

目次

本書の使い方	2
--------	---

第1章 わたしの家庭生活

1 これまでの家庭生活	10
2 これからの家庭生活	14
3 子どもと共に	18
4 <small>こうれいしゃ</small> 高齢者と共に	24
5 <small>ささ</small> 共に支え合う生活	28

コラム 自立とは	32
----------	----

第2章 食事と健康

1 <small>やくわり</small> 食事の役割	34
2 <small>えいよう</small> <small>こんだて</small> 栄養と献立作成	38
3 調理を始める前に	46
4 調理をしよう	51
とうふとわかめのみそ汁 <small>しる</small>	51
そばろと卵 <small>たまご</small> の二色どん	52

おん や さい 温野菜サラダ・オーロラソース	53
に 煮こみうどん	54
ぶた肉のしょうが <small>や</small> 焼き	55
水ぎょうざ	56
肉じゃが	57
に 煮こみハンバーグ	58

5 | 調理方法おうようを応用しよう 60

コラム 朝ごはん、食べていますか 61

コラム ヘルシーなおやつのとり方とは？ 62

第3章 被服ひふく

1 | 衣服いふくの役割やくわり－季節きせつ、TPO－ 64

2 | 衣服いふくの選択せんたく－サイズ、生地きじ、表示確認かくにん－ 68

3 | 衣服いふくの洗たくと保管ほかん 72

4 | 製作せいさくの基本きほん 76

5 | 布せいさくを用いた製作せいさく 82

コラム 和服の文化 88

第4章 安全で快適な住まい

1	快適に住む	90
2	みんなと住む	94
3	安全に住む	98
コラム	安心できる居場所づくり	102

第5章 ライフスタイルと環境

1	将来の生活を描いて	104
2	さまざまな購入方法と支払い	108
3	よりよい商品の選択	116
4	契約	120
5	お金の管理、将来に向けた積立	124
6	トラブル	128
コラム	療育手帳とは	132
コラム	一人ぐらしの財布／ 一人の赤ちゃんが大人になるまでには	133
コラム	スマートフォンで口座管理するには／ もし通帳・キャッシュカードをなくしたら？	134