

# 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 .....	80
3 食生活と環境 .....	85
V 日常食の調理 .....	86
1 調理の基本 .....	86
2 調理 .....	93
3 食卓作法 .....	107
VI 塩分計算 .....	108