

目 次

— 衣生活 —

I	被服の機能と着装	3
II	衣生活の管理	5
1	被服材料の性能と選択	5
2	被服計画と管理	11
III	被服の構成と製作	21
1	被服の構成	21
2	簡単な被服製作	25
①	被服製作の基礎	25
②	アウターパンツ	33

— 食生活 —

I	人間と食べ物	49
II	栄養と食事	54
1	栄養素の働き	54
2	食事摂取基準と食品群別摂取量のめやす	59
3	家族の献立作成	63
III	食品の特質	66
IV	安全な食生活	77
1	食品の選択と取り扱い	77
2	食品衛生	81
3	食生活と環境	86
V	日常食の調理	88
1	調理の基本	88
2	調理	95
3	食卓作法	109
VI	塩分計算	110