



内容解説資料

R7年度中学校 特設サイトはこちら

東京書籍 中学校 家庭



新編 新しい技術・家庭

家庭分野

自立と共生を目指して

つむぐつながる家庭分野！



新編 新しい技術・家庭
家庭分野
自立と共生を目指して

東京書籍

著作関係者

編集代表

山梨大学大学院 教授 志村結美

家庭分野の学びと生活をつなげ、実践的な問題解決能力を育む教科書となっています。また、「新しい学び」に対応できるQRコンテンツの充実は大きな目玉であるので、ぜひ活用してみてください。



編集代表

金城学院大学 教授 上野顕子

よいところは継続しつつ、よりSDGsや多様性に対応した教科書を目指して改訂を行いました。この教科書が、中学生の皆さんの現在、そして将来の生活を支えるものになるとしたら幸いです。



代表

志村結美 山梨大学大学院教授
上野顕子 金城学院大学教授
村松浩幸 信州大学教授
森山 潤 兵庫教育大学大学院教授

顧問

佐藤文子 植草学園大学名誉教授
青木美穂 神奈川県横浜市立西本郷中学校副校長
有友愛子 お茶の水女子大学附属中学校教諭
石丸千代 徳島県石井町高浦中学校教頭
今井悦子 聖徳大学非常勤講師
今北恵子 兵庫県神戸市立御影中学校教諭
海野功子 神奈川県横須賀市立神明中学校教頭
大石恭子 和洋女子大学教授
大関さわ子 埼玉県新座市立第四中学校教諭
大森 桂 山形大学教授
小川三代子 元埼玉県加須市立三俣小学校校長
兼安章子 福岡教育大学准教授
上國料由己子 熊本大学教育学部附属中学校教諭
川田菜穂子 大分大学准教授
貞志倫子 福岡教育大学教授
桐原美保 大妻女子大学非常勤講師
合田紅花 鳴門教育大学附属中学校教諭
小谷野茂美 東京家政学院大学客員教授
是澤優子 東京家政大学教授
財津庸子 大分大学教授
坂本由美 大阪府河内長野市立千代田中学校校長

佐々木貴子 北海道教育大学名誉教授
藤本弥生 横浜国立大学教授
佐藤明子 東京都清瀬市立清瀬中学校校長
榎木由紀 兵庫県神戸市立向洋中学校主幹教諭
杉本珠美 岡山県倉敷市立水島中学校教諭
杉山香織 山口県光市立島田中学校教諭
杉山久仁子 横浜国立大学教授
関川 華 近畿大学准教授
関野かなえ 東京学芸大学附属世田谷中学校教諭
妹尾理子 文教大学教授
田村綾野 玉川大学教授
長南良子 元東京都江東区立第二南砂中学校校長
鶴本素子 徳島県徳島市南部中学校教諭
都甲由紀子 大分大学准教授
土松加代子 岡山県岡山市立福南中学校指導教諭
友光里恵 埼玉県さいたま市立美園中学校教諭
中井克美 山口県萩市立萩西中学校教諭
永田智子 兵庫教育大学大学院教授
榎府暢子 デュッセルドルフ日本人学校教諭
縄本淑子 広島県広島市立五日市観音中学校教諭
新原綾香 広島県広島市立中広中学校教諭
西田恵里奈 兵庫県神戸市立原田中学校教諭
野中美津枝 茨城大学教授
榎原砂穂理 山梨県昭和町立押原中学校教諭
速水多佳子 鳴門教育大学教諭
原 直子 東京都立桜修館中等教育学校主任教諭
張替咲子 山口大学教育学部附属山口中学校教諭
平野沙希 岡山県岡山市立興除中学校教諭
廣田邦子 広島県広島市立三和中学校教頭

細江容子 実践女子大学名誉教授
前田理恵 東京都江戸川区立鹿本中学校主任教諭
松田和代 徳島県徳島市加茂名中学校教頭
丸山早苗 岐阜大学教育学部附属小中学校校長
宮瀬美津子 熊本大学教授
村田晋太郎 三重大学准教授
森永八江 山口大学准教授
山本幾子 ノートルダム清心女子大学非常勤講師
八日市律子 京都府京都市立大淀中学校教諭
横山真智子 三重大学講師
和田早苗 お茶の水女子大学附属中学校非常勤講師
渡辺恵子 長野県稲荷山看護学校教諭
東京書籍株式会社
ほか6名

特別支援教育に関する校閲
道面美紀 東京都墨田区立本所中学校指導教諭

ICT教育に関する校閲
稲垣 忠 東北学院大学教授
緒方広明 京都大学教授
小柳和喜雄 関西大学教授
北澤 武 東京学芸大学大学院教授
柴田隆史 東海大学教授
泰山 裕 鳴門教育大学大学院准教授
寺澤孝文 岡山大学教授
三井一希 山梨大学准教授

技術・家庭科（家庭分野）では、自立と共生をテーマに、よりよい生活を営む力を育みます。中学生が自分自身の未来を切り拓くために、自分と学習内容をつなぎ、人や地域、社会との共生へ結んでいく。それが生徒の未来を紡ぐ。そのような願いを、教科書全体に通っている1本の糸で表現しました。この教科書を手にした生徒の「やってみたい!」「できた!」「もっとよくしたい!」、そして「教科書をいつまでも持っていたい!」、という声が聞こえてくることを願っています。

編集部一同

東京書籍

本社 〒114-8524 東京都北区堀船2-17-1 Tel:03-5390-7310(技術・家庭編集) Fax:03-5390-7326
支社・出張所 札幌 011-562-5721 仙台 022-297-2666 東京 03-5390-7467 金沢 076-222-7581 名古屋 052-950-2260
大阪 06-6397-1350 広島 082-568-2577 福岡 092-771-1536 鹿児島 099-213-1770 那覇 098-834-8084
ホームページ <https://www.tokyo-shoseki.co.jp> 教育情報サイト 東書Eネット <https://ten.tokyo-shoseki.co.jp>

「QRコード」は株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

The United Nations Sustainable Development Goals web site: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/>

The content of this publication has not been approved by the United Nations and does not reflect the views of the United Nations or its officials or Member States.

令和7教 内容解説資料

東京書籍

よいところはそのまま!

さらに進化

しました。

進化 ↑

つむぐつながる
家庭分野!

Point

2

「やってみたい!」を促す

▶▶ p.16-29

やってみたくなる! 魅力あふれる
豊富な実習例 ▶▶ p.18-23



「できた!」へ導き、確実な定着
基礎技能 ▶▶ p.24-25

学習意欲を高める
ビジュアルな紙面 ▶▶ p.26-29



Point

1

みんなにやさしい
みんなが使いやすい

▶▶ p.4-15



生徒も、先生も、みんなが使いやすい
デザインと構成 ▶▶ p.6-9



理解と指導を支えるQRコンテンツ

373 コンテンツ ▶▶ p.10-11



授業のサポート

指導用指導書・周辺教材 ▶▶ p.14-15

Point

3

「なぜ?」「どうして?」を
引き出す

▶▶ p.30-35

生徒の「問い」を引き出す
問題発見・課題設定 ▶▶ p.32-33



生活に始まり生活に返す
問題を解決する道筋 ▶▶ p.34-35

思考ツールでより考えやすく
主体的・対話的で深い学び ▶▶ p.34-35



みんなにやさしい みんなが使いやすい

多様化する社会の中、教育現場に
この教科書は、文章を読むことが
家庭分野の指導に慣れていない先
誰にとっても分かりやすく、使い

おいてもさまざまなことが求められるようになりました。
苦手な生徒や紙面だけでは理解しづらい生徒、
生、授業準備に日々追われる先生など、
やすいことを目指して編集しました。



みんなが使いやすい基本フォーマット

各節は「目標」「レッツスタート」「学習課題」「本文、図版」「活動」「まとめの活動」の流れで統一しています。授業の流れが見えることで、生徒に分かりやすく、先生には指導しやすいように構成しています。

判別しやすく刺激の少ないユニバーサルデザインフォント

本文、見出し、吹き出しなど、全ての書体に、ユニバーサルデザインフォント（UD書体）を採用しています。

食事の役割

食事は、私たちが成

1 章 1 食事の役割

1 目標 □生活の中で食事が果たす役割について理解できる。

2 レッツスタート

なぜ、私たちは食事をするのかを考えましょう。

3 学習課題 食事にはどのような役割があるのだろうか。

4 食事の役割

食事にはどのような役割があるのだろうか。

5 考えてみよう

食事の場面を振り返ろう

さまざまな食事の場面を振り返り、食事の内容や雰囲気、食べているときの気持ち、食べた後の気持ちを思い出してみよう。

- 日常の朝食
- 学校での給食
- 元旦の食卓 など

30 30 スローフード運動は、ファストフードの普及などによる地域の郷土料理の消滅や人々の食への興味減退を懸念して、イタリアで始まりました。1989年に発足したスローフード協会は、世界各国の伝統的な食材の生産・加工法を後世に伝え、質の高い食品を作る生産者を支援しています。

▲(教)p.30-31

2 編 私たちの食生活

図1 食事の役割

生活のリズムをつくる

活動のエネルギーになる

体をつくる

楽しみとなる

触れ合いの場となる

文化を伝える

資料

朝食を食べよう

あなたは、朝食を毎日食べていますか。朝食は英語でbreakfast、「断食をやめて1日の活動をスタートする」という意味があります。

朝食には、睡眠中に低下した体温を上昇させ、午前中の活動に必要なエネルギーを補給するという役割があります。また、朝食を食べるときに、味覚、嗅覚、視覚などのさまざまな感覚が刺激されることで、休んでいた体が活動する状態へと切り替わります。

朝食を摂くと、活動力や集中力が低下して、午前中の学習や運動に影響を及ぼします。また、1日に昼食と夕食の2食しか食べないと、栄養不足による体調不良の原因にもなります。小学生、中学生、高校生となるにつれて、朝食を摂く人が増えるという課題も指摘されています。

しっかり朝食を食べる習慣を身につけ、元気に1日を始めましょう。また、朝食の調理や食卓の準備にも積極的に関わりたいです。

図2 朝食と健康状態（体の調子）の関係

【質問】朝なかなか起きられず、午前中、体の調子が悪いと感じることがありますか。（小中学生10,361人の回答）

朝食を必ず毎日食べる	1週間に2-3日食べないことがある	1週間に4-5日食べないことがある	ほとんど食べない
5.7	13.4	26.7	21.4
30.9	21.8	17.8	17.7
50.6	36.0	28.7	25.9
★1	28.8	26.7	35.0

★1, 2 四捨五入のため、合計は100%にならない。
日本スポーツ振興センター「平成22年度児童生徒の食生活調査報告書」

生活に生かそう 食事の役割を振り返り、これからの食生活で特に大切にしたいことを書きましょう。

キャラクターのせりふは、読みやすさに配慮して文節改行にしています。

進化↑ 先生サポート D 各見開きのQRコードを読み取るとリストが表示され、関連するQRコンテンツにアクセスできます。

QRコンテンツ ▶▶ p.10-11



カラーユニバーサルデザイン

色覚特性を研究されている専門家に依頼し、全ての生徒の色覚特性に適切できるようにデザインしています。



1 2 3 4 5 6

資質・能力の明確化

目標

育成すべき資質・能力を、各節の冒頭に「目標」として明確に示すことで、指導と評価の一体化を図っています。



学習課題につなげる

レッツスタート

学習の導入となる簡単な活動「レッツスタート」を設けました。学習内容への関心を高め、「学習課題」につなげます。



「問い」から始まる学び

学習課題

この節で何を学習するのかをより明確にするために「学習課題」を新設し、主体的に学習を進められるようにしました。



より分かりやすく

本文、図版

文章や図版を読みやすく、分かりやすくなるように再整理しました。本文をページの左側に寄せることで、学習者用デジタル教科書を単ページで見るときにも、見やすくなっています。



深い学びを促す

活動

主体的・対話的に取り組む「活動」を設け、学習内容への理解を活動を通して深めることができます。

まとめる、次につなげる

まとめの活動

各節の最後に、節の学習内容をまとめたり、次の学習につなげたりする「まとめの活動」を設けています。



学びやすく教えやすい 教科書の全体構成

全国の指導計画の傾向や生徒の発達段階、興味・関心を踏まえて、教科書の構成を自立から共生へ向かうストーリーで展開しました。慣れていない先生でも、順を追って進めることで安心して授業ができます。

高等学校
家庭科

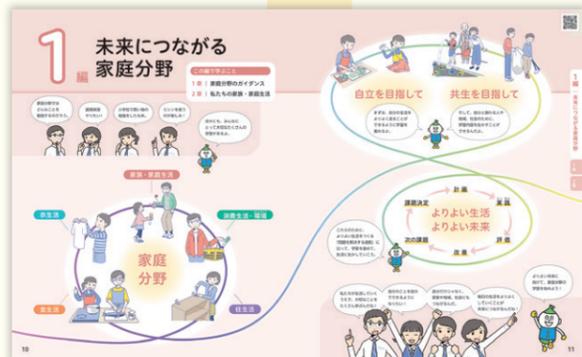


みんなにやさしい
みんなが使いやすい

小学校
家庭科



▼教 p.10-11



ガイダンスと家族・家庭生活の学習の一部を「1編」として配列し、より分かりやすく、指導しやすい構成にしました。ここでは家族・家庭生活や自立と共生について学び、3年間の見通しを持ちます。

自立

▼教 p.84-85



2~5編は、「衣食住の生活」「消費生活・環境」の自立に関する内容で発達段階に応じた学習が展開されます。

家庭分野 目次 Contents

家庭分野の学習を始めよう！……① 目次……③ Warm up 1 教科書の構成と使い方……2 Warm up 2 デジタルコンテンツを使ってみよう……4 Warm up 3 家庭分野の学習の進め方……6 Warm up 4 実習を楽しく安全に進めよう……8	1編 未来につながる家庭分野 ……10 1 家庭分野のガイダンス 1 自立と共生を目指そう……12 2 中学校家庭分野の学習を見てみよう……14 3 家庭分野の見方・考え方……18 2 年生の最初に、ガイダンスを行います。このほかの内容は、地域や学校によって、学習の時期や順序が異なります。 2 私たちの家族と家庭生活 1 私たちの家族と家庭生活……20 2 中学生と家族の1日の家庭生活……22 3 私たちがいる家族・家庭の機能……24	2編 私たちの食生活 ……28 1 食事の役割と中学生の栄養の特徴 1 食事の役割……30 2 私たちの食生活……32 3 栄養素の種類と働き……34 4 中学生に必要な栄養……36 2 中学生に必要な栄養素を満たす食事 1 食品に含まれる栄養素……38 2 6つの食品群と食品群別摂取量の目安……40 3 バランスの良い献立作り……48 3 調理のための食品の選択と購入 1 食品の選択と購入……52 2 生鮮食品の特徴……54 3 加工食品の特徴……56 4 食品の保存と食中毒の防止……60 4 日常食の調理と地域の食文化 1 日常食の調理……62 2 いつも確かめよう 調理の基礎技能……64 3 野菜・いもの調理……74 4 肉の調理……80 5 魚の調理……88 6 日本の食文化と和食の調理……98 5 持続可能な食生活 1 持続可能な食生活を目指して……104 2 学習のまとめ……110 3 食品成分表……112	3編 私たちの衣生活 ……116 1 衣服の選択と手入れ 1 衣服の役割……118 2 私らしさとT.P.O.……120 3 一方の工夫……120 4 日本の衣服の文化……122 5 衣服の手入れ①-衣服の補修……126 6 いつも確かめよう 衣服の補修……127 7 衣服の手入れ②-衣服の洗濯と保管……130 8 いつも確かめよう 衣服の洗濯と保管……134 9 衣服の手入れ③-洗濯機と乾燥機……138 2 生活を豊かにするために 1 作って楽しい布作品……142 2 いつも確かめよう 製作の基礎技能……146 3 持続可能な衣生活 1 持続可能な衣生活を目指して……162 2 学習のまとめ……164	4編 私たちの住生活 ……166 1 住まいの役割と安全な住まい方 1 住まいの役割……168 2 住まいと気候風土の関わり……172 3 健康で快適な室内環境……176 4 家族の住まいと安全・安心……178 5 災害への対策……182 2 持続可能な住生活 1 持続可能な住生活を目指して……186 2 学習のまとめ……188	5編 私たちの消費生活と環境 ……192 1 私たちの消費生活 1 消費者としての自覚……194 2 購入方法と支払い方法……196 3 健康で快適な安全な消費生活……198 4 消費者トラブルとそれ対策……200 2 責任ある消費者になるために 1 何を考えるか……204 2 消費者としてできること……208 3 持続可能な消費生活 1 省エネルギーと持続可能な社会……210 2 持続可能な消費生活を目指して……214 3 学習のまとめ……216	6編 私たちの成長と家族・地域 ……218 1 家族・家庭生活での自立 1 家庭生活の協力・協働……222 2 幼児の生活と家族 1 幼児の身の回り……224 2 幼児の発達……226 3 幼児の心の発達……228 4 幼児の1日の生活……232 5 支えられて身をつける生活習慣……236 6 幼児の生活と遊び……240 7 遊びを豊かにする物……242 8 幼児との関わり方の工夫……242 9 幼児との関わりを生活に生かす……252 10 子どもにとっての家族……254 3 持続可能な家族・地域生活 1 家族との関わり……260 2 家族や地域の高齢者との関わり……262 3 地域での協働を目指して……264 4 学習のまとめ……268
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

▼教 p.③-1

中学校家庭分野を通して自立と共生について学び、高等学校や社会へと進んでいきます。

▼教 p.276



選択必修の「生活の課題と実践」は、内容を複合的に扱うことができるよう、巻末にまとめています。

共生

▼教 p.246-247



6編は、幼児や高齢者の学習を含む「家族・家庭生活」の共生に関する内容で、高等学校への連携を図ります。

▼教 p.182

▼教 p.214-215

理解と指導を支える QRコンテンツ

QRコンテンツの活用が有効な場面では、教科書紙面に「Dマーク」を掲載し、質の高いQRコンテンツを豊富に用意しています。生徒の理解を助け、学習意欲の向上、先生の授業づくりを強力にサポートします。



<https://tsho.jp/07j/ka/>



このDマークが目印です。

教科書各見開き右上のQRコード、もしくは⑧p.4に掲載のURLのどちらからでもアクセスできます。

※コンテンツは無料で利用できますが、通信料が発生することがあります。

進化↑

使いたいときにすぐアクセス！

各見開きのQRコードからアクセスすると、当該ページのQRコンテンツリストをすぐにご覧いただくことができます。




当該ページのQRコンテンツリストへ

各QRコンテンツへ

進化↑

充実のQRコンテンツ数

個別最適な学び、協動的な学びなど、多様な学びに対応するQRコンテンツを用意しました。

令和3年度教科書

令和7年度教科書

97 → 373
約3.9倍



使い方参考例 献立作成



1日に必要な栄養を満たす献立を考えよう

バランスの良い献立を考えるのって難しいな…

そうだよね。計算も大変だし…

そんなときにはQRコンテンツを使ってみよう。自動で計算したり、グラフ化したりしてくれるよ。



献立作成

14歳 男

夕食

献立	材料	分量	1群	2群	3群	4群	5群	6群	編集
カレーライス	牛肉	50g	80	0	0	40	100	370	4
	たまねぎ	100g	0	0	0	0	0	0	0
	じゃがいも	100g	0	0	0	0	100	0	0
	しんじゆ	40g	0	0	0	40	0	0	0
	カレー粉	20g	0	0	0	0	0	20	0
	油	4g	0	0	0	0	0	0	4
米	250g	0	0	0	0	0	250	0	
合計		165	0	0	0	10	65	100	20
ポテトサラダ		175	105	0	0	0	42.5	14.5	13
計		924	185	0	50	207.5	484.5	27	
1食の目安 (g)		110	133	33	133	233	8		
1食の目安との差 (g)			+17	+74	+251	+29			

2群が少なくて、6群が多いな。調整しよう。

献立は⑧p.48-49掲載の料理から選択したり、オリジナルレシピを作成したりすることができ、各数値は自動で計算されます。

栄養バランスを考える学習の導入の「問題の発見、課題の設定」にも活用できます。

最初の献立作成と比較すると、変容が見て取れて、学習評価にも活用できるね。

さっそく試してみよう！

QRコンテンツ 献立作成

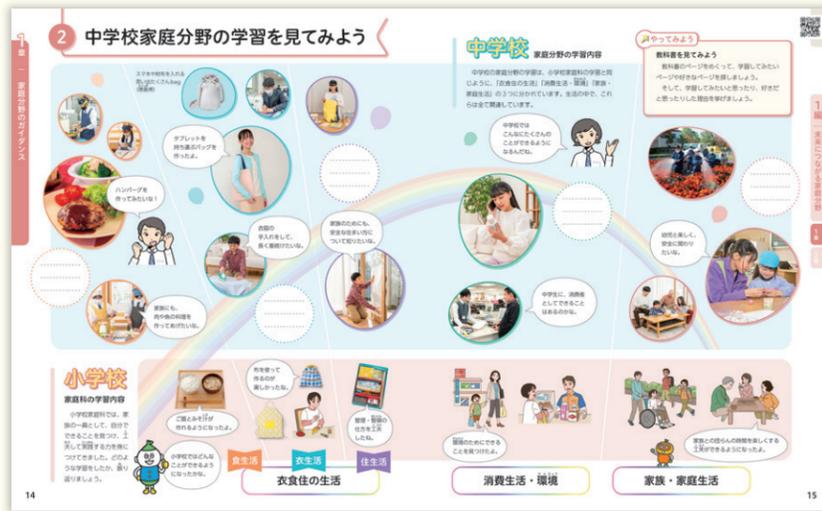


つながる学習 小学校、高等学校との関連

学習指導要領（平成 29 年告示）にて、小学校、高等学校家庭科との系統性が明確化されました。1 編 1 章や各編の扉ページ、リンクマークなどで、特に小学校家庭科との関連を示しています。

小学校家庭科と 中学校家庭分野の 学習のつながり

小学校家庭科で学習したことを思い出しながら、中学校家庭分野の学習内容とのつながりを、視覚的に捉えられるようにしました。



編の扉 一 小学校家庭科で学んだこと

各編の扉ページに小学校家庭科で学習した内容のキーワードを設け、小学校での学習を振り返ってから、中学校の学習を進めることができます。

小学校家庭科で学んだこと

- 食事の役割と食事の大切さ
- 米飯とみそ汁の調理
- 食事の仕方の工夫
- 栄養素の種類と働き
- 調理の基礎
- 1 食分の献立の工夫

▶ 教 p.29

進化

リンクマークと小学校家庭科の教科書紙面

小学校の学習内容と深く関わるところには、小学校マークを付けています。また、Dマークの付いた小学校マークでは、小学校家庭科の教科書紙面を確認することができます。

小学校 家庭 | 食事の役割

▲ 教 p.30

▲ 教 p.31

小学校家庭科の教科書紙面



みんなが使いやすい教科書 ダイバーシティへの配慮

全ての生徒が学習しやすい教科書を目指して、内容及びデザインに配慮しながら編集しました。

プライバシーや人権上の配慮

生徒のプライバシーに関わる問題には深く踏み込みすぎないように十分に配慮し、生徒一人一人とその家族がかけがえのない存在であることが伝わるように編集しました。



右利き、左利きへの対応

右利きと左利きに対応しているほか、生徒の手や体の巧緻性の個人差に配慮し、写真やイラストを豊富に用いて解説しました。



共生への配慮

男女共同参画社会やダイバーシティ（多様性）など共生の視点を重視し、随所に取り入れています。性別や国籍、世代を超えて、共に生活している場面を豊富に掲載しました。

キャリア教育 ▶ p.39



▶ 教 p.270

造本上の工夫

環境に配慮した再生用紙・植物油インキを用いました。本文用紙は、食品の写真などは鮮やかに、人物の写真などはあたたかみを帯びるような色味で表現できるものを使用しています。また、長期の使用に耐えるよう、製本は堅牢です。

用紙の軽量化への取り組み

独自に開発した、軽量かつ丈夫で裏うつりしにくい紙を使用しています。重量による身体的負担の軽減に努めています。

令和3年度教科書 → 令和7年度教科書

約3%の軽量化

授業のサポート

教師用指導書・ 周辺教材



進化↑ 先生サポート D

教師用指導書 充実したラインナップ!

●指導編 (クラウド配信版は別売で用意しています。)

教科書の縮刷ごとに、指導の流れやポイントをコンパクトにまとめました。授業展開がイメージできます。

●入門編

家庭分野の指導に慣れていない先生の不安や疑問に答える冊子です。授業を進めるうえでの留意点や準備など、実践的な内容を分かりやすく紹介しています。

●研究編

学習や指導をさらに深めるための資料を掲載しています。

●実習編

教科書で取り上げた実習例について、資料やポイントなどを盛り込んでより丁寧に解説しています。

●指導計画・評価編

指導計画の立て方や3年間を見通した指導計画例、学習指導案例、評価規準例、評価問題を掲載しています。

●掲示資料 (掛図)

基礎的な知識・技能に関する内容をまとめた大判の掲示用資料です。

●指導者用デジタルブック

教科書紙面とQRコンテンツが一体化した提示用教材です。電子黒板やプロジェクターで演示をし、書き込みをしたり動画等のコンテンツを利用したりできます。

●指導書コンテンツライブラリー

各種ワークシート、本文テキストなどのデータ類をダウンロードできます。

「指導編クラウド配信版」「指導者用デジタルブック」は校内教師フリーライセンス!

▼教師用指導書「指導編」



想定されるつまずきとその対策例や特別支援教育への配慮など、学習指導上の留意点を丁寧に示しています。

評価の3観点に基づいた「評価規準」を明確に示し、指導と評価の一体化を図っています。

各頁開きに「学習の流れ」が示されているため、授業づくりの不安がなくなります。

授業づくりの参考となる板書例を示しました。

進化↑ D

学習者用デジタル教科書

学びを支援する機能を搭載!

●複数の教科を一括管理

東京書籍をはじめ複数の発行者が採用するビューア「Lentrance® Reader」を用いています。さまざまな教科・教材を一括管理できます。

●学習を支える便利な機能

次のような機能で生徒の主体的な学びを支えます。

- ペンツールで自分の考えを書き込めます。
- Web上の参考資料へのリンクを貼り付けられます。
- 学習記録としてそのまま保存することができます。
- 画面上のコンテンツアイコンをクリックするだけで、連携するQRコンテンツを利用することができます。

●特別支援教育への対応

次のような機能で特別支援教育にも対応しています。

- 教科書紙面を拡大することができます。
- 文字を白黒反転して表示することができます。
- 教科書内の文章を、縦ルビ・分かち書きで表示することができます。
- ポップアップ画面では、Google 翻訳が利用できます。

これらの機能は、全ての生徒の学びを支援します。

東京書籍は、令和7年度中学校教科書の全発行書目で「学習者用デジタル教科書」を発行します。



Point 1 みんなが使いやすい



※ Lentranceは、日本国、米國、及びその他の国における株式会社Lentranceの登録商標または商標です。
※ GoogleはGoogle LLCの商標です。

進化↑ 先生サポート D

学習ノート 教科書に完全準拠!

●教科書の流れに沿った構成・内容です。

●令和3年度版の学習ノートよりも書き込み欄をさらに充実させました。日々の授業内容の整理に活用できます。

●巻頭カラーでは、生徒の興味・関心を深める資料を掲載しています。

●QRコードを掲載し、教科書のQRコンテンツにアクセスできます。

●教師用書には、学習ノートのPDFデータを提供する予定です。



2

「やってみたい！」 を促す

「家庭分野の学習を好きになって欲しい」「家庭分野の学習が日々の生活に役立つことを知ってほしい」という思いを持って、この教科書を編集しました。

「家庭分野の授業が好き!」「もっとやってみたい!」そんな声とともに、この教科書で学習する生徒が、学びを広げ生活を豊かにしていくことを願っています。

作ってみたいくなる! 調理実習

実習例を豊富に揃えました。取り組みやすさや調理方法、ジャンルなど、多彩な実習例から選択して実践できます。QRコンテンツも充実させ、授業だけでなく、家庭での実践も促します。

題材一覧 ▶▶ p.22-23

進化↑

単品調理にも対応

単品調理を上部にまとめました。調理の手順は写真とともに横の流れで示すことで、調理による食品の科学的な変化が分かります。

進化↑

献立調理も確実に

実習時間に応じて献立調理も実践できます。組み合わせる料理の例も横の流れに統一し、より見やすい紙面になっています。

進化↑

食物アレルギーへの対応

食物アレルギーの原因となる特定原材料8品目、特定原材料に準ずるもの20品目には!マークを付け、注意喚起を促します。

充実の参考例

主となる題材以外にも、参考例を充実させています。煮る、焼く、いためる、蒸すなど、さまざまな加熱調理法、ジャンルの料理を取り上げています。



- 野菜・いもの参考例 (教) p.78-79
- 肉の参考例 (教) p.86-87
- 魚の参考例 (教) p.94-95

クッキングメモ

食材の科学的な理解を深めます。

魅力的な写真

紙面を開いたときに、大きな献立の写真が目に入るように配置し、生徒の意欲を高めます。

QRコンテンツ

QRコンテンツでレシピを確認することができます。家庭での実践につながります。肉じゃが、しょうが焼き、ハンバーグ、ムニエル、さばのみそ煮は動画で調理の手順やポイントを確認できます。



2編 私たちの食生活



献立で調理する場合の手順例

献立調理をする場合の手順例を掲載し、計画を立てて、効率よく調理が行えます。また、調理計画や作業分担を考えるQRコンテンツも用意しています。

▼QRコンテンツ 調理計画表

調理計画表	調理計画表		調理計画表	
	調理時間	調理方法	調理時間	調理方法
ハンバーグ	45分	焼く	ハンバーグ	45分
ブロッコリーのツナマヨソース	15分	煮る	ブロッコリーのツナマヨソース	15分
ミネストローネスープ	15分	煮る	ミネストローネスープ	15分

実習例 火加減を工夫して、肉汁たっぷり

ハンバーグ

調理時間 約45分

材料と分量(1人分)

- ひき肉(牛:ぶた=2:1) 80g
- たまねぎ 30g
- 油(たまねぎ用) 2g(小さじ1/2)
- パン粉 8g
- 牛乳 10mL(小さじ2)
- 塩 1g(小さじ1/2)
- こしょう 少々
- 卵 25g(1/2個)
- 油 3g(大さじ1/2)

2人分の材料とクッキングメモだよ。

- こしょう: 肉の臭いを消し、風味を良くする。
- たまねぎ: 味を良くする。
- 卵: つなぎの役割をする。
- パン粉、牛乳: できあがりをやわらかくする。

! は食物アレルギーの原因となる食品 (28品目) | p.59
! p.64 | 実習の衛生と安全

調理の手順

- 下ごしらえをする** (15分経過)

たまねぎをみじん切りにする。フライパンに油を引いて中火で熱し、たまねぎをしんなりするまでいため、取り出して粗熱を取る。パン粉は牛乳に浸しておく。
- たねを作る** (20分経過)

ボウルにひき肉と塩、こしょうを加えて粘りが出るまで混ぜる。①のたまねぎ、牛乳に浸したパン粉、溶き卵を加えて混ぜ、まとまったら、全体を回すようにしながら1分くらい混ぜる。
- 空気を抜き、形を整える**

手のひらで打ちつけながら空気を抜き、平らな楕円形にする。

ポイント 形を整えるとき、手に薄く油(分量外)を塗っておくとたねが手に付きにくい。時間があれば冷蔵庫に30分くらいおくと、しっかり空気が抜ける。
- 焼く** (25分経過)

フライパンに油を引いて中火で熱し、③のたねを入れて中央をくぼませ、2~3分焼く。

ポイント 中央をくぼませることで、中央に熱が通りやすくなる。同時に、焼き上がりの形が良くなる。
- 裏返して焼く** (40分経過)

焼き色が付いたら裏返しをして、弱火で7~8分蒸し焼きにする。

ポイント 蒸し焼きにすることで中まで火が通りやすい。竹ぐしを刺して透明な肉汁が出てきたらできあがり。
- ソースを作る** (40分経過)

フライパンの油を軽く拭き取り、Aを入れて中火で煮る。煮立ったら弱火にし、1~2分ほど煮詰める。

ポイント フライパンに残った油と中濃ソース、ケチャップを混ぜるだけでもソースになる。

ハンバーグと組み合わせる料理の例

- 下ごしらえ**

ブロッコリー 50g は茎から切り落とし、小房に分ける。大きい房は半分に分ける。茎は外側のかたし部分を切り落とし、厚さ5mmの短冊切りにする。
- ゆでる**

鍋に湯を沸かして茎がやわらかくなるまで中火で2分ゆでる。ざるに上げて水分を切り、手早く冷ます。

ポイント ブロッコリーを冷ますときは冷水につけず、ざるに上げておく。
- ソースを作る**

ツナ(缶詰) 30g は汁を切り、マヨネーズ 12g(大さじ1)、酢 5g(小さじ1)、塩、こしょう少々を加えてよく混ぜる。
- 盛りつける**

ブロッコリーを器に盛りつけ、をかける。
- 下ごしらえ**

赤ピーマン 20g、たまねぎ 20g、じゃがいも 20g は1.5cm角に切り、じゃがいもは水に5分さらす。トマト 100g は2cm角、ベーコン 20g は1cm幅に切る。
- いためる**

鍋に油 6g(大さじ1/2)を引いて中火で熱し、ベーコンを1分いためる。さらに赤ピーマン、たまねぎ、じゃがいもを入れて2分いためる。
- 煮る**

トマトを加えて、トマトがやわらかくなるまで2~3分いためる。水 120mL(3/4カップ)と塩 1.5g(小さじ1/4)を加え、中火で煮立てる。あくが出たら取る。
- 味を調える**

蓋をせずに弱火で具材に火が通るまで10分ほど煮て、塩、こしょうで味を調える。



- できたかな?
- ひき肉を衛生的に扱うことができる。+衛生
 - 正しく調味料を計量できる。
 - ハンバーグの中心部まで火を通すことができる。

できたかな?

押さえてほしい技能をチェック形式でまとめています。

▲ 教 p.84-85

工夫を引き出す！布を用いた製作実習

意欲を引き出す魅力的な写真、分かりやすいシンプルな作り方、工夫を広げるアレンジ例、そして、幅広い難易度の題材で製作実習をサポートします。 題材一覧 ▶▶ p.22-23

進化↑

問題解決を含めた製作実習

「使用目的」、「工夫するポイント」を入れることで、問題解決を含めた製作実習ができるようにしました。

進化↑

見やすい構成

製作の手順が分かりやすい横の流れの構成にしました。また、基本の作り方はなるべくシンプルにし、製作物の構成を捉えやすくしました。

魅力的な写真

使用場面をイメージした魅力的な写真で、生徒の「作ってみたい！」という気持ちを引き出します。

▲ 教 p.152-153

▲ 教 p.160

私のオリジナル

生活の中で生かせるちょっとしたアイデア例で、生徒の工夫を引き出します。

チェック

押さえない技能をチェック形式でまとめています。

資源や環境に配慮した製作

余り布や衣服などを再利用した「資源や環境に配慮した製作」の作品例を多数例示しました。教科書掲載作品のほか、QRコンテンツではリフォーム・リメイク例を多数掲載しています。

見て学べる！幼児との触れ合い体験

さまざまなパターンを設け、幼児との触れ合い体験を写真で展開した実習ページ。幼児との関わり方や幼児の生活の様子を「見て学べる」紙面です。

幼児と触れ合おう

実際の触れ合い体験の流れに沿って構成しています。幼児との触れ合い体験でのさまざまな場面を掲載しました。

▲ 教 p.246-247

先生サポート

写真での観察

起床から就寝まで、幼児の1日の生活の流れを家庭や施設での写真で構成しました。1日の様子を撮影した動画のQRコンテンツも用意しています。

実際には幼児と触れ合えない場合でも、魅力いっぱいの写真で、幼児の生活や幼児と触れ合うイメージを持つことができます。

▲ 教 p.250-251

調理実習 61 題材

※QRコンテンツのみの題材も含む。
※  は献立調理。

基礎技能



具だくさんみそ汁

野菜・いも



肉じゃが



青菜のごまあえ



野菜と春雨のスープ



とん汁



ポテトサラダ



蒸し野菜サラダ



野菜の焼き浸し



ハッシュドポテト



れんごんのきんぴら



青菜と卵のいためもの

肉



切干しだいこんの煮物



キャベツのレンジ蒸し



ぶた肉のしょうが焼き



こまつなの変り浸し



キャベツと油揚げのみそ汁



ハンバーグ



ブロッコリーのツナマヨソース



ミネストローネスープ



ホワイトシチュー



ぶた肉と野菜の重ね蒸し



チキンソテー

魚



スパゲッティミートソース



焼きぎょうざ



チンジャオロース



蒸しどりのごまだれ



さけのムニエル



ラタトゥイユ



コーンクリームスープ



さばのみそ煮



きゅうりとわかめの酢の物



かきたま汁



いわしのかば焼き丼



魚の鍋照り焼き

朝食・弁当



さけのホイルちゃんちゃん焼き



いわしのつみれ汁



簡単アクアパッツァ



たらごの塩蒸しごまだれかけ



魚の煮付け



ちぎりキャベツとツナのしょうゆいため

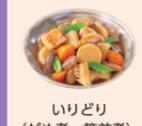


オープンオムレツ



だし巻き卵

和食



いりどり(がめ煮、筑前煮)

サステナブル



ドライカレー



昆布とかつお節のソフトふりかけ



いっしょ煮込みのトマトペンネ

幼児のおやつ



ミニおにぎり



マカロニきな粉



カレービーフン



ヒラヤーチー



野菜の蒸しパン



フルーツ寒天



かぼちゃの茶巾、さつまいもの茶巾



スティック大学いも



米粉のどら焼き



角切り野菜のクリームスープ



いももち



おやき



やせうま



ピザトースト



ミニお好み焼き

学校や生徒の実態に合わせて選べるように、題材例を増やしました。



- 基礎技能 教 p.73
- 野菜・いも 教 p.76-79
- 肉 教 p.82-87
- 魚 教 p.90-95
- 朝食・弁当 教 p.96-97
- 和食 教 p.101
- サステナブル 教 p.108-109
- 幼児のおやつ 教 p.234-235

布を用いた製作 36 題材

※QRコンテンツのみの題材も含む。

基本題材



ミニトートバッグ



ミニトートバッグ(まちなし)



タブレット用マイバッグ



リバーシブルバッグ



手ぬぐいのエコバッグ(丸、角)



防災リュック



蓋、まち付き防災リュック



まち、ポケット付き防災リュック



小物用巾着袋



ブックカバー



ハード用ブックカバー

簡単な小物



ハーフパンツ



ハーフパンツ(ポケット付き)



ティッシュボックスカバー



ポケットティッシュケース



あずま袋



ファスナーポーチ



マスクケース



布マスク



エプロン



キャラメルポーチ



テトラポーチ

リフォーム・リメイク



ウォールポケット



ハーフパンツ



ティッシュカバー



エプロン(オーバーオール)



デニムバッグ



半袖シャツ



エプロン(ワイシャツ)



ペットボトルカバー



衣服入れ

幼児のおもちゃ



カラフル魚



組み合わせ布絵本



フェルト名札

- 基本題材 教 p.152-157
- 簡単な小物 教 p.158-159
- リフォーム・リメイク 教 p.160
- 幼児のおもちゃ 教 p.161

QRコンテンツでも作り方が見られるよ。家庭でも実践しやすいね。



QRコンテンツハンバーグ



QRコンテンツミニトートバッグ



分かりやすく、実感が持てる ビジュアルな資料

写真やイラスト、図表など、分かりやすく、
実感を持って学べるビジュアルな資料がさらに充実しました。
生徒の学びの意欲を高めます。

幼児の世界 —実物大写真—

幼児の使う物を実物大で掲載することで、
幼児の体の大きさを視覚的に捉えたり、
幼児との関わり方の工夫につなげたり
することができます。 ▶ 教 p.230



食品の概量 —実物大写真—

1日に必要な食品の概量を、「手ばかり」
「目ばかり」の手法で掲載しました。
各食品の目安量を実物大で示しています。

▶ 教 p.45



ほうれんそう
25 g

トマト
25 g

ブロッコリー
25 g

にんじん
25 g

つながる紙面 —折り込みページ—

折り込みページを広げると、**五大栄養素** (教 p.35) と **6つの食品群** (教 p.42) がつながり、各栄養素を多く含む食品をイメージしながら、学習できます。

折り込みページ



▲ 教 p.35

▲ 教 p.42

五大栄養素と6つの食品群は、それぞれ基本ページ（1節1時間想定）
で構成しているため、スモールステップで段階的に学習できます。

D

住まいの危険探し

家庭に潜む危険や地震の際に
危険な箇所を探す活動では、
視覚的にも分かりやすい大き
なイラストを用いることで、
具体的にイメージしながら学
習できます。解説付きのQR
コンテンツも用意しています。

▶▶ p.37



▶ 教 p.180-181



3

「なぜ？」 「どうして？」 を引き出す



「なぜ?」「どうして?」という気づきは家庭分野の学習を好きになる、はじめの一步。
問題発見・課題設定をスモールステップで身につけ、生徒の主体的に学習に取り組む姿勢を育てます。
「なぜ?」「どうして?」から始まった気づきは、やがて、日々の生活をよりよくしていく力に変わります。



生徒の「問い」を引き出す 問題発見・課題設定

1. 家庭分野の見方・考え方

4つの見方・考え方をマークで表現しました。日々の生活を見方・考え方の視点から多面的に見つめることで、自らの問題発見につながります。また、各編扉ページでも主に動かせる視点を示し、問題発見・課題設定につなげます。



見方・考え方を動かして、学習を深めよう。



キャラクター「ミカッタ」

見方・考え方を動かせることのできる場面で登場し、関連するせりふで生徒の意識を高めます。

例えば、**毎日の食事**

健康・快適・安全

- 料理に使われている食品はどのように作られ、どのように調理されているかな。
- 健康のことを考えた、バランスの良い食事になっているかな。

生活文化の継承・創造

- ふだん何気なく食べている料理だけど、家庭や地域に伝わる料理なのかな。
- 地域の郷土料理は中学生の世代に受け継がれているかな。

教 p.19

2. 編扉ページのキャラクターせりふ

新しくなった編扉ページでは、ダイナミックな写真で生徒の興味を引きます。キャラクターのせりふは問題発見・課題設定のヒントになり、生活の課題と実践へとつなげます。

2 私たちの食生活

小学校家庭科で学んだこと

- 食生活の役割と食料の大切さ
- 食料の生産と消費
- 食料の流通

この編で学ぶこと

- 1 食料の役割と中学生の食生活
- 2 中学生に必要な栄養素を調べる
- 3 調理のための食料の選択と購入
- 4 日常食の調理と地域の食文化
- 5 持続可能な食生活

教 p.28-29

栄養素って何だろう。どのような働きがあるのだろうか。



家族のみんなが安全に住まうために、私たちに何が出来るだろうか。

せりふとともに、生徒が確認するためのチェック欄を設けました。

編を通しての課題設定の記入欄を設け、生活の課題と実践につなげます。

私の知りたいこと、できるようになりたいこと (課題設定)

4. 「学習のまとめ」と「生活の課題と実践」

各編末の学習のまとめ「3 生活に活かそう」では、生活の課題と実践につながる問題発見があり、学びを生活に返します。

学習のまとめ

1 学習したことを確かめよう

2 学習を深めよう

3 生活に活かそう

教 p.110-111

「私たちの食生活」を主とした課題と実践

サステナブルクッキングにチャレンジ！
— ドライカレー作り —

レポート

1 課題の設定

2 計画

3 実践

4 振り返り、評価

5 改善

6 次の課題

生徒一人一人の興味関心や課題に沿って、「生活の課題と実践」につなげることが出来ます。

3. 「レッツスタート」と「学習課題」

各節の始めの活動「レッツスタート」は学習の導入やウォームアップになるとともに、学習課題につながります。また、学習課題を設定することにより、主体的に学習を進められるようにしました。

レッツスタート

なぜ、私たちは食事をするのかを考えましょう。

いろいろなおいしいものを食べたいから。

身長を伸ばしたいから。

いろいろな理由があるんだね。

学習課題 食事にはどのような役割があるのだろうか。

教 p.30

見出しのキャラクターせりふ

見出しと本文の間に、学習課題に関連するキャラクターのせりふを入れ、疑問や課題を持ちながら本文を読み進めることができます。スモールステップでの問題発見・課題設定ができます。

食事の役割

食事にはどのような役割があるのだろう。

生活に始まり生活に返す 問題を解決する道筋

家庭分野の問題解決的な学習である、「生活に始めて生活に返す」学習の流れを、ガイダンスの中で具体例を用いて分かりやすく示しました。



教 p.6-7 ▶

「生活の課題と実践」の進め方も、問題を解決する道筋と流れを統一しています。
教 p.272-273 をご覧ください。



家庭分野の問題解決的な学習が繰り返し示されているね。

問題の発見、課題の設定



▲ 教 p.28-29

計画・実践・評価・改善



▲ 教 p.62-63



▲ 教 p.84-85

次の課題へ挑戦



▲ 教 p.276

思考ツールでより考えやすく 主体的・対話的で深い学び

活動例や「生活の課題と実践」など、さまざまな場面で思考ツールを用いました。思考ツールを活用することで、主体的・対話的な学習を促し、深い学びにつながります。



▲ 教 p.138

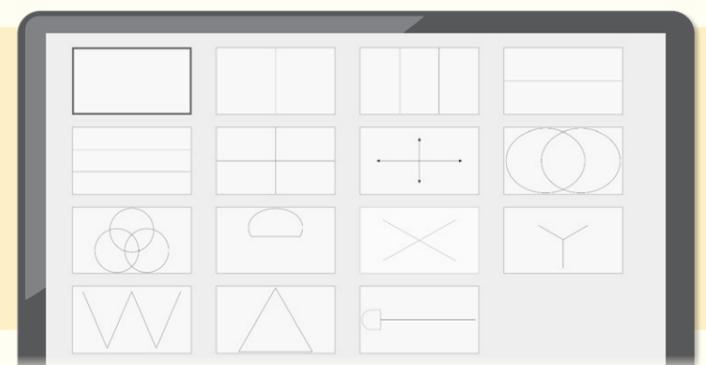
さまざまな「活動」の中で思考ツールの例を掲載しています。

進化↑ 教科書の「レッツスタート」や「活動」で使用できる思考ツールコンテンツを用意しました。これらを活用することで協働的な学びにつながります。



進化↑ デジタル思考ツール
QRコンテンツ「デジタル思考ツール」では、思考ツールのみが描かれたフォーマットをたくさん用意しました。必要なときにいつでも活用できます。

QRコンテンツ デジタル思考ツール▶



▲ 教 p.6-7

Q 01 「安全・衛生への配慮」はどのように扱っていますか？

A 安全・衛生に配慮し、関連する内容には「安全」「衛生」マークを付けています。 **+**安全 **+**衛生

A 巻頭には、実習時の安全に関する資料を掲載し、一般的な注意事項を実習の流れに沿って分かりやすくまとめました。



▲ 教 p.8-9

進化↑

A 食物アレルギーの原因となる特定原材料 8 品目、特定原材料に準ずるもの 20 品目には **!** マークを付け、注意喚起を促します。

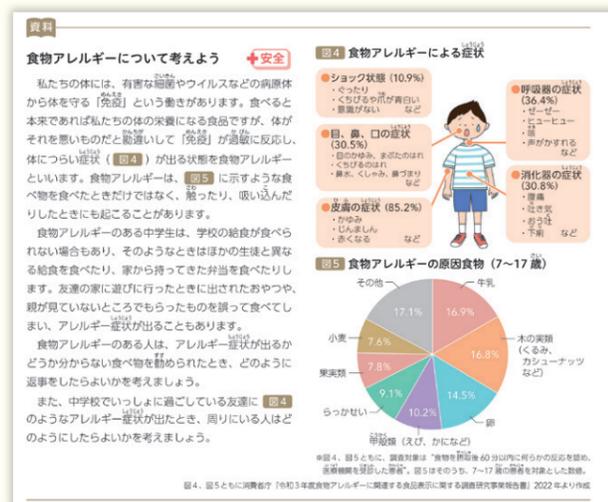
材料と分量 (1 人分)	
ひき肉 (牛:ぶた = 2:1)	80g
たまねぎ	30g
油 (たまねぎ用)	2g (小さじ 1/2)
パン粉	8g
牛乳	10mL (小さじ 2)
塩	1g (小さじ 1/2)
こしょう	少々
卵	25g (1/2 個)
油	3g (小さじ 1/2)

★ 1 ひき肉 (p.81 ★ 1 参照)
! は食物アレルギーの原因となる食品 (28 品目) | p.59
p.64 | 実習の衛生と安全



▲ 教 p.84

A 教 p.59 には食物アレルギーに関するコラムも新設し、食物アレルギーのない生徒にも食物アレルギーの危険性や食物アレルギーのある人への対応を考えられるようにしています。



▲ 教 p.59

Q 02 「防災教育」はどのように扱っていますか？

A 家庭分野ならではの生活に根差した視点で防災教育を扱い、災害に備えるための防災・減災に関する内容を充実させました。関連する内容には「防災」マークを付けて示しました。



A 起こりうる自然災害を挙げて注意喚起し、それらに備えるための住空間の整え方を検討できる学習内容や活動を取り上げています。



▲ 教 p.180-181

▲ 教 p.182

A QR コンテンツにて、「防災・減災手帳」を用意しています。家庭分野の学習内容に沿った災害への備えをまとめました。記入欄を設けているので、自分だけの防災・減災手帳を作ることができます。



QR コンテンツにしたことで、スマートフォンなどでいつでも確認することができます。



Q 03 「伝統文化」はどのように扱っていますか？

A 国際化社会の中、将来を担う中学生たちが、日本の伝統・文化への理解を深めて誇りを持ち、後世に継承していきたくなるような内容を充実させました。関連する内容には「伝統・文化」マークを付けて示しました。



47 都道府県を網羅しています。

教 p.102-103



教 p.125

教 p.173



世界の衣食住

世界の衣食住について学べるQRコンテンツを用意しています。世界に目を向けることで、世界各国の伝統文化を知るだけでなく、それらと比較をすることで日本の伝統文化の特徴や良さを深く理解することにつながります。



▲食文化 ▲民族衣装 ▲住まい



Q 04 「消費者教育」はどのように扱っていますか？

A キャッシュレス化や成年年齢 18 歳、消費者の権利と責任など、変化の激しい社会に対応できる消費者の育成を目指しました。関連する内容には「消費者」マークをつけて示しています。



文字だけで理解しにくい内容にはそれぞれにイラストを入れ、イメージや理解がしやすいようにしています。

教 p.209



A エシカル消費やコード決済など、近年話題の内容に関する資料を充実させました。



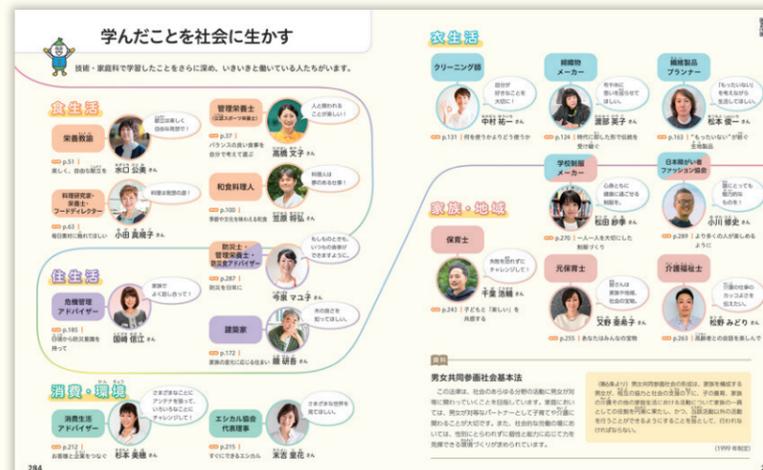
教 p.215



教 p.197

Q 05 「キャリア教育」はどのように扱っていますか？

A 将来や社会と学習のつながりを感じられる「プロに聞く！」では、家庭分野の学習に関わる職業に就く 17 名のかたに学習を深めるアドバイスや中学生へのメッセージをいただきました。



社会で活躍するかたがたのメッセージにより、職業観・勤労観の育成を目指します。

職業のダイバーシティを考慮して、性別が偏らないように配慮しました。

教 p.284-285

