

家庭科臨時休業中 追加課題【3年生】

「家庭総合」の教科書112～117ページを読み、次の項目について自分で用意したレポート用紙等に記入（2枚以上はホチキスで留める）。
*必ず用紙の右上に組・番号・氏名を記入し、最初の授業時に提出

①112～113ページ

・世界の料理①～⑪の中で、食べたことのあるものを料理名で書きましょう。

②114ページ

・try & hint（黄色の囲み）について、次の項目のうちあなたが食事求める優先順に書きましょう。*記入は□内のキーワードのみ。

- 安全で、必要な栄養素を満たしていること
- 欲求や嗜好を満足させること
- 家族や友だちとのコミュニケーションの場になること
- 楽しい食事で精神的やすらぎをもたらすこと

(例) 栄養 → やすらぎ → 満足 → コミュニケーション

③115ページ

・1日3回の食事が不可欠な理由を書きましょう。

・図5について教科書に○をつけ、その数を書きましょう。また○の数を増やすために、今の自分が頑張れそうなことを考えて書きましょう。

④116ページ

・1980年頃の「日本型食生活」の栄養バランスが崩れてしまった理由を書きましょう。

⑤117ページ

・食事の量を減らしたり、抜いたりすると、どのような症状の原因になるか2つ書きましょう。

・自分のBMIを計算してみましょう。←これは書かなくてよいです。

(例) 体重50kg、身長160cmの場合

体重kg(50)÷身長^{メートル}m(1.6)÷身長m(1.6)=BMI(約19.5)

身長160cmの標準体重は56.3kgです。 図9参照

・「欠食」「孤食」「個食」は、どのようなことが養われにくくなるために問題となっているのかを書きましょう。