

## 第2学年 前期期末テスト

### 1. 栄養と健康について、次の( )にあてはまることばや数字を答えなさい。

- わたしたちが健康な生活をするために必要な3本の柱は、「栄養のバランスのよい食事」・「適度な(1)」・「十分な休養」である。
- 水は体内で栄養素の運搬、老廃物の運搬・排出、(2)調節などのはたらきをする。
- 食物(3)は、体内に消化吸収されないが、腸の調子を整え、便通をよくするはたらきがある。
- 現代の食生活事情をあらわしたことばをひらがなで(4)という。
- 食事の役割には、「生命や健康の維持」・「活動のためのエネルギー」・「食文化の伝承」・「生活の(5)」などがある。
- 下の表中の(6)～(10)にあてはまることばを答えなさい。

食品群名	1群	2群	3群	4群	5群	6群
	魚・肉・(6) 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	(7)野菜	その他の野菜 (8)	米・パン・めん・ いも類・(9)	(10)
はたらき	体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる	

- きゅうりは、(11)群に分類され、大福もちは、(12)群に分類される。
- 6つの基礎食品群で4群の主な栄養素は、(13)で、6群の主な栄養素は(14)である。
- 上の表中の「豆・豆製品」の豆とは、(15)のことで、また豆製品の食品例として納豆や(16)・(17)などがある。
- 上の表中の「魚」は、(18)性たんぱく質です。
- 「マヨネーズ・油あげ・ごま油・マーガリン・落花生」の食品の中で、栄養的特徴でまちがっているものは(19)である。
- 血液をつくるもとになる無機質は(20)です。
- 傷の回復を早めるはたらきがある栄養素は(21)である。
- 食事摂取基準では、中学生(12～14歳)の男・女ともに、成人(30～49歳)よりも多く摂取する必要がある栄養素は、鉄と(22)である。また、中学生がいくつかの栄養素を成人よりも多く摂取する必要がある理由は、(23)だからである。
- 下の朝食を栄養的バランスのとれた食事にするためには、A～Cのうち(24)がよいか答えなさい。



- A: ニラと油あげのみそ汁、粉ふきいも
  - B: はくさいとだいこんのみそ汁、ひじきの煮物
  - C: とうふとわかめのみそ汁、かぼちゃの煮物

- 献立を立てる時は、「(25)→主菜→副菜→汁もの・飲みもの」の順に考えていくとよい。

### 2. 食品の選択と保存について、次の( )にあてはまることばや数字を答えなさい。

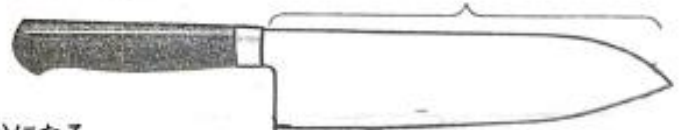
- 野菜・果物・魚介類などの生鮮食品は、季節によってとれる量が多い時期がある。それを「旬」というが、もうひとつのいい方は、(26)という。
- 旬の時期の食品は、(27)、栄養価が高い、(28)。また、「みかん」の旬は(29)、「うなぎ」の旬は(30)である。

- 国産牛肉の表示には、10ケタの<sup>ことしほべつ</sup>固体識別番号が<sup>きさい</sup>記載されており、これをインターネットで<sup>げんさく</sup>検索すると牛の種類・生産者・飼育地等がわかる。このしゅみを(31)という。
- アルミ等の袋に入れて真空パックにし、パックのまま温めるだけで食べられる便利な食品を加工食品を(32)食品という。
- ◎食品に菌などの微生物を利用した加工食品を(33)食品という。
- 食品添加物は、食品表示の(34)<sup>らん</sup>欄に記載されています。
- 食品添加物は、食品(35)法で許可されたものが使われている。
- ◎「カビや細菌などの増殖をおさえる。」目的で使用されている食品添加物を(36)料という。
- 安全が保証されている期限を(37)期限という。
- 食品表示の保存方法は、開封(38)の保存方法が表示されている。
- ◎微生物の繁殖の条件は、(39)・栄養分・水分である。
- 次の食品のうち、冷蔵庫での保存が適さないものは(40)である。

じゃがいも      ハム      卵      きゅうり

3. 調理について、次の( )にあてはまることばや数字を答えなさい。

- 計量スプーンの小さじの容量は5mlです。大さじのは、(41)mlです。 (42)
- ◎右絵の包丁の部分を(42)という。



- 下の調理の流れを並べかえると3番目は、記号の(43)になる。

㊦材料を切る。 ㊥材料を購入する。㊧盛りつけて配膳する。㊤つくる献立を決める。

- 次の(44)・(45)それぞれの切り方の名称を何とといいますか。

(44)

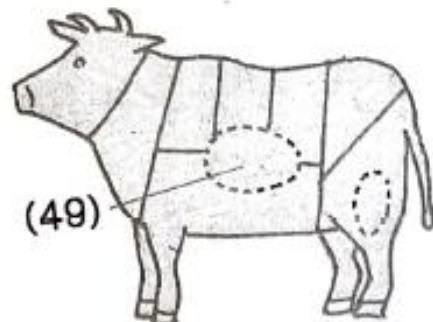


(45)



- 魚の切り身は、皮のついている面が(46)側になる。焼くときもそちらから先に焼くようにする。
- ムニエルの小麦粉のはたらきは、(47)のためである。
- ハンバーグの材料のパン粉は、肉が(48)のを防いでくれる。
- 肉の部位(49)の名称を何とといいますか。

(49)



- あなたができる「環境にやさしい調理」は、(50)です。<1つ答えて下さい。>