

7 地域の食文化を 知ろう

見つける

態度

あなたが食べたこと
のある郷土料理に○
をつけよう。



☐ 秋田県
きりたんぽなべ



☐ 香川県
さぬきうどん



☐ 沖縄県
ゴーヤーチャンプルー

めあて 自分の住む地域でとれる食材や、地域の食文化について理解する。
地域でとれた食材を利用することの意味を考えることができる。

知・技

学ぶ

1 地域の食文化についてまとめてみよう。

- 日本では、各地の平均気温や降水量に大きな違いがあり、①(四季)の変化がある。そのため、地域によって栽培しやすい作物や、収穫できる食材の種類はそれぞれ異なる。
- 食材の違いは、特色ある各地の②(郷土料理)を生み出し、その地域の③(食文化)を形成している。
- 正月や季節の変わり目など、行事の日食べる特別な料理を④(行事食)という。
- ある地域で生産されたものをその地域で消費することを⑤(地産地消)という。

知・技

2 () にあてはまる行事食の名称を記入してみよう。

春	夏	秋	冬
ひな祭り  ①(ちらしずし)	七夕  ③(そうめん)	月見  月見だんご	とうじ 冬至  冬至かぼちゃ
たんご 端午の節句  ②(かしわもち)	うし 土用の丑の日  うなぎ	ひがし 秋の彼岸  ④(おはぎ)	おおみそ 大晦日  ⑤(年越しそば)

知・技

3 地域でとれた食材の利用についてまとめてみよう。

あなたの住む地域のおもな郷土料理を教科書 p.152～153 などから探してみよう。

イラストや写真

料理名

((例) しらす丼)

選んだ郷土料理に使われている食材や調理法、特徴などを調べてみよう。

①おもな食材

(例) しらす

②調理法

生のまま

③特徴

神奈川県はしらす漁が盛んで新鮮な生しらすが入りやすいため、生のままご飯にのせる。



深めよう

思・判・表

地域でとれた食材を利用することには、どのような良さがあるだろうか。調べてみよう。

(例) つくられた場所が近いので、食材の鮮度が保たれたまま調理することができる。
地域の経済を活性化させることができる。

Note

ふり返る

A: できた B: まあまあ C: もう少し

知・技 ●自分の住む地域でとれる食材や、地域の食文化について理解できましたか。 (A ・ B ・ C)

知・技 ●地域でとれた食材を利用することの意味を考えることができましたか。 (A ・ B ・ C)



東ヨーロッパの国、リトアニアには、ビーツという野菜を使って作る、ピンク色の冷たいスープ「シャルティ・バルシュチャイ」があります。

8 和食の調理を してみよう

見つける

態度

好きな和食を
あげてみよう。



(例) とん汁, さんまのかば焼き,
さつまいもごはん

めあて だしの基本的な材料と、だしのとり方を理解する。

学ぶ

知・技

1 日本人の伝統的な食文化とだしについてまとめてみよう。

- (1) 2013年12月, 「(和 食) : 日本人の伝統的な食文化」が, ユネスコ無形文化遺産に登録された。
- (2) 和食の食材の中で最も重要な食材の一つが①(だ し)である。だしの味である②(うま味)は, 日本の研究者が発見した。
- (3) さまざまなだしの材料名を書こう。



①(干しいたけ)



②(こんぶ)



③(かつおぶし)



④(煮干し (いりこ))

- (4) だしの取り方についてまとめよう。



①こんぶに切り目を入れ, 分量の水に①(30)分程度つけておく。

②^{ふつと}沸騰する
②(直 前) にこんぶを取り出し, 沸騰したらかつおぶしを入れる。

③表面に^う浮く
③(あ く)を取り除き, 再び沸騰したら火を消す。

④かつおぶしが^{しず}沈んだら, ④(ざ る)でこす。

ふり返る

A : できた B : まあまあ C : もう少し

知・技

●だしの基本的な材料と, だしの取り方を理解できましたか。

(A ・ B ・ C)

65

学びを生かそう

学習日 /	名前
組 番	

課題 ●自分や家族の生活を見つめ直し、発見した問題点をもとに課題を設定しよう。

私の課題

設定した理由

計画 ●課題を解決するために必要な計画を立て、準備しよう。

実践 ●^{じっせん}実践したことを記録してみよう。(計画を発表したときのことを書いてもよい。)

評価・改善 ●実践したことのよい点や改善点をまとめてみよう。

次の課題へ ●改善点をふまえて次の課題を考え、今後の生活に生かそう。

1 衣服の働きを知ろう

見つける

態度

あなたは1日に何回着替えているだろうか。なぜ着替えるのか、理由を考えてみよう。

(例) 3回。制服、部活、部屋着、パジャマ。それぞれの場面に合っているから。

めあて 衣服の基本的な働きを理解する。

学ぶ

知・技

1 衣服の働きについてまとめてみよう。

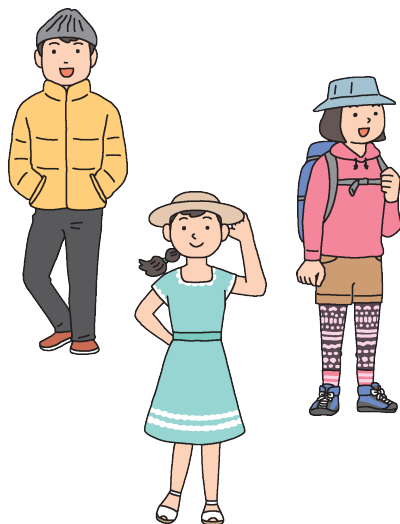
あてはまる語句を書こう。

(1) ①(保健衛生) 上の働き

●②(暑 さ)
や寒さを防ぐ

●けがや
③(害 虫) など
から身を守る

●^{あせ}汗や^{ひし}皮脂を吸い
取り④(肌) を
清潔に保つ



(2) 生活活動上の働き

●(運 動)
や作業などをしやすくする



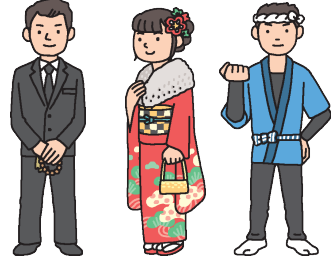
Note

(3) ①(社会生活) 上の働き

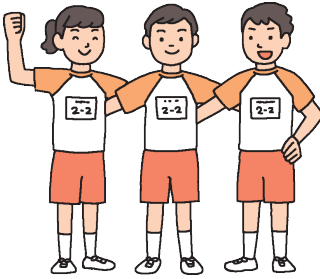
所属や②(職業)を表す



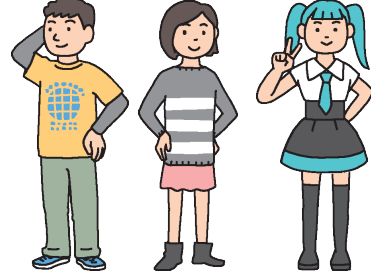
社会慣習にそって、③(礼儀)や
気持ちなどを表現する



団結力を増す、④(一体感)を得る



⑤(個性)を表現する、変身する



深めよう

思・判・表

(1) 衣服の社会生活上の働きについて、衣服の具体例とその働きをあげてみよう。

(例) 冠婚葬祭の礼服。

喜びや悲しみなどの気持ちを表す働き。

(2) あなたの学校の制服について、グループで話し合ってみよう。

①制服のよいところ

(例) 同じ中学校だとわかる。
毎日の服装に迷わない。

②制服の不満なところ

(例) 汚れるとすぐに洗えない。
着たい服が着れない。

ふり返る

A: できた B: まあまあ C: もう少し

知・技

●衣服の基本的な働きを理解できましたか。 (A ・ B ・ C)

★豆知識★

昔の日本のこよみでは、2月の始め頃の時期が新年にあたります。新年を「新春」というのも、何となくわかるような気がしますね。

2 目的に合わせて 自分らしく着よう

見める

態度

登山に行くときにふさわしい服装を考え、絵に描いてみよう。

動きやすく、けがを防げるような服装などを描いていれよ。

めあて

T.P.O. を踏まえた自分らしい服装を考えることができる。

日本の伝統的な衣服である和服について理解する。

学ぶ

知・技

1 衣服の T.P.O. についてまとめてみよう。

●私たちは人とかわりながら社会生活を送っていることに配慮し、T.P.O. にふさわしい服装を考えることが求められる。T.P.O. の T は①(時) (Time), P は②(場所) (Place), O は③(場合) (Occasion) の略である。

次の T.P.O. にあった衣服を線で結ぼう。

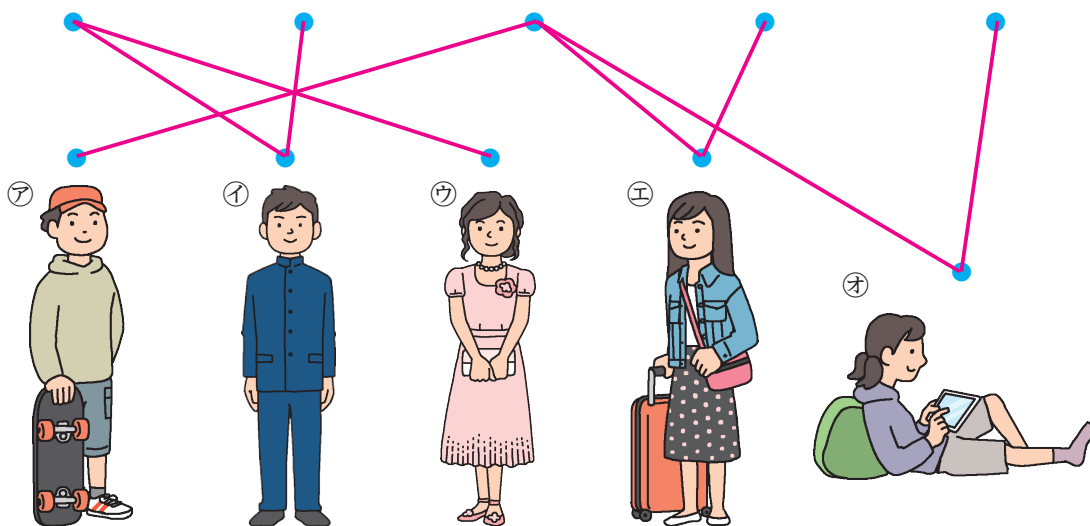
かんこんそうさい
⑥冠婚葬祭など

①学校に
行くとき

③遊びに
行くとき

②家族旅行の
とき

④家でくつろぐ
とき



●上のア～エを、それぞれフォーマルウェアとカジュアルウェアに分けよう。

フォーマルウェア④(イ ウ) カジュアルウェア⑤(ア エ オ)

知・技

2 衣服のコーディネートについてまとめてみよう。

(1) 組み合わせて (調和) させることをコーディネートという。

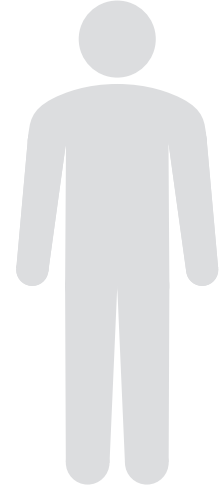
(2) 色や柄, 形などのデザイン, 素材などの組み合わせや着方を考え, 自分らしいコーディネートを描いてみよう。

① T.P.O.

(例) 日曜日に友達と遊園地へ遊びに行く。

② コーディネートのポイント

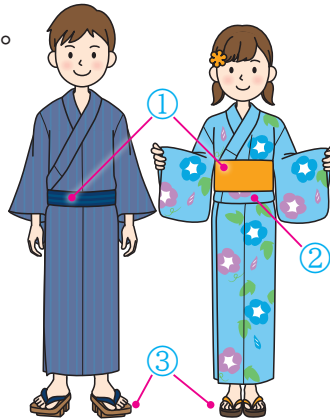
(例) 動きやすいものにした。白のTシャツで印象をやわらかくした。



知・技

3 和服についてまとめてみよう。

ゆかたの次の部分の名前を書こう。



① (帯)

② (おはしより)

③ (げ 下 駄)

和服は平面構成のため、たたむと④ (平 ら) になる。



深めよう

思・判・表

これから和服を着るとしたら, どのような場面で何をするために, どのような和服を着てみたいだろうか。T.P.O. も合わせて考えてみよう。

(例) 文化祭の屋台の出しもので, ゆかたを着たい。

T…夏, P…学校, O…文化祭の屋台の出しもの

ふり 返る

A: できた B: まあまあ C: もう少し

思・判・表 ● T.P.O. を踏まえた自分らしい服装を考えることができましたか。 (A ・ B ・ C)

知・技 ● 日本の伝統的な衣服である和服について理解できましたか。 (A ・ B ・ C)



和服は洋服と違って, 直線で裁断した布を縫い合わせて作られています。そのため, 体型の変化にも柔軟に対応できることが特色です。

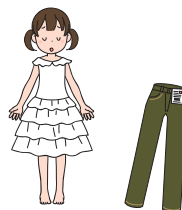
3 衣服を計画的に活用 できるようになろう

見つける

態度

次のような衣服が家にな
いだろうか。あてはまる
ものをチェックしてみよ
う。

- ☐ サイズが合わなくて着なくなった衣服
- ☐ 好みが変わって着ていない衣服
- ☐ 着る機会があまりない衣服
- ☐ 新品のまま一度も着ていない衣服



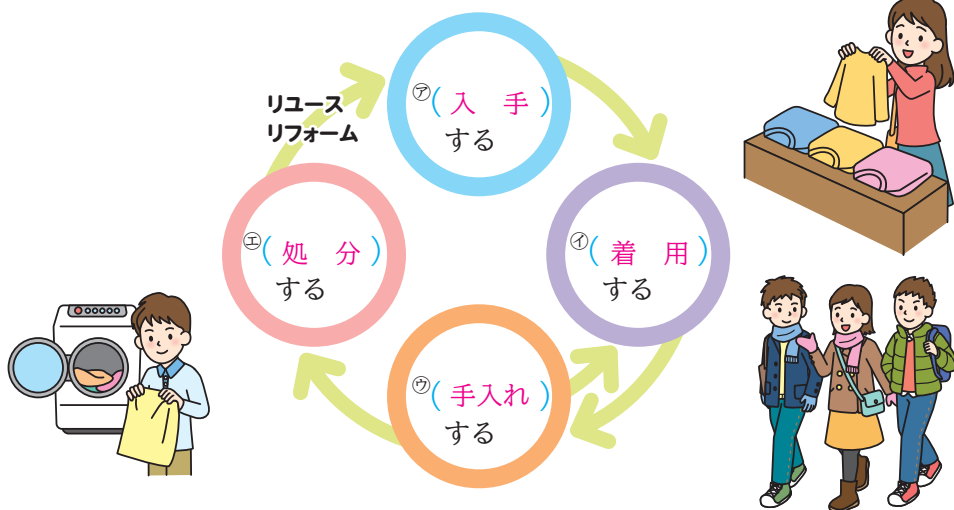
めあて 衣服の計画的な活用について考えることができる。

学ぶ

知・技

1 衣服の計画的な活用についてまとめてみよう。

- (1) 衣服の入手, 着用, 手入れ, 処分を計画的に行うことを (衣服計画) という。
- (2) 自分の衣生活をふり返り, (持続可能な社会) のためにできることを考えるのは大切である。
- (3) 衣生活と衣服の流れをまとめてみよう。



(4) 次のことは上の⑦~⑤のどこにあてはまるか, 記号を書こう。

- | | | | |
|----------|---------|----------|---------|
| 衣服を購入する。 | ① (ア) | 個性を生かす。 | ② (イ) |
| 収納する。 | ③ (ウ) | 季節に合わせる。 | ④ (イ) |
| 補修する。 | ⑤ (ウ) | レンタルする。 | ⑥ (ア) |

知・技

2 衣生活の3R（スリーアール）について、あてはまるものを線で結んでみよう。

(1) 衣服を裁断したり繊維にほぐしたりして、衣服や衣服以外のものにつくり変える。

(2) 消費者が衣服を長く大切に着る。

(3) フリーマーケットやバザーに出す。

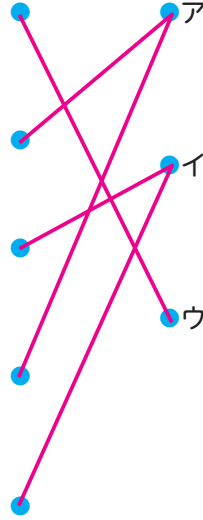
(4) 企業が衣服を製造するときのむだを減らす。

(5) 着なくなった衣服を人にゆずる。

リデュース
(ごみを減らす)

リユース
(繰り返し使う)

リサイクル
(資源として再び利用する)



衣生活にも
3Rがあるん
だね。



深めよう

思・判・表

自分の衣服を活用する方法を考えてみよう。

①着ていない衣服はないか、思い出してみよう。

(例) Tシャツ

②その衣服を着ていない理由を考えてみよう。

(例) 好みが変わったから。

③着ていない衣服をどうするか、考えてみよう。

(例) 弟にゆずる。フリーマーケットに出す。

ふり返る

A: できた B: まあまあ C: もう少し

思・判・表

●衣服の計画的な活用について考えることができましたか。

(A ・ B ・ C)

4 自分に合った衣服を手に入れよう

見つける

態度

あなたが衣服を購入するとき、重視するものを選んでチェックしてみよう。

- | | |
|------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 好きな色やデザイン | <input type="checkbox"/> 価格 |
| <input type="checkbox"/> サイズや動きやすさ | <input type="checkbox"/> 素材 |
| <input type="checkbox"/> 流行の色・デザイン | <input type="checkbox"/> 着心地 |
| <input type="checkbox"/> 手入れのしやすさ | <input type="checkbox"/> その他 ((例)ブランド <small>はださわ</small> 肌触り) |

めあて

衣服を適切に選択するためのポイントを理解する。

衣服の表示から情報を読み取り、活用することができる。

学ぶ







知・技

1 衣服の^{せんたく}選択と購入についてまとめてみよう。

- (1) 衣服を入手するとき、一般的には () を購入する方法が多い。
- (2) ① () は、消費者が適切に選ぶことができるように、② () , ③ () , 表示者名と連絡先の表示, ④ () , ⑤ () などの情報が表示されている。

知・技

2 衣服の選択と購入の流れをまとめてみよう。

1 購入の必要性を確認する	<input type="checkbox"/> 本当に必要か <input type="checkbox"/> 手持ちの衣服で使えるものはないか <input type="checkbox"/> 補修したり、中古品 (① (<input type="text" value="リユース品"/>)) を使ったりする方法はないか <input type="checkbox"/> 季節や ② (<input type="text" value="T.P.O."/>) や予算に合うか	
2 情報の収集, 比較・検討	<input type="checkbox"/> どこで購入するのか <input type="checkbox"/> 手持ちの衣服と ③ (<input type="text" value="コーディネート"/>) しやすいか <input type="checkbox"/> 表示の確認... ④ (<input type="text" value="サイズ"/>) が体に合うか <input type="checkbox"/> 品質の確認 <input type="checkbox"/> 価格の確認... ⑤ (<input type="text" value="予算"/>) の範囲内か <input type="checkbox"/> 試着 <input type="checkbox"/> ⑥ (<input type="text" value="返品"/>) や交換は可能か	   
3 購入		
4 着用・ ⑦ (<input type="text" value="評価"/>)	<p>●適切な手入れをして大切に着用する。</p> <p>●失敗したことがあれば、次の衣服購入の際に生かす。</p>	

知・技

3 既製の表示例についてまとめてみよう。

①(組成表示) 繊維を混ぜて使用することを
②(混用) といい、
混用率の多い順に表示する。
③(原産国表示)

綿 70%
ポリエステル 30%

40 △ ⊗ □

△ (P)
あて布使用


日本製


△△株式会社
□□県○○市△△1234


④(取扱い表示) 日本では、JIS（日本産業規格）によって表示されている。
⑤(表示者名) と連絡先


知・技

4 次の取扱い表示と、その意味があていければ○、まちがていければ×をつけ、正しい意味を書こう。

 40回以上洗濯できる①(×)
40℃を限度に洗濯機で洗濯できる。

 手洗いができない②(×)
漂白禁止。

 ボタンを外して洗濯③(×)
タンブル乾燥高温 80℃まで。

 ドライクリーニング通常処理④(○)

知・技

5 採寸の仕方について、あてはまる言葉を下から選んで書こう。

男子

①(チェスト)
腕のつけ根の下端を通り、
胸のまわりの太いところ
を水平に1周測る。

②(ウエスト)
腰骨上端の真上を水平に
1周測る。

身長
③(かかと)
から頭頂部までをはかる。

女子

⑤(バスト)
胸のもっとも高いところ
を水平に1周測る。

⑥(ウエスト)
胴のもっとも細いところ
を水平に1周測る。

バスト
ボディ

チェスト
つま先

ベスト
かかと

ウエスト

トップ

ヒップ

ふり返る

A: できた B: まあまあ C: もう少し

知・技 ●衣服を適切に選択するためのポイントを理解できましたか。 (A ・ B ・ C)

知・技 ●衣服の表示から情報を読み取り、活用することができましたか。 (A ・ B ・ C)



洋服を似合うように着るには、サイズが合っていることが重要です。シャツのそでやパンツのすそ、スカートたけなど、鏡をみていろいろ試してみるとよいですね。

5 衣服の手入れを しよう

見^みつめる

態度

衣服の洗濯^{せんたく}や補修，収納などで失敗したことはないか，ふり返ってみよう。

(例) デニムと体操服^{せんたくふく}と一緒に洗濯したら，体操服に色移りしてしまった。

シャツをたたまずに収納したら，しわが付いてしまった。

めあて 衣服の材料や状態に合わせた手入れの方法を理解する。

衣服の材料や状態に応じた洗濯や補修などができる。

学^{まな}ぶ

知・技



1 衣服を長く快適に着るために大事なことについてまとめてみよう。

衣服を長く快適に着るためには，使用後に適切な^①(手 入 れ) が欠かせない。衣服のおもな手入れには，汚れを落とす^②(洗 濯) や，傷んだところを直す^③(補 修) などがある。

- 知・技
- 2 衣服の材料や状態に応じた手入れについてまとめてみよう。
- (1) 衣服に用いられる布は，^①(織 維) からできており，いろいろな種類がある。さらに，布には，^②(織 物) や^③(編 物) など，いろいろな^④(組 織) (構造) の違いもある。
- (2) 衣服の汚れの種類，しみ抜きの方法をまとめてみよう。

分類		水溶性 ^{すいようせい} の汚れ	油性・水不溶性の汚れ
水溶性と油性・水不溶性の特徴		^① (水) で落とせる 家庭洗濯で落としやすい。時間が経つと落ちにくくなるものもある。	^① で落とせない 家庭洗濯では ^② (洗 剤) の働きが重要。油性の汚れはドライクリーニングで落としやすい。
汚 れ の 種 類	体からの 汚れの例	^③ (汗) ，血液	^④ (皮 脂) ，皮膚 ^{ひふ} の表皮
	外側からの 汚れの例	果汁 ^{かじゅう} ，しょうゆ，コーヒーなど	^⑤ (土) ，泥，さび，カレー，ドレッシングなど
しみ抜きの方法 (①→②→③の順)		①水または ^⑥ (ぬるま湯) で ② ^⑦ (洗 剤) ^{ようえき} 溶液で ③漂白剤 ^{ひょうはくざい} で	① ^⑧ (洗 剤) 溶液で ②漂白剤で

(3) おもな繊維の種類とその特徴をまとめてみよう。

分類	名称	着心地にかかわるおもな特徴	手入れの特徴	アイロン温度の目安		
天然繊維	植物繊維	①(綿)	はだ肌ざわりがよい。 ②(汗) や湿気 <small>しっけ</small> をよく吸う。	丈夫で洗濯に強い。 ③(し わ) になりやすい。	高	
		麻	さらっとしている。 汗や湿気をよく吸う。		④(高)	
	⑤(動物) 繊維	毛	⑦(保 温) 性がある。湿気をよく吸う。	水にぬれた状態でもむと、繊維がからみ合い、縮む。 しわになりにくい。	⑨(虫) の害を受けやすい。 中性洗剤 <small>せんざい</small> が適している。	中
		⑥(絹)	やわらかくすべりがよい。湿気をよく吸う。			⑧(まさつ) に弱い。
	⑩(化学) 繊維	レーヨン	なめらかですべりがよい。湿気をよく吸う。	ぬれるととても弱くなる。また、縮みやすい。 しわになりやすい。	⑭(中)	
		ポリエステル	⑫(静電気) を帯びやすい。	 <p>ジャージにポリエステルが使われているのはどうしてかな？</p>  <p>ポリウレタンは伸び縮みするから、水着に使われているよ。</p>	中	
⑪(ナイロン)		こしがなく、軽くてやわらかい。	低			
アクリル		ふっくらとしてあたたかい。 静電気を帯びやすい。	⑮(低)			
ポリウレタン		の伸び縮みをする。 静電気を帯びやすい。	低			



洗濯のとき、タオルに柔軟剤を使うと、ふんわりと仕上がる一方、吸水性が低下します。においの強い柔軟剤は、使う量を守ることが大切です。