さくいん …… 310

コードに対応した端末で読みとると、教科書の内容に関係するコンテンツを参照することができます。
コードを読みとれない場合などには、以下の URL を入力して参照することもできます。
https://www.kairyudo.co.jp/r7ck

家庭分野の学び方と身につけたい力

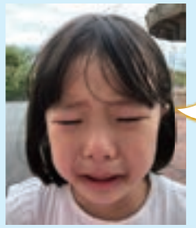
学習内容と身につく力について、**見通しをもつ**ことができます。

生活の **見方・考え方** をわかりやすく示しています。

主体的

自分の興味・関心・疑問を大切にする

「家族・家庭生活」「食生活」「衣生活」「住生活」「消費生活・環境」について、自分の興味・関心を書いてみましょう。



どうして子どもってすぐに泣くのかな？

発達と関係があるらしい。
どのようにかかわればよいのかな？
（➡ p.46）

どうして、朝食を食べなさいと言われるのかな？

体温と関係があるらしい。
簡単にすませるとしたら何を食べたらよいのかな？
（➡ p.93）

洗濯の時、どうして洗剤を入れると汚れが落ちるのかな？

界面活性剤という成分があるらしい。
たくさん入れればよく落ちるのかな？
（➡ p.194）

自分の問いを発展させよう

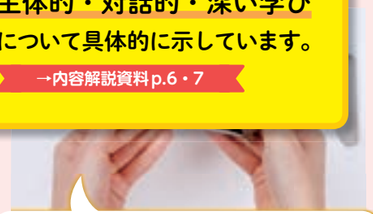
対話的

言葉・体・頭を使って人やもの、事柄と対話する

「授業の始めの課題」と、「話し合ってみよう」「やってみよう」「考えてみよう」などの課題に取り組んでみましょう。

外出が難しい高齢者の方といっしょに買い物に行った。もっと話したい。

主体的・対話的・深い学びについて具体的に示しています。
→内容解説資料p.6・7



いわしの手開きをしたら、手に血がついた。命を大切にしないといけないな。

広告の表現について話し合ったら、すべて正しい情報とは限らないことがわかった。気をつけなくては！

興味・関心を広げてみよう

深い学び

課題解決をめざす

学習をふり返り、自分の生活にいかしてみましょう。さらに、自分で課題を発見して、課題解決に取り組んでみましょう。「生活の課題と実践」も参考にしましょう（➡ p.292〜303）。

いらなくなった服があるけど、環境のことを考えると、すぐに捨ててよいのかな？

いらなくなった衣服を利用して、生活に役立つものをつくろう。

素敵なコースターができたから、みんなにつくり方を紹介しよう。

防災のために何をしたらよいのかな？不安だな。

避難所や被災地での生活について調査してみよう。

調査をもとにして、我が家の防災について確認し、チェックしよう。

学んだことをもとにさらに考えてみよう

生活の見方・考え方の視点

協力・協働　安全・快適・健康
生活文化　持続可能な社会の構築

家庭分野で身につく力

「ひと」にかかわる力

ロールプレイングや、ふれ合い体験、高齢者インタビューなどの人とかかわる学習は、家族や地域の人、幼児や高齢者、外国の人、障がいのある人など多様な人々や自分自身の理解を深めます。

「もの」にかかわる力

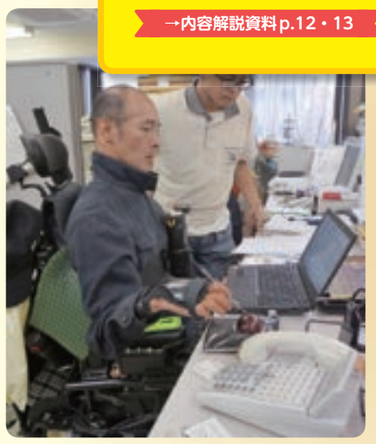
調理・裁縫・清掃などの体験をともなった学習は、扱ったものについての理解を深め、扱い方についての学びにつながり、工夫を生み出す力を養います。

「こと」にかかわる力

家庭分野で学ぶことの背景には、社会科学・自然科学などの学問があります。地球環境や災害、少子化問題、経済活動など日常生活で起きている問題の本質を見極め、具体的に考えます。

持続可能な　社会の構築へ

誰ひとり取り残さない ―すべての人が尊重される生活―



持続可能な社会の構築に向けて**SDGsの17の目標**を取り上げています。

→内容解説資料p.12・13

私たちは今、貧困、紛争、気候変動、感染症等、数多くの課題に直面しています。
国連は、「誰ひとり取り残さない」という、「人」への眼差しこそが、持続可能な社会をつくることを宣言し、17の課題を示しました。

p.8・9

人・他の生物が生き続けられる ―自然と共存する生活―

SDGsに取り組んでいることやものを**視覚的に**表しています。

私たちは気候危機を乗り越えるために様々な対策をしています。
これからも自然を守るために私たちが今できることを考え、行動していきましょう。

p.308
「国際的視点から見るプラスチック汚染」

自立と共生で成り立っている生活

自立とはどのようなことだと思いますか？

一人で○○ができるようになること？

生活的自立

自分の洗濯物を自分で洗うことができることや、食事を自分でつくることができること？

精神的自立

自分で判断し、自分の考えをもって意見を言えること？

経済的自立

自分で働いて得た収入で生活ができること？

何かができること＝自立ということ。なるほど！
でも、生まれたときから障がいをもっていて、いろいろなこ

「自立」と「共生」について、わかりやすく示しています。

共生とはどのようなことだと思いますか？

お互いが助け合うこと？

助け合う人間関係

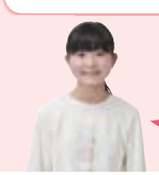
困った時は、助けたり助けてもらったりすること？

人がつながる行事や地域の生活

地域の行事や子ども地域食堂などに参加し親睦を深めること？

共同した取り組み

みんなに共通している課題は共同して取り組むこと？



共生とは、人と人とがつながって生きるということのようだ。自分でできないときに「助けてほしい」と声をあげ、誰かが助けを求めたらそれに応じるということも大切なことかな。

p.10・11

「自立」と「共生」は一体

「○○ができる」ことは人間の強さと言えるでしょう。しかし時には病気になったり、落ち込んでしまったり、弱さももっています。

自分だけではできないときに誰かに「助けてほしい」と言い、誰かが助けを求めているときには手を差し伸べる、このかかわりのなかで、人間は、人間関係をつくり社会の制度をつくってきたのです。

自立と共生が組み合わさって人間の生活は成り立つ

「自立」と「共生」はそれぞれがかかわり合いながら成り立つことを示しています。

“自立と共生”を実践する

熊谷晋一郎さん

生後間もなく高熱による脳性麻痺から手足が不自由になった。親が生きている間に親亡き後をシミュレーションしておきたいという思いから、親元を離れ東京の大学に進学する。

現在、東京大学科学技術センターに勤務し、小児科医として月２回ほど、診療現場にでている。

大学生のときの下宿生活では、友人たちが合い鍵をつくって好き勝手にご飯をつくって食べていたそう。

その代わりにお風呂に入れてもらったり、失禁したときには介助してもらったんだって。

一人暮らしをしたことで、依存できる先を増やしていけば生きていける、自立できるということがわかったそうだよ。

人や社会に依存しなくなるということではなくて「依存先を増やしていく」ことで、共生しながら自立していくということかな。

生活課題に取り組む

➡ p.292〜303「生活の課題と実践」

生活課題の見つけ方

学習していく中でなぜだろうと思ったり、もう少し知りたいと思ったりしたことはどのようなことでも課題につながります。どうして、なぜだろう、もっとこだわり組んでみましょう。

リンクマーク を通して、関連するページを知ることができます。

いろいろな取り組み方

● 課題への取り組み方は一つではありません。
テーマによって、調査や実験、実習など、取り組み方を考えて進めていきましょう。

右は一つの例です。進め方は一つではありません。テーマや自分に合った進め方をしよう。

生活を見つめ、課題発見・課題設定 → 計画 → 実行・実践（情報を集める、行動する、整理・分析する） → まとめ・発表 → ふり返り・評価 → 生活にいかす・次の課題へ

解決の見通しが立ちにくいこともあるね。その場合はどうしよう。

原因と理由を考えたり調べたりしてみるかな。

別の角度から取り組んでみるかな。

p.12・13

自分で課題を決めて評価できる自分になろう

日ごろ思っていることと「興味・関心」や「好奇心」に基づいてやってみたいと思うことはありますか。

メジャーリーガーの大谷翔平選手は高校時代に、自分が決めた目標に向けて何をするかを自分で決め、「目標達成シート」をつくって、自分で評価していました。

自分の課題を見つけて課題解決に取り組むための参考になります。

→内容解説資料p.15

大谷選手も参考にしていた「目標達成シート」は、中心にある目標を達成するため要素を広げて記入していくよ。
参考にしてやってみようかな。

Aさんの例

体力をつける	周りの人への気配りを大切にする	コミュニケーション能力を高める
遊びと絵本に詳しくなる	保育士になりたい	保育士資格を取る
自分から積極的に行動する	ものを大切に扱う	言葉づかいに気をつける

A

家族・家庭生活

家族・家庭・地域

各内容の学習に入る前に各内容に関連する写真を視覚的に示し、学ぶことへの興味・関心を広げています。

自分らしく
生活するって
何だろう。

家族って
ありがたいときもあるけど、
うっとうしいときもある。
どうしてだろう。

多様な人々の生活や暮らしを示し、家族・家庭・地域についての学習に興味・関心をもつことができます。

→内容解説資料p.16・17

自分の興味・関心を大切に

家族って何だろう。ほっとできる家庭には何が必要なのでしょうか。

家族や家庭生活について、いろいろな角度から見つめてみると、一つの答えが見つかるのではなく、見方や考え方が広がることでしょう。あなたの毎日の生活のしかたや人とのつながりを考えてみましょう。

家族・家庭で学習する内容

- 1章 今の自分とこれから
- 2章 家庭のはたらきと家庭の仕事
- 3章 様々な家族・家庭
- 6章 かかわり合う地域と家庭
- 7章 持続可能な家庭生活

小学校での学び

- 家庭の様々な仕事
- 家族の生活時間
- 家庭生活と地域の人々とのかかわり

各内容のとびらには、その内容に関連して小学校で学習したことを取り上げて、小・中の系統性がわかるようにしています。

→内容解説資料p.26・27

2 家庭のはたらきと家庭の仕事

家庭の仕事

節ごとの学習の目標を具体的に示しているので、学習の見通しがもてます。

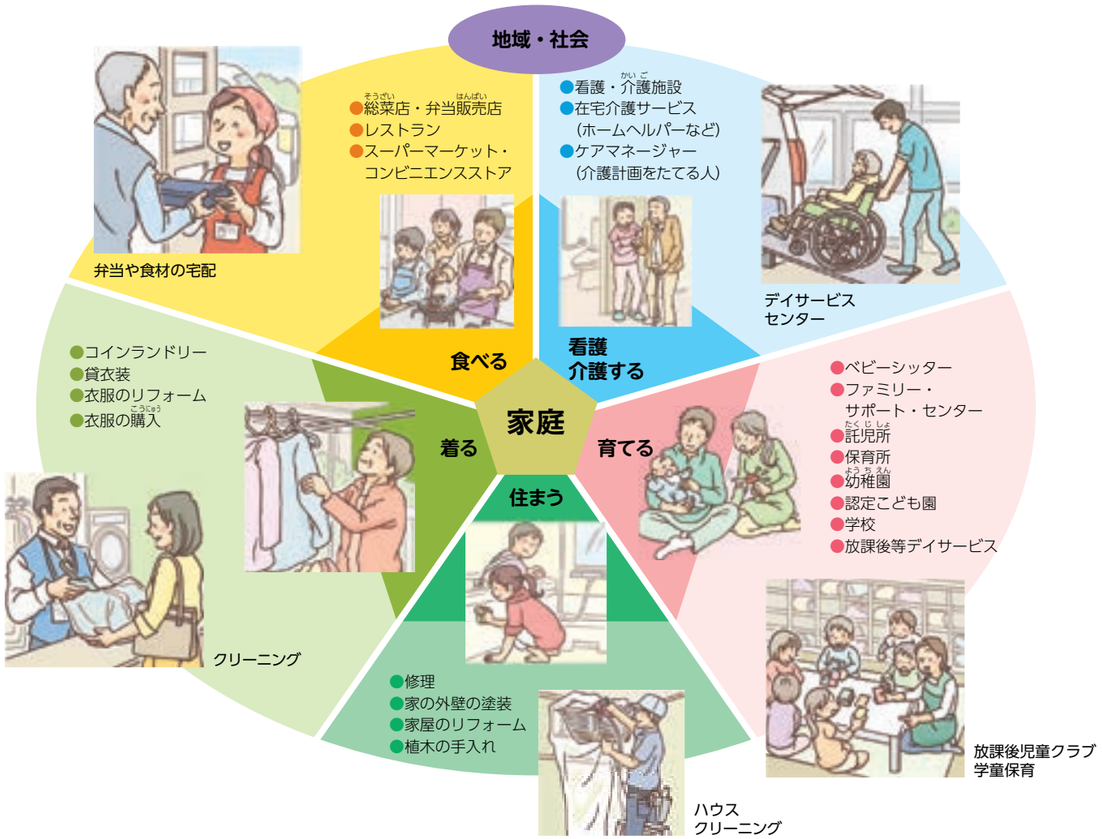
→内容解説資料p.6・7

学習の目標
●家族・家庭の機能およびそれを支える仕事や社会のしくみについて理解する。

家庭の中で行われているのはどのようなことでしょうか。

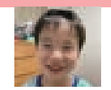
生活の具体的な場面から考えることのできる導入課題を示しています。

図1 家庭生活を支える「家族・家庭の仕事」と「地域・社会の仕事」の例



豆知識 町内会、民生委員（地域の人の相談を受ける）、NPO（利益を目的とせずに、社会に必要とされる活動をする民間組織）の人も、家庭の仕事を支えています。

他教科 他分野 総合的な学習の時間「生活や社会との関わり」



家族・家庭の機能を支える仕事

家庭では、食事、入浴、睡眠・休息をとったり、子どもを育てる、家族を看護・介護したりする活動も行われています。私たちはこれらの活動によって、日々、活動する力を蓄え、心の安らぎを得ています。また、家庭には、衣・食・住の生活を通して若い人に生活文化を伝える、地域の人と交流し地域の活動を支える機能（はたらき）もあります。**家庭の機能**は、地域や企業、自治体などの社会の仕事や活動によっても支えられています。

進む家事の外部化・社会化 QR

家庭内で行われてきた家庭の機能を支える仕事は、家庭の外で代行されることもあります（図1）。保育や介護などで公的福祉が進んできたことやものをつくって売る製造業だけでなく、外食店・衣服・住宅のクリーニング業など、サービス産業が増えてきたことによります。これを家事の外部化・社会化といいます。それに加えて最近は人間が介在しない掃除機（図2）や、高齢者と会話するロボット（図3）など、家庭の機能のAI化といえるような著しい変化がおきています。このような変化は、便利で快適な生活をもたらし歓迎されますが、一方で失うものもあります。

図2 ロボット掃除機

図3 高齢者と会話するロボット

生活の中から考えたい、実践したい課題を示しています。

話し合ってみよう

加工技術が進歩すると、調理済み食品は、これからますますおいしくなり、手頃な価格で購入できそうです。そのようなとき、調理技術を学ぶ必要性は少なくなるかもしれません。ハンバーグを例に、家事の外部化の長所と短所について話し合ってみましょう。

スーパーに行ったらレンジで温める
ハンバー

お弁当に入っていたハンバーグ
っていた。

学習に関連する情報を「豆知識」として紹介しています。

豆知識 中食（なかしょく）とは、家庭外で調理された食品を購入して持ち帰る、あるいは配達によって家庭内で食べる食事の形態のことを言います。中食という言葉は1980年代頃から登場したと言われています。

3 様々な家族・家庭

1 多様な家族

学習の目標
●家族や家庭について理解する。

あなたにとっての「家族」とはどのような存在でしょうか？

ごはんをつくったりして、自分の生活を支えてくれる人。

ちょっとうっとしい人だけど心が安らげる人。

多様な人々の暮らし方 をイラストで視覚的に 示しています。

→内容解説資料p.12・13

家族の構成

今日では家族の構成は様々になってきました。近年は「二人親と子どものいる家族」や「三世代家族」が減少し、一人暮らしや夫婦のみの家族の割合が増えています。

参考 様々な暮らし方

二人親と子ども

国際結婚による親と子ども

父親と子ども

児童養護施設の指導員と子ども

祖父母・親・子ども（三世代家族）

祖母と孫

里親と子ども

夫婦二人

母親と子ども

叔父と甥

参考 家族の絵本

「参考」では、本文に関連のある資料を掲載し生徒の興味・関心 を広げます。

『いろいろいろんなかぞくのほん』
作：メアリ・ホフマン
絵：ロス・アスクィス
訳：すぎもと えみ

『かぞくってなぁに？』
作：フェリシティ・ブルックス
訳：石津ちひろ

『ふたりママの家で』
作：パトリシア・ポラッコ
訳：中川 亜紀子

家族に関する絵本を紹介し、多様な家族の理解 を促しています。

豆知識 family（家族）の語源はラテン語のfamiliaである。Familiaは1つの家に暮らす人びとの全体をさしており、非血縁の奉公人、家内奴隷（どれい）も含まれる。

豆知識 家庭は、明治時代になって「home」の訳語として使われるようになった言葉です。「家庭教育」も明治時代以降につくられた言葉です。

4 幼児の生活と家庭

1 幼児期とつながっている今の自分

学習の目標
●自分の成長をふり返り、幼児期への関心をもつ。

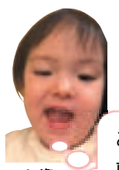
みなさんが小さいときにはいていた靴のサイズを知っていますか。

私は1歳のときに13cmだったらしい。

小学校に入学するときは何cmだっただろう。

今は、23cmだよ。

乳歯は全部で20本です。みなさんの歯は何本でしょうか。



1歳

みてみて歯がはえているよ！

幼児期について学ぼう QR

幼児とは、1歳から小学校入学前の未就学児をさします。幼児の小さい手、小さい足と、自分の手や足とを比べてみると、自分よりずいぶん小さいことがわかります。幼かったころの手や足から、今の大きさ（➡p.42・43）になるまで、いろいろなものをつかんだり、触ったりと、様々な経験やできごとを経て成長してきました。今の大きくなった手で今度は幼児の成長を支えることもできま

幼児期

学び、自

から自分

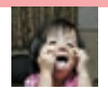
例として、誕生から中学生になるまでの出来事を写真で視覚的に示すことで自身のことを思い出したり考えたりする ことができます。

出産に長い時間がかかり、家族で待ちに待っていたそうだ。

おじいちゃんの家に行くといつも笑顔で「よく来た、よく来た」と言ってくれてうれしかったな。

保育園のお誕生日会。友だちや先生の前で「大きくなったらサッカー選手になる」って言ったんだ。

豆知識　乳児期とは、出生から1歳になるまでをいい、乳児期のうち、出生から4週間未満を新生児期といいます。



幼児期をふり返ってみよう

幼かったときに描いていた未来や夢は、どのようなものでしたか。苦手だったことや怖かったものには何がありましたか。家族や地域の中で、どのような遊びをしましたか。今考えると、「なぜあのよう

しれませ

の姿が見

はやりな

がら、自分が中学生になるまでの出来事を思い出してみましょう。

生まれたときからの 流行したものやイベントを知ることで幼児期をふり返る ことができます。

流行したものやイベントなど QR

- **2008年** 映画「崖の上のポニョ」、北京オリンピック
- **2009年** 流行語「こども店長」
- **2010年** サッカーワールドカップ南アフリカ大会、小惑星探査機はやぶさ生還
- **2011年** 東日本大震災、任天堂3DS発売、サッカー女子ワールドカップで日本優勝
- **2012年** 東京スカイツリー、iPS細胞の山中伸弥教授ノーベル賞受賞
- **2013年** 流行語「今でしょ!」、「お・も・て・な・し」
- **2014年** 映画「アナと雪の女王」、アニメ「妖怪ウオッチ」
- **2015年** お笑い芸人の又吉直樹さんが芥川賞を受賞
- **2016年** ポケモンGo、映画「君の名は。」
- **2017年** 14歳棋士、藤井四段（当時）が29連勝の新記録
- **2018年** 平昌オリンピック
- **2019年** プロ野球のイチロー選手引退
- **2020年** 世界的に新型コロナウイルス感染症の流行
- **2021年** 大谷翔平選手大リーグで二刀流として日本人初MVP獲得
  東京オリンピック・パラリンピック
- **2023年** 東京パラリンピックで優勝した車いすテニスの国枝慎吾選手が引退、国民栄誉賞を受賞
  野球の第5回ワールド・ベースボール・クラシック（WBC）優勝

小学生の「将来なりたい職業」ランキング

2022年度

第16回　男子児童	
順位	職業
1	サッカー選手・監督など
2	野球選手・監督など
3	医師
4	ゲーム制作関連
5	会社員・事務員

第16回　女子児童	
順位	職業
1	医師
2	保育士
3	獣医
3	美容師
5	教師

2009年度

第3回　男子児童	
順位	職業
1	野球選手・審判など
2	サッカー選手・指導者
3	学者・研究者など
4	医師
5	その他スポーツ

第3回　女子児童	
順位	職業
1	パティシエ・菓子屋など
2	保育士
3	教師
4	医師
5	デザイナー各種

日本FP協会「第16回・第3回『夢をかなえる』作文コンクール」

2人の妹と3人きょうだい。お兄ちゃんになったこと、うれしかったような。でも、ちょっとお母さんとお父さんをとられた気がしたな。

地域の相撲大会で自分より年上の子に勝ったのがとても嬉しかった。

何度も何度も練習した運動会で発表した学年全員でのダンス。会場からの拍手がすごかったな。

中学校に入学した。小学生のときとは少し気分がちがうような気がする。

豆知識　首がしっかりして、頭を支えるようになることを「首がすわる」と表現します。

2 ドキドキワクワク ふれ合い体験

学習の目標
●幼児についてこれまで学んで身につけた基礎的・基本的な知識を活用して、幼児とかかわることができる。

幼児とふれ合い体験をするとしたら、
幼児とかかわるときにどのようなことに気をつけますか。
どのようなことを工夫しますか。

「楽しい！」って思ってもらいたいな。

一緒に遊んでけがをしたらどうしよう

先輩が教えてくれた安全に関すること

幼児ってすごく動くので長い髪の毛をまとめた方が邪魔にならないよ。

長い爪でケガをさせてはいけないと思って短くしていったよ。

激しく動くこで、動きやすいがいいよ。

幼児に合わせたかかわり

ふれ合い体験でかかわる幼児は、どのような遊びが好きでしょうか。おにごっこやボール遊びなど身体を動かして遊んでいる子、友だちといっしょにおままごとをしている子、一人でじっくり絵をかくことや、ブロック遊びに集中している子など、いろいろな幼児の姿が見られるかもしれません。

幼児といっしょに過ごすときには、幼児のペースに合わせて話んだり、幼児の気持ちを考えて話しか

学習内容と関連している職業に就いている人や活動をしている人を紹介しています。キャリア教育にもつながります。

→内容解説資料p.30

先輩からのエール

保育者からのアドバイス

谷口 涼さん
[保育士]

保育の仕事はとても楽しい。毎日変化があって、同じことが起こるなんて一度もありません。時に笑わせてくれるし時に驚かせてくれる。一人一人の成長を保護者といっしょに感じながら、子どもの未来を育てていくとても夢のある仕事です。こんなに楽しい仕事は他にはないんじゃないかと僕はそう思っています。みなさんも、ふれ合い体験では、子ども目線で思いっきり楽しんでみてください。自然と笑顔がこぼれてくるはずですよ。

○子どもと話すときのポイント
・目線を合わせることで、子どもが安心して会話ができる。
・笑顔で相手の目を見て話す。
・否定的ではなく肯定的に。
○子どもと遊ぶときのポイント
・保育者自身も思いっきり遊び、子どもの世界を楽しむ。
・一人ひとりの遊びに目を向けて、子どもの興味をとらえる。
・遊ぶ前に危険個所を確認し、安全に配慮する。

豆知識 身近にある物を本物のように想像することを「見立てる」といいます。段ボールを家や風呂（ふろ）のように扱（あつか）ったりすることを見立て遊びといいます。

地域や学校に合う方法で、幼児とのふれ合い体験をし

これから行う ふれ合い体験を視覚的に示しています。方法と例も複数 示しています。

方法1 保育所や幼稚園、認定こども園に行ってみよう

保育所や幼稚園、認定こども園では、幼児が保育者のもとに、集団で生活しています。幼児は遊びながらさまざまなことを学んでいます。幼児が集団で生活している場にでかけ、幼児といっしょの時間を過ごしてみましょう。

例1 園での生活を観察してみよう

●幼児はどのような遊びが好きなのか、何が得意なのか、見たり聞いたりしてみましょう。
●園の環境は中学校とくらべてどのようなちがいがあるのか調べてみましょう。

例2 子どもと目線を同じにして遊ぼう

●幼児の立場に立って周りの見え方を意識することで、子どもが何を見て、何に興味をもっているのかを考えてみましょう。

例3 幼児に向けて絵本の読み聞かせや紙しばいをしてみよう

●幼児の発達に合った絵本、読み手自身も楽しめる絵本を選びましょう。
●絵がよく見えるように、幼児の座る位置を確認しましょう。
●声が聞こえるように、大きな声で、はっきりと読みましょう。
●幼児が絵と文章から想像する絵本の世界を尊重しましょう。

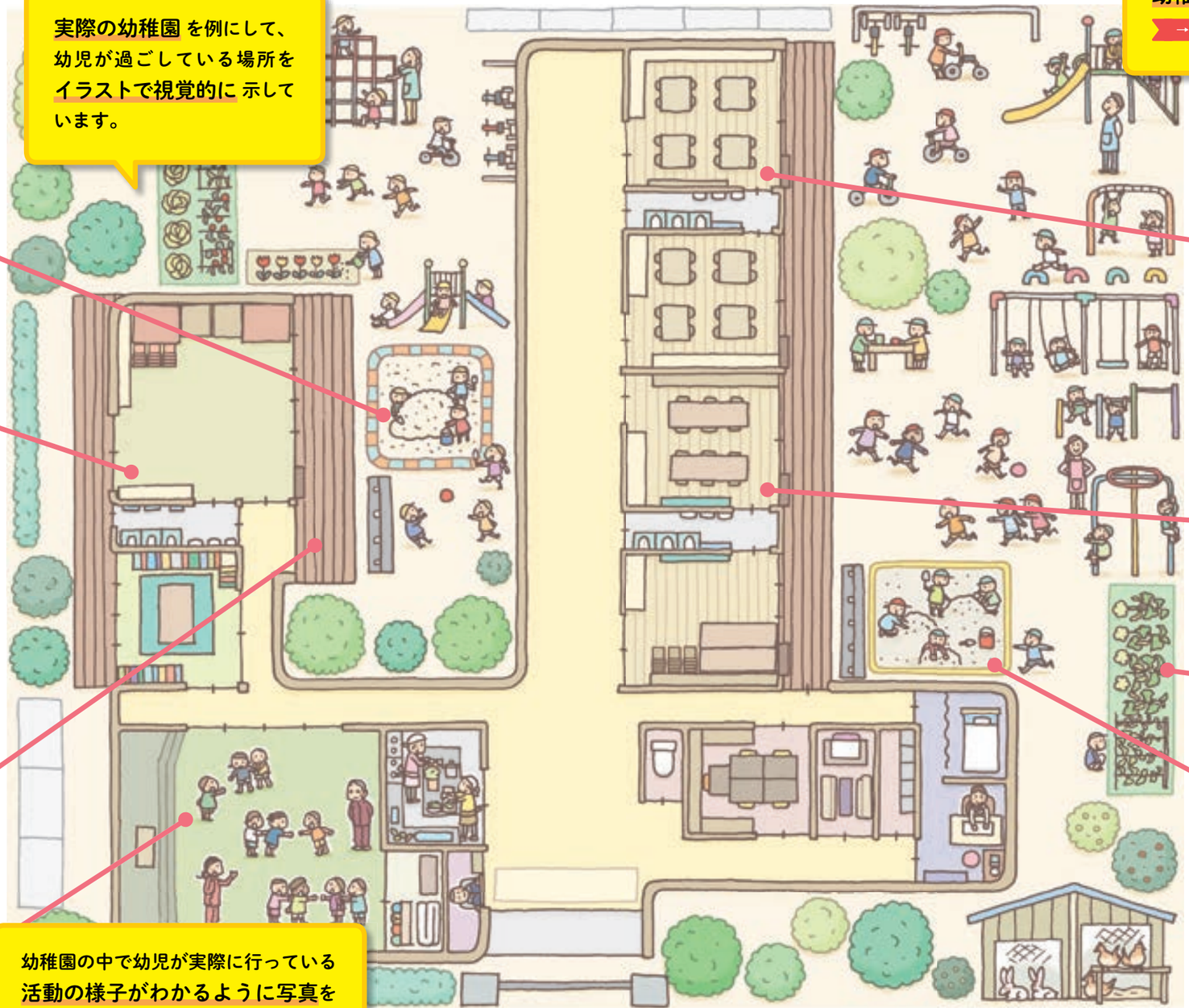
豆知識 「げんこつ山のたぬきさん」など、歌に合わせて身体や手指を動かす遊びのことを「手遊び」といいます。読み聞かせの前に手遊びを行うと幼児が注目してくれます。

幼児が過ごしている幼稚園（ようちえん）は、どのようなところだろう

QR

子どもたちはどの場所でどのような生活や活動をしているかな？ 自分が過ごした場所とのちがいはあるかな？

実際の幼稚園 を例にして、幼児が過ごしている場所を **イラストで視覚的に** 示しています。



大きいお山をつくるよ！

今日は週に1回のお弁当の日。

みんなが集まるまでテラスで手遊びするよ。

準備オッケー！これからハンドルをもって車になろう。

幼稚園の中で幼児が実際に行っている活動の様子がわかるように写真を示しています。

→内容解説資料p.16・17

園内のようすから、気がついたことをあけ

いすやテーブルは遊ぶときに片付けているのかな？ 広いテラスで

QRコンテンツとして、動画 で幼稚園の環境 を紹介しています。

→内容解説資料p.28・29

かな？
遊んで

絵本ってドキドキ、わくわく。

幼児にとって魅力的な環境とはどのようなものかな？

みんなお友だちや先生と楽しそうに過ごしているし、自然もたくさんあって季節を感じることもできそうだね。保育所や認定こども園とちがいはあるのかな？

B

衣食住の生活

食生活

自分の興味・関心を大切に

中学生になって食べる量が多くなったり、夕食の時間が遅くなったり、これまでと変わったことがありますか。あなたが食生活の学習で知りたいこと、できるようになりたいことはどのようなことですか。いろいろな料理がつくれるようになりたい、お菓子を上手につくりたい、栄養のことをよく知りたいなどいろいろあるでしょう。自分の興味・関心を大切にして、学習していきましょう。

食生活で学習する内容

- 1章 人間にとっての食事
- 2章 食品と栄養素
- 3章 中学生に必要な食事
- 4章 日常食の調理と地域の食文化
- 5章 献立(こんだて)づくり
- 6章 持続可能な食生活

小学校での学び

- 食事の役割と大切さ
- 食事のしかた
- 調理の基礎(きそ)
- 栄養素の種類と主なはたらき
- 1食分の献立作成

p.88・89

食品の名前を知っていますか

生鮮食品

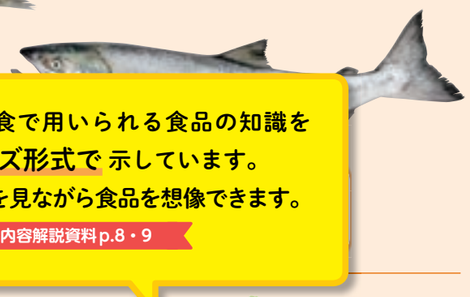
色がちがうね。

みそ煮などにします。

海では群れをつくるよ。

秋といえば私です。

干物でもよくみるよ。



日常食で用いられる食品の知識をクイズ形式で示しています。
写真を見ながら食品を想像できます。

→内容解説資料p.8・9

ゆでてサラダに使います。

なべものに入れます。

とんかつに添えています。

サラダといえば私。

根元が白っぽいよ。

根元が赤いよ。

肉で巻いたりするよ。

ほくほくしている。いもかな？

皮をむくとツルツル。

すりおろして食べるよ。

これらの食品は、何からつくられているのでしょう。 QR

加工食品

ウインナー

ハム

ベーコン

チーズ

ツナ

たくあん

かまぼこ

さつま揚げ

大豆は畑の肉といわれているよ。

きな粉

油揚げ

みそ

サラダ油

マヨネーズ

バター

もち

玄米ご飯

食パン

うどん

2 食品と栄養素

1 食品と栄養素をつなぐ

学習の目標
●食品は栄養学的特質により、食品群に分類されることを理解する。

チョコレートにはどのような成分が含まれているでしょうか。

図1 可食部と廃棄部

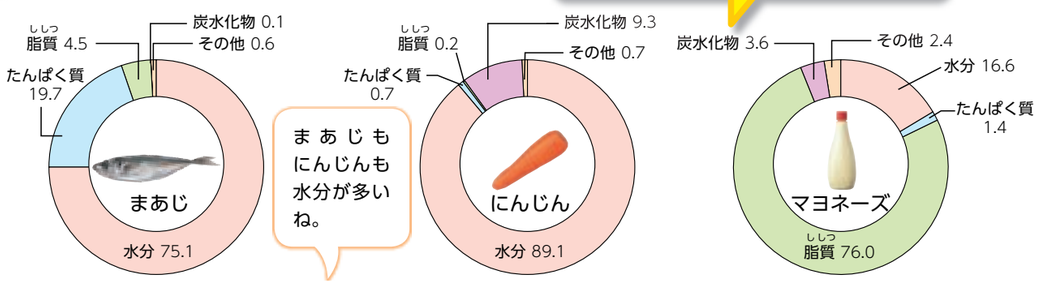
可食部とは、食品の食べられる部分のこと。また、食品全体に対する廃棄部の割合を廃棄率といいます。

栄養素は食品に含まれる

食品に含まれる栄養素は一つだけだと思っていませんか。食品に含まれている栄養素は複数あります。食品に含まれる栄養素を確かめてみましょう（図2）。**食品成分表**には、可食部100g中に含まれるエネルギーや水分、栄養素の種類や量が示されています（➡p.178～18）。食品の栄養素についてデータを用いて理解できるようにしています。

らず、食品によって異なるのまま体内に入るわけではな

図2 食品の栄養素の例 （可食部100g当たり 単位g）



まあじもにんじんも水分が多いね。

（文部科学省「日本食品標準成分表2020年版（八訂）」）

よく食べる食品には、どんな栄養素が多く含まれているかな？

栄養素をバランスよくとる工夫～6つの基礎食品群

食品には複数の栄養素が含まれており、栄養素の種類と量によって食品の栄養的な特質が決まります。

食品を栄養的な特質によって、6つのグループに分けたものを**6つの基礎食品群**といいます（図3）。この6つの食品群から食品を過不足なくとることで、栄養素をバランスよくとるめやすになります。

豆知識 ビタミン（Vitamin）の語源はVital（生命の）とAmine（初めて発見されたビタミンの構造）といわれます。

➡p.108～113「1日にとりたい食品と分量」

他教科 理科／第1分野「観察・実験」

ぶどう

図3 6つの基礎食品群

卵1個は何gくらいかな？

「6つの基礎食品群」を食品の写真を使って、わかりやすくまとめています。

豆知識 ビタミンには油に溶ける性質のもの（A・Dなど）と水に溶ける性質のもの（B_1・B_2・Cなど）があります。カロテンは、体の中でビタミンAとしてはたらきます。

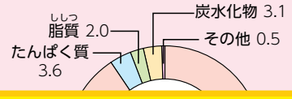
目に見えない栄養素を見てみよう

実験　QR

たんぱく質を見てみよう

図4 豆乳の主な栄養素

可食部100g当たり 単位g



栄養素を確かめる実験 を、写真で **視覚的に** 示し、目に見えない栄養素を実感できます。

→内容解説資料p.10・11

豆乳を使った方法

❶豆乳（無調整）200mLをなべで加熱し、沸とうする直前（80〜90℃くらい）になったら、火をとめる。
❷❶に、にがり20mLを入れ、ひと混ぜし、ふたをしてしばらく置く。
❸フライ返しで寄せて、固まりを観察する。

これらの実験のうち1つはトライしてみよう。栄養の勉強への興味・関心がぐっとわくよ。

豆乳に含まれるたんぱく質を見てみよう。

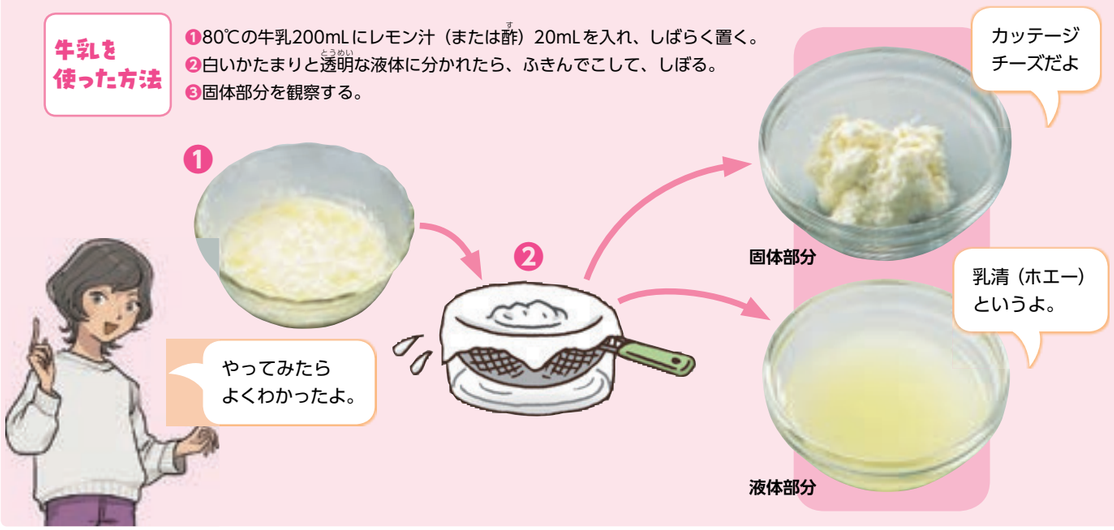
牛乳にもたんぱく質があります。無機質（カルシウム）だけじゃないんだね。

とうふになるんだね。

にがりに含まれる$MgCl_2$（塩化マグネシウム）によって、たんぱく質が固まる。

牛乳を使った方法

❶80℃の牛乳200mLにレモン汁（または酢）20mLを入れ、しばらく置く。
❷白いかたまりと透明な液体に分かれたら、ふきんでこして、しぼる。
❸固体部分を観察する。



カッテージチーズだよ

乳清（ホエー）というよ。

やってみたらよくわかったよ。

p.99の食品名

1群	ツナ・さんま・あじ・えび・ぶた肉・卵・豆腐・ウインナー・ハム・厚揚げ・とり肉・納豆
2群	牛乳・チーズ・ヨーグルト・ソフトクリーム・しらす干し・煮干し・わかめ・いかなご・ひじき・のり
3群	ブロッコリー・にら・ほうれんそう・だいこん（葉）・ねぎ（葉）・さやいんげん・にんじん・オクラ・トマト・アスパラガス・ピーマン

実験方法と結果を ＱＲコンテンツの動画 で示し、栄養素についての理解ができます。

→内容解説資料p.28・29

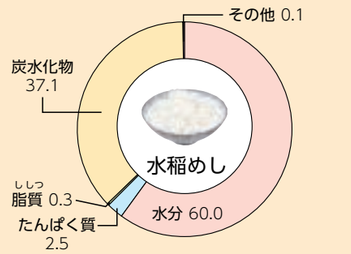
色の変化を観察する。ヨウ素溶液の代わりに、ヨウ素系うがい薬（茶色）を薄めて使用してもよい。水道水には塩素が含まれており、ヨウ素の色を消すことがあるので、薄めるときは湯ざましを使うとよい。

炭水化物のでんぷんは、ヨウ素に反応して青紫色になる。

米飯に含まれる炭水化物（でんぷん）を見てみよう。

図5 米飯の主な栄養素

可食部100g当たり 単位g



無機質を見てみよう

安全　★十分に換気する

❶スキムミルク5g を蒸発皿に入れ、灰になるまで弱火で加熱する。
❷蒸発皿に残った灰を観察する。

加熱し続けると、他の成分が燃えて水蒸気や二酸化炭素などの気体になり、無機質が灰になって残る。

脂質を見てみよう

❶ 紙の上にごまとらっかせいをのせる。
❷ 二つ折りにして紙の上からスプーンでつぶす。
❸ 水分を乾かし、できたしみを観察する。

種や実の中の脂質が出て、油のしみができる。

ビタミンAを見てみよう

❶にんじん50gをせん切りにし、油（大1）でいためる（弱火）。
❷いためた油を小皿に入れる。
❸油の色の変化を観察する。

ビタミンA は油に溶けるので、油の色が変化する。

ビタミンCを見てみよう

❶食品5ｇを5㎜角に切り、100mLの水を入れた透明なコップに入れる。
❷ヨウ素溶液を1滴ずつスポイトで加えてかき混ぜ、色の変化を観察する。

ビタミンC は、ヨウ素溶液の色を消す。

p.99の食品名

4群	白菜・たまねぎ・なす・だいこん（根）・きゅうり・ねぎ（白部分）・セロリ・バナナ・レタス・ぶどう・しいたけ・もやし・りんご
5群	米飯・食パン・うどん・さつまいも・じゃがいも・さといも・クッキー・あんパン
6群	サラダ油・オリーブ油・ごま油・マヨネーズ・マーガリン・ドレッシング・ごま・ラード・バター・牛脂・らっかせい

実習例 1 しょうが焼き

調理時間 約35分

目標
★肉の調理上の性質がわかる。
★肉を焼くことができる。
★しょうがのはたらきがわかる。

調理実習例は、誰もが見やすく理解しやすいように横流れに示しています。
→内容解説資料p.18・19

材料と分量(1人分)
アレルギー物質を含む食材
しょうが焼き
ぶた肉(しょうが焼き用)……80g
しょうが……5g
油……5mL(小1)
[つけ汁]
しょうゆ……15mL(大1)
しょうが汁……5mL(小1)
みりん……15mL(大1)
つけあわせ
赤ピーマン……20g(せん切り)
黄ピーマン……20g(せん切り)
青ピーマン……25g(せん切り)
塩・こしょう……各少々
油……5mL(小1)

主な用具
フライパン/
バット(またはボウル)/
おろし器/菜ばし

手順 QR 10分

❶しょうが汁をつくる

皮をむいたしょうがをすりおろしてしぼり、しょうが汁をつくる。すりおろしたまま使う場合は、しょうががこげやすいので注意する。→ Q1

❷つける

バットに[つけ汁]の材料を入れて混ぜ、ぶた肉にからめて、2〜3分間つける。→ Q1

❸焼く 中火

フライパンを中火で熱してから油を入れ、こげないように焼く。→ Q2

❹裏返して焼く 中火 ❺盛りつける

35分

肉は片面だけでな
短時間で全体に火
焼く。→ Q3

調理方法Q&A

Q1 しょうがを入れるとどうなるのか

A1 しょうがにはたんぱく質分解酵素が含まれているため、肉をやわらかくします。肉や魚の臭みを消すはたらきもあります。

しょうがのほかに、パインアップルやキウイフルーツ、こうじなどにもたんぱく質分解酵素が含まれているよ。

Q2 なぜフライパンを熱してから油を入れるのか

A2 フライパンに油の膜をつくることで、肉が焦げつきにくくなります。フッ素樹脂加工のフライパンは、油を入れずに熱すると樹脂加工が傷むので油を入れてから点火します。

Q3 短時間で火を通すのはなぜなのか

A3 肉は加熱により身が収縮してかたくなります。加熱しすぎるとかたくなるので短時間で焼きます。

調理実習における疑問をQ&Aで示し、科学的な理解を促しています。
→内容解説資料p.8・9

組み合わせ例

QRコンテンツの音声付き動画とともに、調理実習の基礎的な知識と技能を深めます。
→内容解説資料p.28・29

小学校 ゆでる・いためる

●青菜のおひたし

手順
❶
を洗い落とす。
❷沸とうした湯に、根元から青菜を入れてゆで、冷水にとる。
❸水気をしぼって、4〜5cmの長さに切って、器に盛り、かつおぶしをのせる。

みそ汁

手順(1人分)
❶なべに水(200mL)を入れ、頭とはらわたを取った煮干し(5g)を入れておく。
❷だいこん(40g)とねぎ(10g)を洗い、切る。
❸なべにだいこんを入れて火にかけ、すき通ってきたらねぎを入れる。
❹みそ(15g)を入れ、カットわかめ(1g)を加えて器に盛る。

組み合わせた場合の手順例

加熱

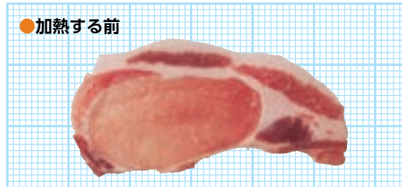
	0分	10分	20分	30分	35分
しょうが焼き	しょうが汁をつくる	つけ汁につける	焼く		盛りつける
つけあわせ		ピーマンを切る	いためる	盛りつける	
青菜のおひたし	青菜を洗う	ゆでて冷水にとる	水気をしぼって切る	盛りつける	
だいこんのみそ汁	煮干しを水につける	だいこんを切る	だいこんを入れ火にかける	みそを入れる	盛りつける

配膳例

●肉の加熱による変化

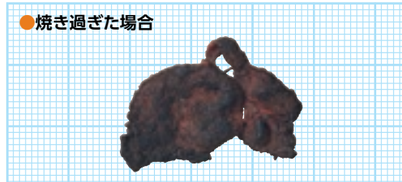
肉は加熱後、色が変わり、身が収縮する。

●加熱する前



●表と裏を3分ずつ焼いた後

●焼き過ぎた場合



◎つけあわせの調理手順

❶ピーマンを切る。
❷油でいためて塩、こしょうで味つけをする。
❸盛りつける。

✚安全 ◎包丁は実習台の奥に置く。◎こんろの周りには、燃えやすいものを置かない。

✦衛生 ◎肉は中までしっかり火を通す。◎肉を扱った器具や手はすぐに洗剤で洗う。

1 衣服のはたらきと手入れ

1 どうして衣服を着るのだろう

学習の目標　●衣服の社会生活上のはたらきがわかる。

衣服を着るときに、
どのようなことを重視して服装を選んでいますか。

小学校　保健衛生上のはたらき
生活活動上のはたらき

ここでの学習内容と関連する小学校の学習内容を示しています。
→内容解説資料p.26・27

衣服にはどのようなはたらきがあるのだろう

衣服について、私たちは小学校で、季節に応じて暑さや寒さを調節したり、汗を吸い取ったり、汚れを防いだりするなどの**保健衛生上のはたらき**と、運動や作業などの活動をしやすくするなどの**生活活動上のはたらき**について学びました。これらのはたらきに加えて衣服には**社会生活上のはたらき**があります（図1）。

社会生活上のはたらき

衣服はさまざまなメッセージを発する力をもっています。これは、社会生活を円滑に過ごすうえで大切なはたらきです。

日常生活においては、**職業や所属を表す**ことができます。学校の制服（標準服）もその一つです。スポーツのユニフォームや、おそろいのTシャツなどを着用して、団結力や一体感を表すこともできます。また、七五三・成人式の晴れ着や葬儀の喪服のように**社会の慣習***に従って衣服を着用することで、周囲の人びとに対する礼儀、喜びや悲しみ、敬意やお祝いなどの気持ちを表すことができます。さらに、自分らしい着こなしで**個性を表現する**こともできます。

参考　T. P. O. とは

着る時期や時間帯（Time）、着て行く場所（Place）、着る場面（Occasion）、これらを表す英語の頭文字をとってT. P. O. といいます。

服装を選ぶときに、T. P. O. を考えてみましょう。

＊　慣習
ある地域や社会で、長い間に一般に定着し、いつもそのようにするのが当たり前になったならわし。

図1　衣服のはたらき

衣服のはたらきについて理解を深めるために具体的な写真で示しています。

実際に中学校で取り組まれたことを紹介しています。
→内容解説資料p.30

参考　学校でも私らしい服装　長野県佐久市／佐久長聖中学校

生徒一人ひとりの個性や多様性を尊重するため、性別にかかわらず自由に組み合わせを選べる制服を導入したり、私服での登校を認める日を設けたりする学校が増えてきています。

長野県佐久市の佐久長聖中学校では、普段は制服を着用して登校していますが、2015年から月1回、2022年から月2回、私服を着用して登校してもよい「カジュアルデー」が設けられました。ただし、私服は強制ではなく、制服で登校してもよいことになっています。

当日は、生徒の8割程度が私服で登校します。私服に制限は設けられていませんが、生徒たちは学校生活に適した服装を選んでいるようです。

生徒からは、「何を着ていこうかちょっと時間がかかるけど、自由っていいね！」「自分で自由に選ぶのがとても楽しい。」と好評で、多くの生徒が「カジュアルデー」を楽しみにしています。

「カジュアルデー」に私服で授業を受ける生徒たち

豆知識　人が衣服を着ないで裸（はだか）でいても、暑くも寒くもなく、ちょうどいい（＝快適）と感じる気温は、28〜32℃といわれています。衣服のはたらきによって、寒い環境でも人は生活できるのです。

豆知識　自分らしさや個性を表すはたらきには、変身するはたらきも含（ふく）まれています。舞台衣装（ぶたいいしょう）で演ずる役になりきったり、ハロウィンで仮装をしていつもとちがう自分になったりするのもこのはたらきです。

ゆかたを着てみよう

ゆかたは、綿や麻などの素材でつくられた夏向きの和服です。ゆかたを自分で着ることができるようになれば、夏祭りや花火見物など、場にふさわしい服装として活用することができます。

日本の衣服の伝統文化 を取り上げています。

ゆかたの着方 QR

伝統文化

ゆかたは簡単に着ることができる和服です。ひもと帯で着つける和服のよさを体験してみましょう。

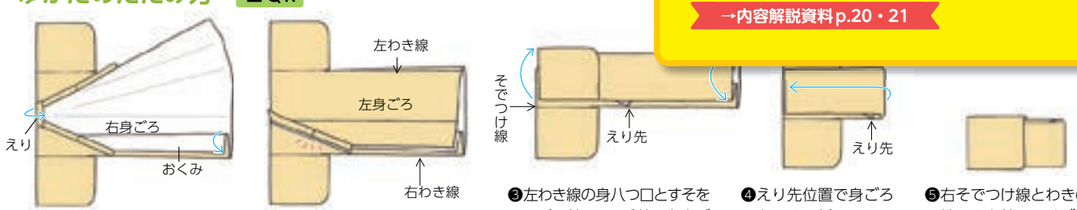
1. えり先をそろえ、背中心を決め、くるぶしにすそがくるようにする。
2. 下前（右前身ごろ）のえり先を左腰骨の位置に合わせる。
3. 上前（左前身ごろ）を重ね、腰ひもをしめる。
4. そでつけ下のあき（身八つ口）から手を入れて、おはしょりを整える。
5. えりもとを合わせて、胸もとにひもをしめる。

1. 上前（左前身ごろ）の端を右わきの腰骨に当たる位置に決める。
2. 上前の位置をずらさないように開き、下前（右前身ごろ）を左腰骨に沿わせる。
3. 上前を元の位置に戻す。腹部 腰ひ
4. 腰骨の位置でしめる。

ゆかたの着方について イラストでわかりやすく 示しています。

→内容解説資料p.20・21

ゆかたのたたみ方 QR



❶頭の方を左に置き、えりは内側に倒す。おくみをおくみつけの縫い目から手前に折る。

❷左身ごろのえりとえり下を右身ごろにそろえて重ねる。

❸左わき線の身八つ口とすそを両手で持って、手前の右身ごろのわき線に重ねる。左そでをそでつけ線から左身ごろの上に折る。

❹えり先位置で身ごろを二つに折る。

❺右そでつけ線とわきの縫い目を持ってくずさないように裏返し、右そでを折る。

豆知識 きものを着る前に、胴回り（ウエスト）のくびれをなくしずん胴になるように補正すると帯がきれいに結べ、着くずれもしません。タオルの幅を二つ折りまたは三つ折りにして胴に巻いたり、後ろの腰に当てたりしてひもでおさえます。

テンガロンハット

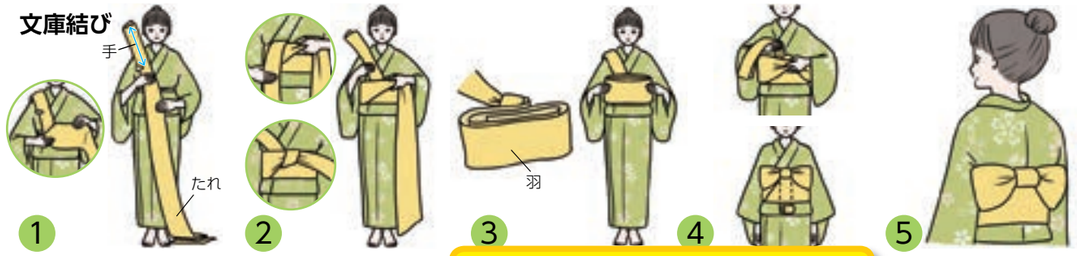
ゆかたの着方と帯の結び方を 動画で紹介 しています。

→内容解説資料p.28・29

参考 帯の結び方 QR

きものに合わせる帯には、幅や長さなどでいくつかの種類があり、その結び方もいろいろあります。ここではゆかたによく用いられる結び方を紹介します。

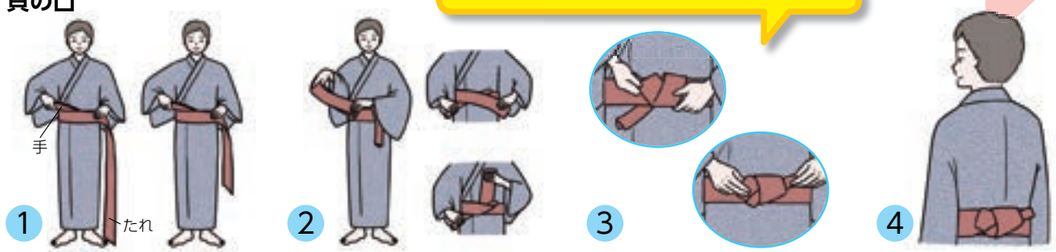
文庫結び



1. 「手」の長さを約50cmとり、「たれ」の部分を胴にふた巻きする。
2. 「手」と「たれ」で、交差し、ひと結びする。
3.
4.
5. 「羽」を整え、帯を後ろへ回す。

帯の種類や結び方を 写真やイラストで丁寧に 示しています。

貝の口



1. 「手」の長さを肩幅くらいに決め、残りの「たれ」部分を胴にふた巻きする。
2. 「たれ」の長さを腕の長さくらいに決め、残りの部分は内側にたたむ。「手」と「たれ」を交差し結ぶ。
3. 上にある「たれ」を下に折り、さらに内側から上に折り上げる。その間に「手」を通して、左右にひっぱる。
4. 帯を後ろへ回す。

帯の種類

半幅帯

半幅帯は女性用の帯の一種で、細帯ともいう約16cm幅の帯です。和服地に多い布幅を半分に折って用いたことから半幅帯とよびます。

角帯

角帯は男性用の帯の一種です。幅が狭く（約10cm）布地がかたく、きつくしめることができます。

兵児帯

兵児帯は柔らかい幅広の帯です。主に男性と子どもの帯として用いられてきましたが、簡単に結べるので女性にも利用されています。

豆知識 ゆかたを着るときは素足に、げたやぞうりをはくので、見た目にも涼（すず）しげな装いになります。

製作の基礎・基本を知ろう

基礎・基本を理解できるようにまとめています。
→内容解説資料p.20・21

布の基礎知識 QR

布の種類

ブロード

綿やポリエステルの平織で、やわらかい。
用途：ワイシャツ、ブラウス など

デニム

主に綿の綾織で、じょうぶである。
用途：ジーンズ、バッグ など

キルティング

布と布の間にシート状の綿をはさみ縫い合わせた布。
用途：バッグ、ちゃんちゃんこ など

ギンガム

チェック柄などに織った綿の平織で、縫いやすい。
用途：ワイシャツ、ブラウス など

ツイル

綿やポリエステルなどの綾織で、しわになりにくい。
用途：ジャケット、コート など

フェルト

繊維をからませたシート状の布。切り口がほつれない。
用途：小物づくり、アップリケ など

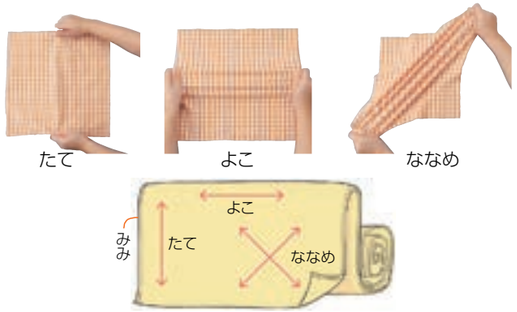
手ぬぐいも[illegible]て使うことができる。手ぬぐいは綿の平織で薄く、手縫いでも縫いやすい。

一般的な手ぬぐいの寸法は、たて約90cm、よこ約36cmだが、ちがう寸法のものもある。活用したいときは、寸法を確かめる。

製作するものに適した布を選ぶ。家庭などにある布や着なくなった衣服を活用することもできる。

布の方向

布にはたて・よこの方向がある。織物のたて糸方向を「たて（の布目）」、よこ糸方向を「よこ（の布目）」という。布はたて方向に伸びにくく、ななめ方向（バイアスという）が最も伸びやすい。



布の表裏

布には表と裏がある。表裏の差がわかりにくいものもあるが、以下の特徴がある面が表である。

- なめらかで光沢がある。
- 色や柄がはっきりしている。
- 糸の節が目立たない。
- みみの文字が読める。

豆知識 2月8日または12月8日は、「針供養（はりくよう）の日」です。縫いものに使って曲がったり、折れたりした針をとうふやこんにゃくに刺（さ）して供養するとともに裁縫（さいほう）の上達を願います。

針と糸 QR

針と糸は、布地に合わせて適切なものを選ぶ。

布地	ミシン針	手縫い針		糸（綿・ポリエステル）	ボタンつけの糸	しつけ糸
		メリケン針	和針			
薄地	9番	9号	4の2 4の3	80番	50番	洋裁用のしつけ糸（よりのゆるい綿糸）
普通地	11番	7号	3の2 3の3	60番・50番	30番	
厚地	14番	5号		50番	20番	

ミシン針の場合
数字が大きいほど太い

メリケン針の場合
数字が大きいほど細い

和針の場合
（例）**4の2**
針の太さを表す 数字が小さいほど太い
針の長さを表す 数字が大きいほど長い

糸の場合
数[illegible]

安全な作業を

用具の安全な取り扱い方を示しています。

安全 針の安全

製作の作業をするときには、始まりと終わりに、縫い針とまち針の本数を数えて、なくさないようにする。

作業中、針を使わないときには針さしに刺しておく。本数の確認ができるだけでなく、作業も効率的に進められる。

裁断のしかた QR

布がゆがんでいる場合は、アイロンをかけて布目を整える（地直し）。型紙を正しく配置してまち針でとめて、裁断する。布に型紙を置くときは、なるべく無駄がでないように配置に気をつける。

できあがり線の周囲につけた縫いしろの線（断ち切り線）を裁ちばさみで切る。
下の刃（峰）を台につけて切るとよい。

安全 はさみの安全

受け渡し

相手に刃先を向けない。直接渡さず、台などに置いて渡す。

保管

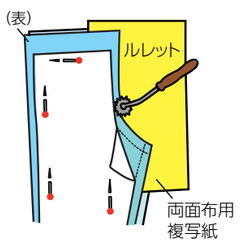
保管場所にもどす。キャップやさやがあるものはかぶせておく。

しるしのつけ方 QR

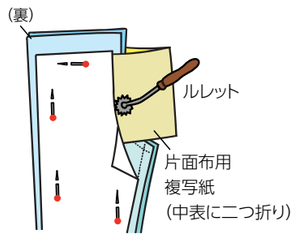
布用複写紙やチャコペンシルを使って、できあがり線や合いじるしなどのしるしをつける。

布用複写紙を用いたしるしのつけ方

両面布用複写紙の場合



片面布用複写紙の場合



チャコペンシルでのしるしのつけ方

- 基本的に、しるしは布の裏につける。
- 布の色に対して、ある程度目立つ色で、細い線で正確につける。

豆知識 布を裁断する前に、布のゆがみを直すために、水分を与えてアイロンをかけることを「地直し」といいます。

製作例 1

手ぬぐいを活用して学校生活を楽しく

ファイルカバー QR

ファイルは、使う間に表紙が汚れたり角が傷(いた)んだりすることがあります。カバーをかけると長くきれいに使えます。手ぬぐいの柄(がら)は様々あるので、お気に入りの柄でオリジナルのカバーをつくろう。

材料

- ★手ぬぐい 1 枚（36cm × 80cm）
- ★スナップ 2 組
- ★飾(かざ)りボタン 2 個

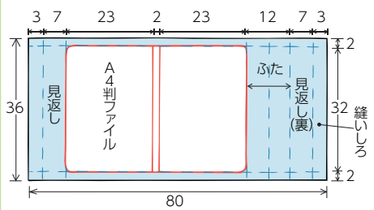
大きさやつくり方をアレンジす
ブックカバーもつくれるよ。

生活を豊かにする製作例を豊富に紹介しています。

手ぬぐいを使ってつくれるファイルカバーを取り上げています。

(p.218 ～ 225 製作例内の単位　cm)

布の大きさと縫(ぬ)いしろ



布の裏面に、チャコペンシルなどで、できあがり線や縫いしろ線などの必要なしるしをつける。

参考　日本の伝統文様の例

ゆかたや手ぬぐい、ふろしきなどの柄は伝統的な柄や文様が多く使われ、昔の人のセンスが感じられます。

麻(あさ)の葉(は)文様

ひし形をつないだ形が麻の葉に似ている。麻のじょうぶさにあやかり産着などに使用される。

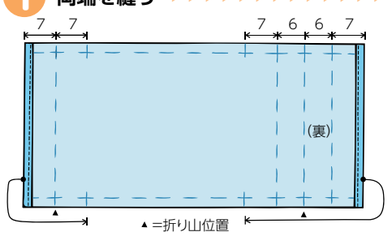
唐草(からくさ)文様

どこまでも伸びていくつたの様子が生命力の象徴。一族の繁栄や長寿を意味している。

勝虫(かちむし)文様

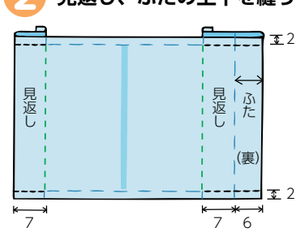
とんぼは前に向かってのみ飛ぶので、何事にも向かい勝つ虫として「勝虫」と呼ばれている。

1 両端(りょうはし)を縫う



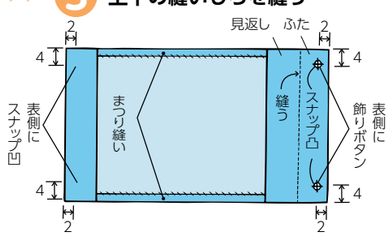
両端を三つ折りにし、折り山から0.2cmのところを縫う。

2 見返し、ふたの上下を縫う



見返し、ふたになる部分を、中表になるように折り、上下を縫う。表に返して形を整え、アイロンをかける。

3 上下の縫いしろを縫う



上下の縫いしろをまつり縫い（またはミシン縫い）する。見返しとふたのさかいを縫う。スナップと飾りボタンをつける。

製作例 2

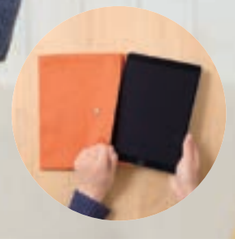
大切に使うために

タブレット端末(たんまつ)ケース QR

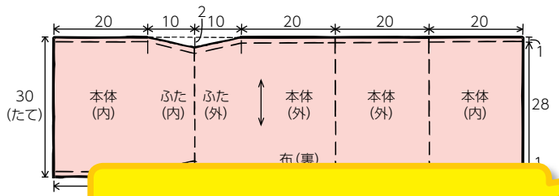
適切なゆとりのあるタブレット端末ケースをつくろう。布を折りたたんで 2 か所を縫い、表に返すと完成します。サイズを変えるといろいろなもののケースに応用できるね。

材料

- ★デニムなど（たて 30cm、よこ 100cm）
  ※製作例は 10 インチサイズのタブレット端末用。
  （できあがりサイズ　28cm × 20cm）
- ★スナップ 1 組
- ★飾(かざ)りボタン 1 個



布の大きさと縫いしろ

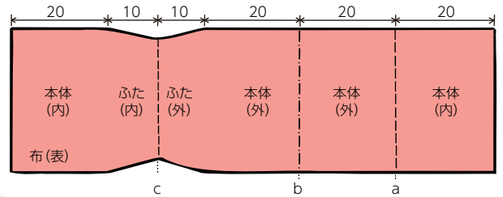


くできあか
●ケースの
＝タブレ
●ケースの
＝タブレ

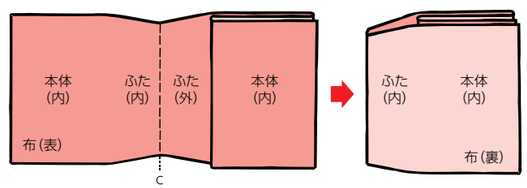
「つくりたい」と興味・関心をもって取り組めるように、製作工程をわかりやすく示しています。

→内容解説資料 p.20・21

1 布を折りたたむ

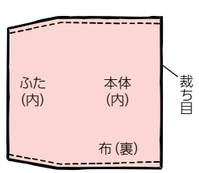


①布を表にして、aは山折り、bは谷折りにして折りたたむ。



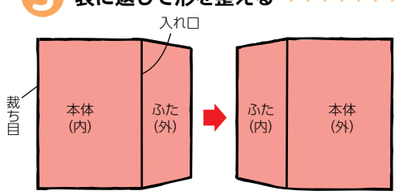
②cから折り返して、重ねる。

2 ケースの上下を縫う



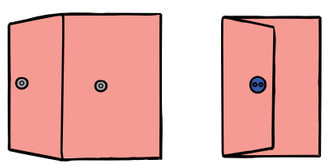
ケースの上下にしつけをかけて、ミシンで縫う。

3 表に返して形を整える



本体底の裁ち目から表に返し（左図）、さらに本体底の裁ち目が内側になるように入れ口から表に返す（右図）。

4 スナップと飾りボタンをつける



ふたの内側と本体にスナップをつけて、ふたの外側に飾りボタンをつける。

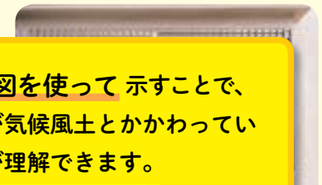
3 自然とともにある住生活

日本の気候風土と住まい

伝統文化

学習の目標
●住まいや住まい方は、気候風土や文化など地域の特性や生活を反映していることを理解する。

右図のような窓が多い地域が日本にあります。どのような自然環境の場所だと思いますか。



日本地図を使って 示すことで、住まいが気候風土とかかわっていることが理解できます。
→内容解説資料p.8・9

図1 気候風土に合わせた住まいの特徴 QR

伝統文化

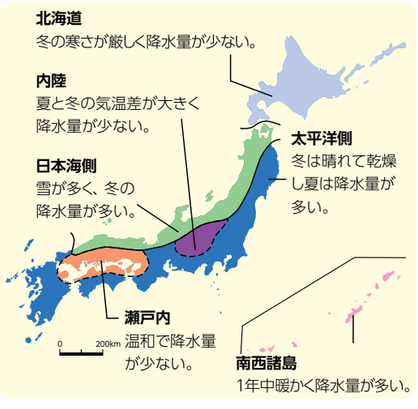
住まいの多くは、地域の気候風土に合わせてそれぞれ工夫され、特徴のある家がつくられています。

北海道札幌市
融雪装置のついた屋根や寒気の侵入を防ぐ二重の玄関や窓がある。

富山県砺波市
フェーン現象や風雪から家屋を守り、燃料や肥料にもなる屋敷林がある。

新潟県上越市
雪でも歩行できるよう、庇を伸ばした雁木がある。

京都府伊根町
1階が舟のガレージで、2階が住まいになっている。



岐阜県白川村
断熱効果がある茅を材料にして雪が落ちやすい屋根の形をしている。

岐阜県海津市
洪水に備え、盛土して石垣を組んだ上に建物がある。

島根県出雲市
防風林が日本海からの強い風を防いでいる。

沖縄県竹富町
深い軒は日射を遮り、広い開口部は通風によい。石垣が暴風を防ぐ。

豆知識 町屋の多くは通りに面して格子が付けられています。室内よりも外の方が明るいため、外から中は見えにくく、中から外はよく見えます。格子には、採光・通風だけでなく、防犯の役割もあります。

自然とともにある日本の住まい

伝統文化

日本の伝統的な住まいは、夏の蒸し暑さに対応するための工夫をしています。ふすまや障子（図2）は木枠に布や紙を貼って、湿気を吸収・放出して空気環境を調整し、障子は光のまぶしさを軽減します。同様に軒（図3）や縁側（図5）も空気環境や太陽光の調整に役立っています。畳はい草の細長い茎を織り込んだ畳表を藁の土台に縫いつけた床材です。弾力や、

また、季節や行事に合わ　どを飾り、自然を家の中に　る工夫をしています（図4）

日本の伝統的な住まいを 写真や図 で わかりやすく 示しています。

図2 ふすまと障子

図3 軒

夏のひざし
太陽高度の高い夏は、軒が室内の奥へ日射が入るのを和らげる。
軒とは、屋根の端が外壁より出ている部分のこと。

冬のひざし
太陽高度の低い冬は、日射を室内に取り込むことができる。縁側の外と内の間に空気の層ができ、冬は外の寒さを和らげることができる。

図4 和の住まいの名称 QR

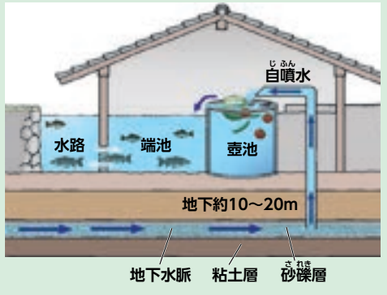
図5 縁側

縁側は、座敷の外側にある板敷きの通路で、内と外をつなぐ空間としての役割をもつ。

話し合ってみよう

あなたが住んでいる地域には、自然を利用した特徴のある住まいがありますか。

壺池の湧水で野菜を冷やし、あふれた水は端池、水路、近所の家につながる。端池で残飯を食べて鯉が育ち、水がきれいに保たれる。琵琶湖を汚さないことは地域の人にとって当たり前のルールである。（滋賀県高島市）



豆知識 作家の谷崎潤一郎は『陰翳礼讃（いんえいらいさん）』の中で「室内へは、庭からの反射が障子を透してほの明るく忍び込むようにする。われわれの座敷の美の要素は、この間接の鈍い光線に外ならない。」と障子を通す光について語っています。

2 室内環境を健康に保つ

学習の目標
●健康に住まうために、室内環境の調節方法を理解する。

教室や自分の家の窓側と壁側で温度や湿度を測ってみましょう。
どのようなちがいがありましたか。それはなぜでしょう。

図7 窓ガラスの結露

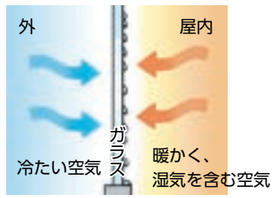
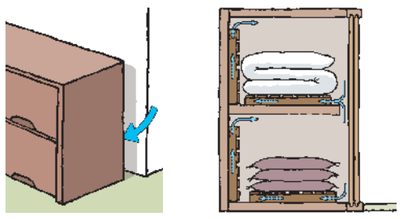


図8 結露やカビ防止のために空気を循環させる対策



家具と後ろの壁の間にすき間をあける　押入れにはすのこを敷く

参考　シックハウス症候群

シックハウス症候群は、住まいや室内の物から出る化学物質に反応して、頭痛や目の痛みなどの症状が出る病気です。**化学物質過敏症**は、家の中だけでなく、化学物質（洗剤や芳香剤など）に接触したり、吸い込んだりすることでどこでも発症します。過度の化学物質の使用を避け、どこにいても汚れた空気を室内にためこまないことを習慣にすることが大切です。

高い湿度によるカビやダニの発生

日本は湿度が高く、結露やカビとダニが発生しやすくなります。結露は、屋内が暖かく水蒸気が多いが、室外の温度が低いために室内の表面温度が低くなった窓（図7）や壁、押入れなどで発生します。また、カビが繁殖して臭いが増すだけでなく、カビの胞子がアレルギーやぜん息の発症原因になります。対策には、室内と後ろの壁の間にすき間を循環させ、水蒸気が滞留

本文と図を関連づけて 室内環境を 科学的に理解 できるようにしています。

空気汚染

室内の空気には、二酸化炭素、埃、カビの胞子、ダニの糞や死がい、ウイルスや細菌などが含まれています。また、住まいの建材や内装材（接着剤や塗料など）から化学物質が出ます（図9）。住まいの気密化が進み、化学物質を吸って健康を損なうこと（シックハウス症候群、化学物質過敏症）があります。

図9 日常生活用品や内装材と化学物質

豆知識　シックハウス症候群とは、新築やリフォーム後に建材や接着剤や塗料などから出た化学物質が原因でアレルギーなどの症状を引き起こす病気です。住まいには常時換気システム（24 時間換気システム）の設置が義務付けられています。

他教科　保健体育／保健分野「健康と環境」

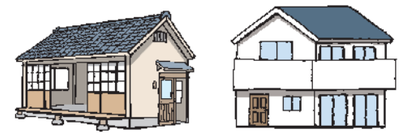
ロッキングチェア

効果的な換気方法

換気を効果的に行うにはどうしたらいいでしょうか。換気とは、新鮮な外気と室内の汚れた空気を入れ換えることです。空気が流れやすいように2つ以上の窓や戸を大きく開け、流入する空気を妨げないようにカーテンを開けることや、換気扇や扇風機などで室内空気を排出することが挙げられます（図11）。24時間換気システムがある場合には、常時動かすようにします。

小学校　整理・整頓や清掃の仕方
暑さ・寒さ、通
採光、音

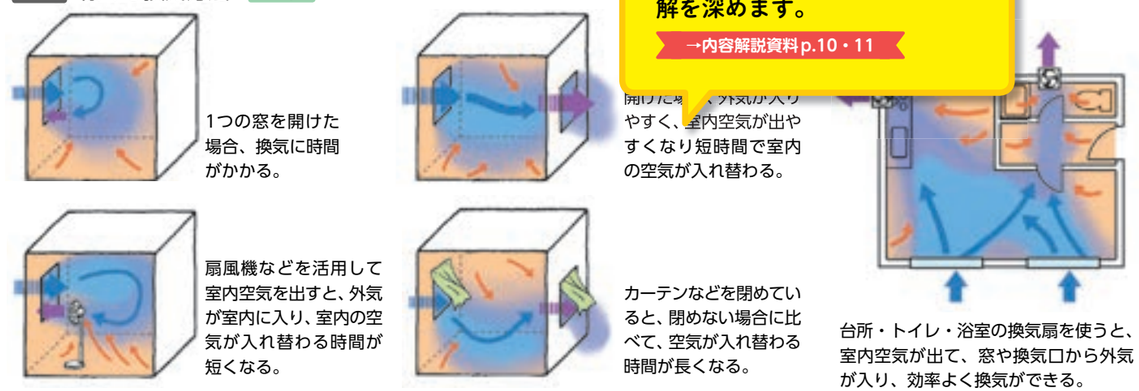
図10 換気の重要性が増している現代の家



面積が小さい
く、室内の空気
い。

空気の流れがわかる図 から、効果的な換気について学習の理解を深めます。
→内容解説資料p.10・11

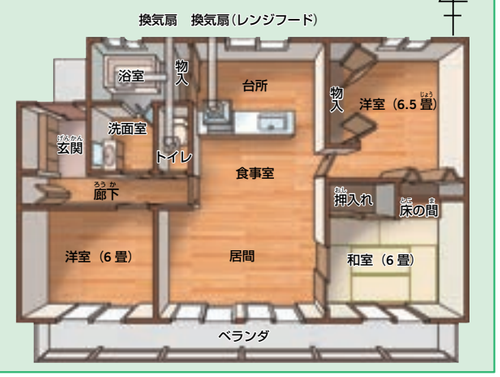
図11 様々な換気方法　QR　青色：新鮮な外気、オレンジ色：室内



考えてみよう

これまでの学習で理解した内容を踏まえて、安全で健康的な住まい方を考えてみましょう。

1. 幼児や高齢者にとって、家庭内事故が起きやすい場所はどこでしょうか。対策を考えてみましょう。
2. カビが発生しやすい場所はどこでしょうか。対策を考えてみましょう。
3. 台所からの煙が発生したときに、どの窓や戸をどのように開閉したらよいでしょうか。また、台所の換気扇（レンジフード）を動かすと空気の流れはどのように変化するでしょうか。



豆知識　24 時間換気システムには、新鮮な外気を機械で給気して汚れた空気を機械で排出するもの、自然に給気して機械で排出するものなどがあります。

平常時からの備え

何を備えるか考えてみよう

➡ p.157「加工食品と食料備蓄」

個人・家族の備え

❶家族等と事前の話し合い
・集合場所
・連絡方法　災害用伝言ダ
災害用伝言版

ではありません。
くらい備えるか、
ょう。

平常時からの「備え」について、レベル別にわかりやすく示しています。

0次の備え　いつもケータイ！

いつも使うカバンに入れて持ち歩くと安心。

災害が発生する前の日常の備えを０次と考えます。「非常持ち出し」として備えるものの中から、携帯できそうなものはいつも使うカバンに入れておきましょう。外出先で災害が発生し、そのまま近くの避難所で一泊することになるかもしれません。

・飲料水
・チョコレート
・常備薬
・ハンカチ
・マスク
・現金
・ペン
・メモ帳
・ホイッスル
・ミニライト
・学生証（写真付）
・ポケットティッシュ
・家族写真
・簡易トイレ

1次の備え　非常持ち出し袋

地震後に自宅倒壊や洪水で自宅が浸水しそうなとき、背負って避難所へ行こう。

年代や性別により必要なものは異なります。非常持ち出し袋は一人に1つ用意しましょう。ペットを飼っている人はそのえさやトイレ用品も必要です。

・乾パン
・水
・手回しラジオ
・さば缶
・ばんそうこう
・軍手
・懐中電灯
・乾電池
・カッパ
・救急箱
・現金
・油性マジックペン
・マスク
・防災リュック

2次の備え　在宅避難に備える

飲料水や保存食は支援物資が届くまでの３日分。水は１人当たり１日およそ3L必要。

缶詰、レトルト食品など、賞味・消費期限が短いものから使う「ローリングストック」も有効です。
アルファ化米:炊いたご飯を乾燥させたもの。お湯を注ぐとご飯になる。

近隣・地域とつながる備え

➡ p.81「災害時の地域の取り組み」

地域（町内会等）が行う防災訓練に積極的に参加し、地域の防災上のローカルルールや災害への備えの状況を事前に理解しておきましょう。中学生は、地域の力として期待されているので、できること、得意なことから取り組んでみましょう。近隣に住む災害時に支援が必要な人、一方で支援する側の地域防災リーダーの存在を知っておきましょう。

地域や学校の防災倉庫の備蓄品を調べよう

町内会の防災倉庫

学校の防災倉庫

地域の防災訓練に参加してみよう

高齢者の避難誘導訓練

応急救護訓練

災害発生時の対応

避難について考えてみよう

いつ避難するか

警戒レベル
災害発生の危険度を直感的に理解し、的確に避難行動ができるように、避難に関する情報を５段階で表したもの。警戒レベル４の「避難指示」までに、危険な場所から全員が避難する必要があります。

避難情報等（警戒レベル）

警戒レベル	状況	住民がとるべき行動	行動を促す情報
5	災害発生又は切迫	命の危険 直ちに安全確保！	緊急安全確保※1（市町村が発令）
＜警戒レベル４までに必ず避難！＞			
4	災害のおそれ高い	危険な場所から全員避難	避難指示（市町村が発令）
3	災害のおそれあり	危険な場所から高齢者等※2は避難※3	高齢者等避難（市町村が発令）
2	気象状況悪化	自らの避難行動を確認	大雨・洪水注意報（気象庁が発表）
1	今後気象状況悪化のおそれ	災害への心構えを高める	早期注意情報（気象庁が発表）

※1　警戒レベル5は必ず発令されるものではない。
※2　高齢者等とは、高齢者だけでなく避難に時間を要する人のこと。
※3　警戒レベル3は、高齢者等以外の人も必要に応じ、普段の行動を見合わせ始めたり危険を感じた

災害時に「いつ・どこへ」避難するか、カテゴリー別にわかりやすく示しています。

どこへ避難するか

学校や公民館に行くことだけが「避難」で
「難」を「避」けることです。下図の４種
ふだんからどのように行動するのかについ

「難」を「避」けるための4種類の行動

東日本大震災時に在宅避難を実施した世帯の備蓄物資の例

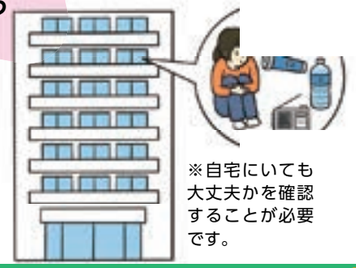
市町村が指定した避難場所への立退き避難

安全な親せき・知人宅への立退き避難

ふだんからどう行動するか決めておきましょう

安全なホテル・旅館への立退き避難

屋内の安全確保



※自宅にいても大丈夫かを確認することが必要です。

学習のまとめ　住生活

QR

各内容末にある「学習のまとめ」で、学習してきた内容をふり返ることができます。

→内容解説資料 p.6・7

評価の３つの観点の「知識・技能」を❶で、「思考・判断・表現」を❷で、「主体的に学習に取り組む態度」を❸で示しています。

❶ 次の問いに答えましょう。（知識・技能）

1）住まいが「人間らしい生活を支えている理由」を最も正しく説明し

1　衣食の生活の道具を住まいで収納しているから（　　）
2　人の財産を守る大きな入れものだから（　　）
3　生命の保護、入浴や休息、睡眠、衣食や家族の生活など、すべての生活を行う場だから（　　）
4　寝るところだから（　　）

2）日本の自然に合わせた住まい方の例を２つあげましょう。
（ 例：たたみを敷く ）（　　）（　　）

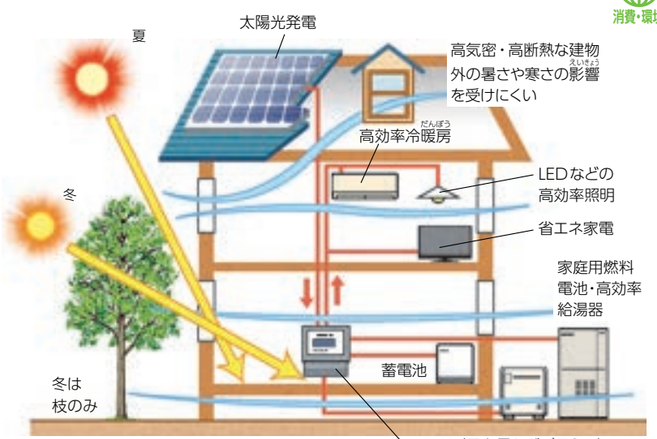
3）住まいに必要な空間はおよそ５つに分かれます。不足している空間を書きましょう。
（ 睡眠など個人生活の空間 ）（ 食事や団らんなど家族生活の空間 ）（ 入浴など生理・衛生の空間 ）
（　　）（　　）

4）次の文章について、正しい場合は（　）に○を入れ、まちがっている場合はその箇所に下線をひき、（　）に正しい答えを書きましょう。

1　石油ストーブをつけている時は、暖かい空気を逃さないように窓は閉めておくようにする。
（　　）
2　地震の時に、家具が転倒しないように役立つ金具は、L字型や平型金具である。（　　）
3　ユニバーサルデザインは、障がい者のみが快適に生活するためのものである。（　　）
4　家庭で消費するエネルギーは、年々増加している。（　　）
5　地球温暖化のストップと省エネルギーの生活はあまり関係がない。（　　）

❷ 下図は、「環境共生住宅」の一例です。環境に配慮した住まいとは、どのようなことか図を参考にして考え、書きましょう。（思考・判断・表現）

消費・環境



HEMSとは、太陽光発電などでつくる電力量や、使っている電力・ガスの量をリアルタイムで表示することで使用量を確認でき、エネルギーを管理できるシステムのこと。

❸ 下の文章と絵は、絵本「ちいさいおうち」の一部です。作者は何を伝えたかったのでしょうか。また、それについてあなたの考えを書きましょう。（主体的に学習に取り組む態度）

むかしむかし、ずっといなかのしずかなところにちいさいおうちがありました。……ときはどんどんたっていって、それといっしょにまわりのけしきもかわりました。

あたらしいどうろが、あとからあとからとできました。がっこうやらおみせやらちゅうしゃじょうやらが、いっぱいでき、ちいさいおうちをすっかりかこんでしまいました。

ちいさいおうちはみすぼらしくなってしまったのです……
そこで、けんちくやさんにちいさいおうちのひっこしをたのみました。

あたらしいおかのうえにおちついて、ちいさいおうちはうれしそうににっこりしました。

作者が伝えたかったこと	わたしの考えは

❹ 住生活の学習を終えて、やってみたい、もっと知りたい、深く考えてみたいと思ったことは何ですか。あなたの思いを書いてみましょう。

親に相談して間仕切りをしてもらおうかな。

非常時の生活用品をそろえてみよう。

空き家の使い道についてみんなで知恵を出したいね。

➔ p.302「生活の課題と実践」

自分は・・・・

❹では、「生活の課題と実践」につながるようにしています。

自分の地域の災害などの対策も知りたいね。

C 消費生活・環境

自分の興味・関心を大切に

みなさんはどのようなことを考えて商品を購入していますか。私たちの消費行動は環境や社会にも大きな影響を及ぼしています。私たちの消費行動が、環境や社会、生活に影響し、未来をつくります。身近な生活から世界の環境問題まで、興味・関心を大切にして学習していきましょう。

消費生活・環境で学習する内容

- 1章 家庭生活と消費
- 2章 購入・支払いと生活情報
- 3章 消費者被害と消費者の自立
- 4章 持続可能な社会に向けて

小学校での学び

- 買い物のしくみや消費者の役割
- ものや金銭の大切さ、計画的な使い方
- 身近なものの選び方、買い方、情報の収集・整理
- 身近な環境とのかかわり
- 環境に配慮したものの使い方の工夫

身近な消費生活と環境問題、エネルギーの関連について関心を高めます。

→内容解説資料 p.24・25

エネルギーの例を 視覚的に 示しています。

1 家庭生活と消費

消費生活のしくみ

学習の目標
- 消費生活のしくみを理解する。
- 収入と支出をはかり、金銭管理の大切さを理解する。

最近、あなたはどのようなものを購入しましたか。
この一週間で購入したものをすべてあげてみましょう。

お金を払ってものを買うことを購入といい、それを使い生活に役立てることを「消費」というよ。消費する人を「消費者」というよ。

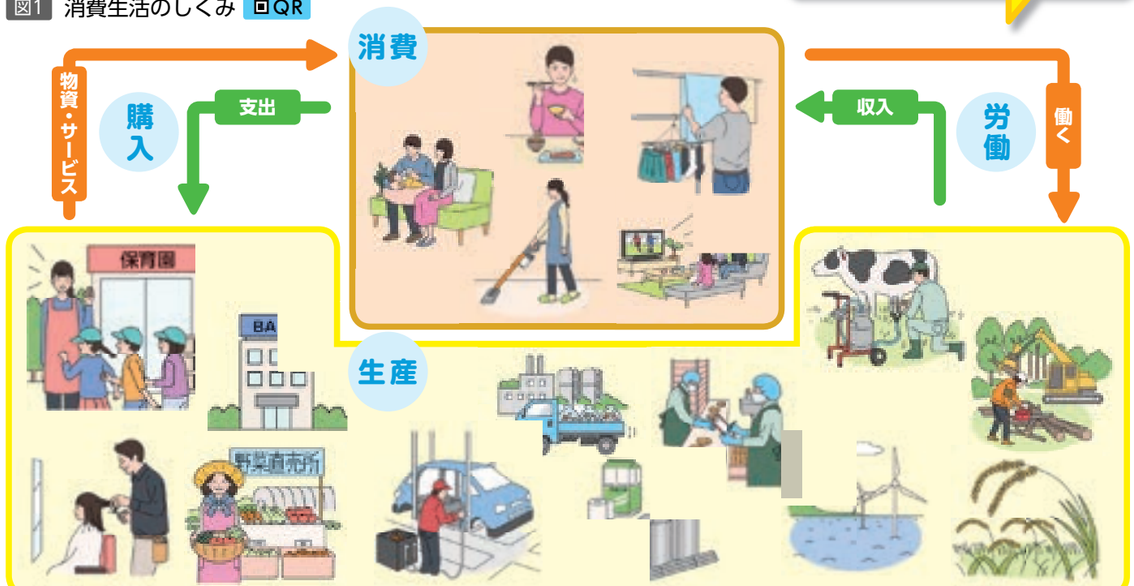
小学校 買い物のしくみ
ものや金銭の大切さ、計画的な使い方

消費生活のしくみ

現代社会は生活に必要なもの（物資、サービス）のほとんどを事業者が農地や工場などで生産し
を払って（**支出**）、それらを**購入**
その際に必要なお金は、多くの
このように**消費生活**は、労働（収
よって成り立っています（図1）。

イラストを用いて、消費生活のしくみをやさしく、わかりやすく示しています。

図1 消費生活のしくみ QR



生産には、作物の栽培や製品の製造だけでなく、流通やサービスの提供も含まれます。

豆知識 消費形態には、ものを購入し所有する「モノ消費」や体験にお金を支払う「コト消費」のほか、その時、その場限りのイベントに参加して、他の参加者と感動を分かち合い、ともに楽しむ「トキ消費」という考え方もあります。

物資とサービス

物資とは、食品や衣服など目に見える形のある商品をいい、**サービス**とは、バスでの移動や病院での受診、携帯電話の通信、映像や音楽の視聴など、形がない商品をいいます（図2）。

近年は宅配や携帯電話などの普及により、サービスへの支出が増加しています。サービスは購入前に手にとって確認ができず、考えていた内容とちがうことでトラブルになることもあります。

図2 サービスのいろいろ

いろいろな収入と支出

収入には、勤労による収入、家賃や株などの財産から得る収入と、年金や児童手当などの社会保障給付などがあります。物資やサービスを購入するための支出を**消費支出**といいます。消費支出には衣食住や電気・水などの必需的なものや、教養・娯楽などの選択的なものがあります。その他、税金や社会保険料など個人が消費する支出ではない**非消費支出**もあります。

中学生や高校生、大学生のいる
教育関係費が多くなっているよう
するかは世帯の状況によって異な

本文の内容を視覚的に示して理解しやすくしています。

➡ p.24「生活に必要な費用」、p.36「生活を支える制度の実際」

図3 支出のいろいろ

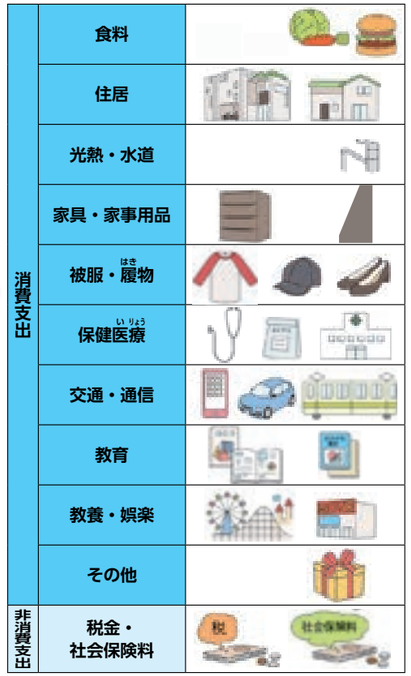
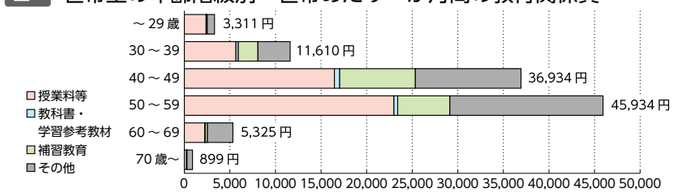


図4 世帯主の年齢階級別一世帯あたり一か月間の教育関係費



（総務省「家計調査」2022年より作成）

収入と支出のバランス

収入より支出が多いことを赤字といい、必要なものが買えなくなったり、借金をしなくてはならなくなったりします（図5）。そうならないために、支出の優先順位を考えて計画的に**金銭管理**をします。収入よりも支出が少なくなり貯蓄ができると（黒字）、将来必要となる支出や予期しない支出に備えることができます。

図5 収入と支出のバランス

豆知識 商品とは、販売（はんばい）される目的でつくり出されるものをいい、物資やサービスも販売されるものは商品に分類されます。

事例を通して 消費者の権利と責任を考えよう！

権利と責任を果たす消費者を自立した消費者といいます。
空欄に入る言葉は何か、下にある消費者の権利・責任から考えてみよう。

商品の選択

この情報は本当に正しいのかな

＿＿＿＿＿＿ 責任

購入

いろいろな種類から選びたいな

＿＿＿＿＿＿ 権利

事故発生

買ったばかりなのにブレーキがきかず、けがをした

＿安全である＿ 権利

消費者が権利を主張しない

私の乗り方が悪かったのかもしれない

商品の欠陥を製造元や行政に伝える

＿＿＿＿＿＿ 責任

製造元に連絡

＿意見を反映される＿ 権利

＿補償を受ける＿ 権利

消費生活センターに相談

製造元が申し出に対応する

参考：消費者庁「消費者センスを身につけよう」

身近な事例を用いて「消費者の権利と責任」を具体的に理解できるようにしています。

→内容解説資料 p.24・25

相談にあたって次のことを整理してみよう

①いつ、どのように商品を手に入れたのか。
②その商品をどのように扱ったのか。
③何をしているときにどうなったのか。
④そのときどう思ったか。
⑤調べてもらいたいことは何か。
⑥自分の希望は何か。具体的にどうしてもらいたいのか。

指導

消費者庁
国民生活センター

いっしょに解決しよう

＿＿＿＿＿＿ 責任

商品の改善

注意喚起

北欧の環境マーク

よりよい商品がうまれる

被害の回復

再発の防止

消費者市民社会の形成に参画

＿＿＿＿＿＿ 責任

あなたの行動が社会を変えることにつながります。商品の改善や救済のしくみにつながることを意識して行動しましょう。

調べてみよう

インターネットで安い自転車が売られていた。こんなに安くてだいじょうぶなのかな。まずは、自分で調べてみよう。
・口コミにはよいことが書いてあった。信じられるかな。
・乗りやすさを確認するならやっぱり店舗かな。
・故障や事故のときの補償はあるのかな。
・どこで生産されているのかな。
・環境への配慮はされているかな。

消費者の8つの権利

課題解決に向かう力を培う多様な課題を取り上げています。

→内容解説資料 p.6・7

1 安全である権利

新しい自転車のブレーキがきかず、けがをした。欠陥をメーカーに問い合わせた。

2 [illegible]選ぶ権利

[illegible]ていないので、メーカーに問い合わせた。

[illegible]方がたくさん[illegible]ているけれど、小袋の方がみんなで分けやすいから、小袋を選ぼう。

4 意見を反映される権利

2Lのペットボトルには、持ちやすいように指をかけるへこみがほしいとお願いしたら、メーカーがペットボトルの形を変えてくれた。

5 消費者教育を受ける権利

正しい知識を身につけたいので、消費生活センターのセミナーに参加した。

6 生活の基本的ニーズが保障される権利

災害で水がでなくなってしまったが、給水車がきて水を供給してくれた。

7 補償を受ける権利

スマホが発火し、やけどをしてしまった。メーカーにけがの治療費を請求したら補償してくれた。

8 健全な環境の中で働き生活する権利

飛行機の騒音がうるさくて授業が聞こえない。窓を二重サッシにしてエアコンをつけてもらった。

消費者の5つの責任

1 批判的意識をもつ責任

ニキビが簡単に消えるって本当？成分を調べてみようかな。

2 主張し行動する責任

使う量を調節したいので、細い注ぎ口（ノズル）をつけてください。

3 自分の行動が他者（弱者）に及ぼす影響を自覚する責任

フェアトレードのチョコレートは少し高いけど、購入するようにしたいな。

4 自分の行動が環境に及ぼす影響を自覚する責任

このノートは自然環境に気をつけているな。是非購入したいな。

5 消費者として団結し、連帯する責任

いっしょに解決しよう！

話し合ってみよう

どうすれば少しでもよい解決に向かえるか、みんなで考えてみよう。どのような支援があるとよいかな、どのような社会をつくっていけばよいかな。

生活の課題と実践の進め方

生活の課題への取り組み方を具体的に示しています。

→内容解説資料p.15

1 生活を見つめ、課題発見・課題設定

p.292・p.293で生活を見つめ、課題を見つけることができたでしょうか。実践を進めるな
もあります。友だちや周囲の人の協力が必要になる課題もあるかもしれません。

2 計画

まずは、自分が進める学習に見通しをもちます。
計画を自分で立てるのが難しい場合は、以下の進め方を参考にするのもよいかもしれません。

3 実行・実践

情報を集める

課題につながるキーワードを考え、情報を集めていきます。たとえばイラストに示すような方法があります。
課題発見の段階で集めた情報や、実行・実践を進めるなかで得られる情報もあります。

実地調査　新聞・本・資料　アンケート　インタビュー　インターネット

行動する

実験や実習など、課題解決に向けて実際に行動してみます。調べたこと、印象に残ったことなどを書き留めたり写真に撮ったりしておくことも有効です。

整理・分析する

集めた情報を整理し、わかったことから考えを深めます。たとえばイラストに示すような方法があります。

書き出してみる　座標軸で分ける　メリット・デメリットに分ける　グラフ化する　地図を使う

4 まとめ・発表

結果をまとめて、発表の準備をします。友だちや家族に発表して、感想や意見をもらうことで、新たな視点を得たり考えを深めたりすることができるかもしれません。たとえばイラストに示すような方法があります。

新聞やポスター　レポート　スライドやムービー　作品　ワークシート

自分の力で学習を進めるからこそ、うまくいかないこともでてくるよ。友だちや先生、家族など、いろいろな人と話してみるといいね。

5 ふり返り・評価

学習活動をふり返って考えたことや反省点をあげてみましょう。次の課題は見えてきたでしょうか。

6 生活にいかす・次の課題へ

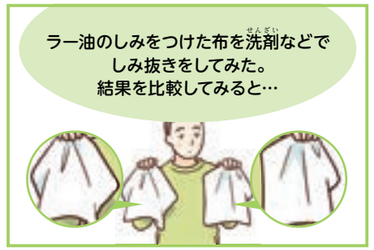
取り組み方はいろいろあるよ

私は調査を中心に

我が家の洗濯機が古くなってきたので買い替えたい。洗濯機について調べてみたよ。

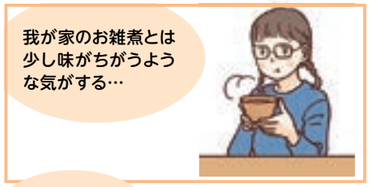
私は実験を中心に

授業でしょうゆのしみ抜き実験を行い、気になったことを実験で確かめてみたよ。

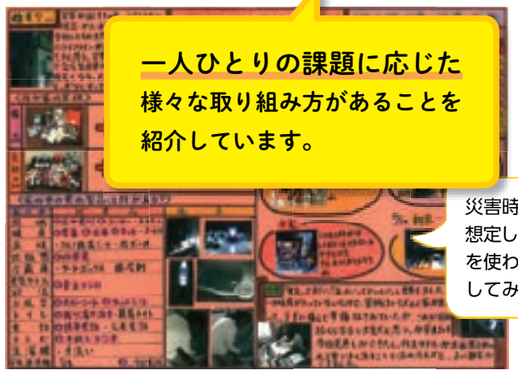


私は実習を中心に

授業でつくったお雑煮と我が家のお雑煮は少し味がちがうみたい。家でつくって確かめてみたよ。



一人ひとりの課題に応じた様々な取り組み方があることを紹介しています。



実際のレポート例

災害時の生活を想定し、1日電気を使わずに生活してみたよ。

お寿司の歴史について調べ、オリジナルお寿司をつくってみたよ。

実際の実習例

豊富なQRコンテンツを紹介

QR がつくところには、調理・製作実習の手順などを示す動画コンテンツをはじめ、学びを広げ、深める資料コンテンツ、各内容のふり返りができる活動コンテンツを設けています。

幼児の発達と個人差(p.44)

身体機能の発達・全身の運動機能と手先の器用さの発達例について、動画で幼児の様子を見て、学ぶことができます。

様々な認証ラベル(p.283)

環境・社会的配慮等につながる認証ラベルについての資料を見て、学びをさらに深めることができます。

調理実習例(p.128~149)　製作実習例(p.218~225)

実習例は、音声付き動画で工程を確認しながら学ぶことができます。

200以上のコンテンツが学習を支えます。

A 家族・家庭生活	▶これまでの自分と今の自分　▶はいはい　▶つかまり立ち　▶歩く　▶走る　▶三輪車をこぐ　▶食事　▶排せつ　▶睡眠　▶着脱衣　▶清潔　▶社会生活のきまりを守る習慣　▶幼稚園を見てみよう　▶ピクトグラムなど
B 食生活	▶計量スプーン（粉やつぶ・液体）　▶包丁の安全な使い方　▶輪切り（にんじん）右ききき　▶輪切り（にんじん）左ききき　▶生鮮食品の表示（野菜の場合）　▶煮こみハンバーグ　▶煮魚　▶蒸し野菜のサラダ　▶筑前煮　▶伝統野菜など
B 衣生活	▶ブラシかけ　▶もみ洗い　▶つまみ洗い　▶取扱い表示　▶スナップつけ（右ききき）　▶スナップつけ（左ききき）　▶ハーフパンツ　▶マスク　▶三角巾　▶エプロン　▶リストバンド　▶変身ベルト　▶リバーシブルバッグなど
B 住生活	▶「工夫してみよう」（新課題）　▶日本各地の住まい　▶家の中のヒヤリハットを探そう！　▶過去に発生した主な災害　▶地震の被害にあった中学生（全文）　▶省エネな住まい方　▶ユニバーサルデザインの例など
C 消費生活・環境	▶消費生活のしくみ　▶インターネット広告のしくみや注意点　▶通信販売で購入してみよう　▶電子商取引の契約とは　▶クレジットカードの特徴と注意点　▶様々な消費者問題　▶身近な消費者トラブルQ＆Aなど

キャリアインタビューを中心に「先輩からのエール」を多数掲載

各内容末や該当ページには各内容にかかわる仕事に携わる人たちからのコラム「先輩からのエール」を掲載しています。様々な職業や見方・考え方について知り、学びをさらに深めます。

先輩からのエール

保育者からのアドバイス

谷口　涼さん
［保育士］

保育の仕事はとても楽しい。毎日変化があって、同じことが起こるなんて一度もありません。時に笑わせてくれるし時に驚かせてくれる。一人一人の成長を保護者といっしょに感じながら、子どもの未来を育てていくとても夢のある仕事です。こんなに楽しい仕事は他にはないんじゃないかと僕はそう思っています。みなさんも、ふれ合い体験では、子ども目線で思いっきり楽しんでみてください。自然と笑顔がこぼれてくるはずですよ。

○子どもと話すときのポイント
・目線を合わせることで、子どもが安心して会話ができる。
・笑顔で相手の目を見て話す。
・否定的ではなく肯定的に。
○子どもと遊ぶときのポイント
・保育者自身も思いっきり遊び、子どもの世界を楽しむ。
・一人ひとりの遊びに目を向けて、子どもの興味をとらえる。
・遊ぶ前に危険個所を確認し、安全に配慮する。

多様な人々からの言葉が生徒の視野を広げます。

（QR がついている人については、インタビュー動画を見ることができます）

	名前	ページ	タイトル
A 家族・家庭生活	岩崎真知子さん　岩崎勝稔さん〔里親歴20年／静岡県沼津市〕	32	生まれてよかったと思ってもらえたら
	石塚愛さん〔チャイルドライフスペシャリスト／神奈川県横浜市〕QR	70	一人ひとりの「できた」という自信をサポート
	水津由紀さん〔NPO法人遊び・文化NPO小金井こらぼ／東京都小金井市〕	72	自分の住む地域にある子どもにとっての居場所
	宮田隼さん〔コミュニティハウス「ひとのま」運営／富山県高岡市〕QR	85	誰かといっしょにいられる居場所
	tupera tuperaさん〔クリエイティブユニット・絵本作家〕	85	絵を見る力で、人生を豊かに
B 食生活	福岡伸一さん〔生物学者〕	90	あなたとはあなたが食べたものでできている
	辨野義己さん〔農学博士〕	153	腸を制することが健康長寿を導く
	君塚義郎さん〔食品会社勤務／神奈川県横浜市〕	171	横浜のシウマイ弁当
	上條文夏さん〔研究員〕QR	175	世界中の人々の健康に役立ちたい
	長谷川大地さん〔生産者／栃木県足利市〕	175	100年先へ、農業をつなぐ
B 衣生活	小泉智貴さん〔ファッションデザイナー〕	210	一着ずつ心を込めて、ドレスで希望を届ける
	岡野晃兵さん〔かけつぎ職人／愛知県一宮市〕QR	229	思いと衣服を未来へつぐために
	Akiさん〔クリエーター〕	229	「10年後なくなるべきブランド」に込めた思い
B 住生活	小山祐司さん〔住宅作家〕	239	間取り図がきっかけに
	武者廣平さん〔デザイナー〕	259	“人にやさしいデザイン”を追求したい
	根来エミさん〔インテリアコーディネーター〕	259	ちょっとした工夫で快適に
C 消費生活・環境	小峯愛さん〔消費生活センター相談員／宮城県仙台市〕QR	282	地域にある消費生活センターに行ってみよう
	中嶋亮太さん〔海洋学者／神奈川県横須賀市〕QR	289	私たちの未来を守るために
	米山眞梨子さん〔消費者庁消費者教育推進課〕	289	「何かな？」と考える好奇心

[著 作 者]

(◎印は著作者代表、○印は副代表)

◎綿引　伴子　金沢大学教授 ／ ○石井　克枝　千葉大学名誉教授 ／ ○倉持　清美　東京学芸大学教授
大竹美登利　東京学芸大学名誉教授 ／ 髙木　直　山形大学名誉教授 ／ 鶴田　敦子　元聖心女子大学教授
竹野　英敏　広島工業大学教授 ／ 安東　茂樹　京都教育大学名誉教授・芦屋大学特任教授
安藤　明伸　宮城教育大学名誉教授 ／ 大谷　忠　東京学芸大学教授 ／ 三浦　登　元府中市立府中第四中学校校長

青木香保里　愛知教育大学教授
赤塚　朋子　宇都宮大学名誉教授
浅井　直美　元江戸川区立松江第五中学校教諭
浅井　玲子　琉球大学教授
阿部　　治　立教大学名誉教授
天野　晴子　日本女子大学教授
荒井　紀子　福井大学名誉教授
安藤　直美　札幌市立前田北中学校教頭
飯野由香利　新潟大学教授
石垣　和恵　山形大学教授
石津みどり　東京学芸大学附属小金井中学校教諭
磯崎　尚子　富山大学教授
稲澤　　縁　大田区立大森第八中学校教諭
井上あゆみ　江東区立第二砂町中学校教諭
猪股　智秋　宮城教育大学附属中学校校長
伊波富久美　宮崎大学教授
伊深　祥子　浦和大学特任准教授
上里　京子　群馬大学名誉教授
艮　　香織　宇都宮大学准教授
大島　和子　多久市立東原庠舎西渓校校長
太田ひとみ　町田市立小山田中学校副校長
大西　　有　茨城大学教授
大野　真貴　大阪教育大学附属池田中学校教諭
大本久美子　大阪教育大学教授
大森　玲子　宇都宮大学教授
大藪　千穂　岐阜大学教授
奥谷めぐみ　福岡教育大学准教授
小口　博子　茅野市立長峰中学校教諭
尾島　恭子　金沢大学教授
小野寺泰子　元宮城教育大学教授
加賀　恵子　弘前大学准教授
角間　陽子　福島大学教授
筧　　敏子　国分寺市立第二中学校教諭
風間　里恵　横浜市立中川西中学校教諭
加藤　順子　さいたま市立指扇中学校教諭
門澤　裕美　佐野市立あそ野学園義務教育学校教諭
叶内　　茜　川村学園女子大学准教授
川邊　淳子　北海道教育大学教授
川本可奈子　横浜市立横浜サイエンス
　　フロンティア高等学校教諭
菊地　英明　東京学芸大学附属国際中等教育学校教諭
北野　幸子　神戸大学大学院教授
木村美智子　茨城大学名誉教授
葛川　幸恵　横浜市立義務教育学校緑園学園教諭
小﨑　恭弘　大阪教育大学教授
小橋　和子　美作大学准教授
小林　美礼　元筑波大学附属中学校副校長
小松　睦子　元五城目町立五城目第一中学校校長
佐桑あずさ　横浜国立大学教授
佐々木由貴子　元一戸町立一戸中学校校長
佐藤久美子　墨田区立両国中学校教諭
佐藤　佐織　神戸女子大学准教授
佐藤　郷美　東北福祉大学准教授
佐藤　　園　岡山大学名誉教授
佐藤　　健　東北大学教授
重川　純子　埼玉大学教授
庄司　佳子　元千葉市立轟町小学校校長
鈴木　佐代　福岡教育大学教授
鈴木真由子　大阪教育大学教授
高木　幸子　新潟大学教授
髙﨑　昌己　ひたちなか市立美乃浜学園教諭
田川　愛里　筑波大学附属中学校教諭
田中　宏子　滋賀大学教授
田中　麻里　群馬大学教授
千田　満代　八幡平市立西根第一中学校副校長
千葉　桂子　福島大学教授
柘植　泰子　福井市足羽第一中学校教頭
露久保美夏　東洋大学准教授
鶴永　陽子　島根大学教授
富永　弥生　帝京科学大学准教授
中尾由美子　川崎市立橘小学校校長
長澤由喜子　岩手大学名誉教授
中嶋　亮太　国立研究開発法人
　　海洋研究開発機構主任研究員
永田　晴子　大妻女子大学専任講師
中西　康雅　三重大学教授
中村　恵子　福島大学教授
中山　節子　千葉大学准教授
名久井あけ美　札幌市立北栄中学校教諭
鳴海多恵子　東京学芸大学名誉教授
西　　敦子　元山口大学教授
西垣　充子　鳥取市立南中学校教諭
原　　郁子　品川区立戸越台中学校教諭
日景　弥生　弘前大学名誉教授
福井　典代　鳴門教育大学教授
藤田　昌子　愛媛大学教授
藤田　智子　東京学芸大学准教授
冬木　春子　静岡大学教授
堀内かおる　横浜国立大学教授
堀江さおり　秋田大学准教授
正岡　さち　島根大学教授
松葉口玲子　横浜国立大学教授
松原三也子　元熊本市立桜山中学校教諭
丸田　直美　共立女子大学教授
三神　彩子　東京ガス株式会社都市生活研究所所長
三国　千裕　船橋市立船橋中学校教諭
三野たまき　信州大学名誉教授
村上　陽子　静岡大学教授
村山　良之　元山形大学教授
森田　美佐　高知大学教授
安井　知香　小平市立小平第二中学校教諭
谷田　親彦　広島大学准教授
八幡　彩子　熊本大学教授
山﨑　真理　相模原市立小山中学校校長
山本　奈美　和歌山大学教授
湯川　夏子　京都教育大学教授
湯通堂由加里　葛飾区立立石中学校副校長
吉本　敏子　三重大学名誉教授
米田　千恵　千葉大学教授
米持　広美　別府大学短期大学部准教授
渡瀬　典子　東京学芸大学教授
渡部ゆかり　元松山市立勝山中学校校長

(五十音順)

＊

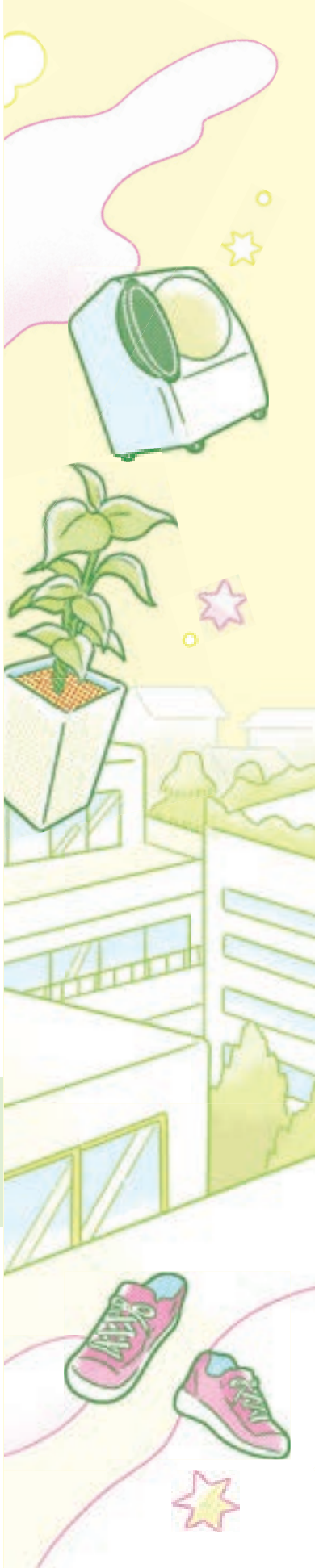
開隆堂出版株式会社　編集部ほか7名

[特別支援に関する編集協力] 半澤 嘉博　東京家政大学教授　　明官 茂　明星大学教授
[人権教育に関する編集協力] 冨田 清髙　堺市立人権ふれあいセンター
[色覚に関する編集協力] 一般財団法人日本色彩研究所

QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。

●『自立しともに支え合う生活へ』をイメージしやすい表紙

イラスト全体を通して、主人公である中学生を中心として、生活していくなかで多様な人と出会い、ともに生きていく様子を表現しています。また、裏表紙は、「何かわかるかな？」として拡大写真を示し、動画コンテンツにつなげています。生活の視野を広げ、生徒の興味・関心を高めるガイダンスとしても活用できます。これから始まる学習や、生徒一人ひとりの生活、将来にいたるまで、イメージを膨らませられる明るく楽しいデザインです。



KAIRYUDO

開隆堂出版株式会社

https://www.kairyudo.co.jp/

令和7教　内容解説資料　BD

■本社	〒 113-8608	東京都文京区向丘 1-13-1	TEL. 03-5684-6111
●北海道支社	〒 060-0042	北海道札幌市中央区大通西 11-4-21　52 山京ビル 7 階	TEL. 011-231-0403
●東北支社	〒 983-0852	宮城県仙台市宮城野区榴岡 3-10-7 サンライン第 66 ビル 5 階	TEL. 022-742-1213
●名古屋支社	〒 461-0004	愛知県名古屋市東区葵 1-15-18 オフィスサンナゴヤ 9 階	TEL. 052-908-5190
●大阪支社	〒 550-0013	大阪府大阪市西区新町 2-10-16	TEL. 06-6531-5782
●九州支社	〒 810-0075	福岡県福岡市中央区港 2-1-5 ＦＹＣ ビル 3 階	TEL. 092-733-0174