

1年 組 番 名前

【注意】 以下のような解答は不正解とします!!

・誤字脱字や読みづらい字 ・解答方法または解答欄が合っていない。

1 食事の役割と食習慣、必要な栄養について、次の問いに答えなさい。

(1) 下のイラストは食事の役割を説明しています。A～Eにあてはまる語句を答えなさい。

			
・(A)や健康を維持する。	・体を(B)させ、(C)のエネルギーとなる。	・楽しみとなり、人との(D)をつくる	・昔から受け継がれてきた(E)を伝承する。

(2) 食事をとらない欠食や、好き嫌いをする偏食など、不規則な食事をくり返すことが原因で引き起こす病気のことを、総称して何というか。

(3) 規則正しい食事は、生活の何をつくるか。3文字で答えよ。

(4) 朝食をしっかり食べると体温はどう変化するか。

(5) 健康の三要素を全て答えよ。

(6) 栄養素のはたらきについて、①～⑩の問いの答えを一つ選び、記号で答えなさい。

①体をつくるもとになる栄養素はどれか。

(a:炭水化物 b:たんぱく質 c:ビタミン)

②エネルギーのもとになる栄養素はどれか。

(a:炭水化物 b:無機質 c:ビタミン)

③歯や骨を丈夫にする働きがある栄養素はどれか。

(a:カルシウム b:炭水化物 c:脂質)

④体温を保ったり、エネルギー源になったりする栄養素はどれか。

(a:ビタミン b:脂質 c:カルシウム)

⑤おなかの調子を整える栄養素はどれか。

(a:食物繊維 b:ビタミン c:たんぱく質)

⑥紫外線からも吸収できる栄養素はどれか。

(a:ビタミンB b:ビタミンC c:ビタミンD)

⑦目のはたらきをよくし、細菌に対する抵抗力をつける栄養素はどれか。

(a:ビタミンA b:ビタミンB c:ビタミンC)

⑧五大栄養素のうち、三大栄養素はどれか

(a:炭水化物、脂質、たんぱく質 b:炭水化物、たんぱく質、無機質 c:脂質、無機質、ビタミン)

⑨成人の体の成分のうち、水分は何%か。

(a:30% b:60% c:80%)

(7) 次の食品を食品群に分類せよ。回答欄に食品群の数字で答えなさい。

① だいこん	② こまつな	③ ヨーグルト	④ しいたけ	⑤ 干しひじき	⑥ ごま
⑦ えび	⑧ さつまいも	⑨ マヨネーズ	⑩ はんぺん	⑪ もち	⑫ かぼちゃ

2 食品の選択と保存について、次の問いに答えなさい。

(1) 魚や肉、野菜・果物など、生産地でとれたままの(A)や(B)をほぼ保っている食品を生鮮食品という。

①AとBに当てはまる語句を答えなさい。

②生鮮食品には旬(出盛り期)があるが、この時期の食品の特徴を2つ答えよ。

(2) 加工や保存のために加工食品に加えられるものを食品(C)という。

①Cに当てはまる語句を答えなさい。

②大豆からできる加工食品を3つ答えなさい。

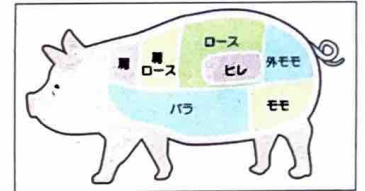
(3) 特定の食品を食べた時に湿疹や痒などの症状が出ることを食物(D)という。

①Dに当てはまる語句を答えなさい。

②(3)の症状の中でも、特に重く症状を何というか答えなさい。

(4) 肉について、次の問題に答えなさい。

①「しょうが焼き」に適している部位と、「角煮」に適している部位の名称を、右のイラストから抜きだして答えよ。



②しょうがの役割を答えなさい。

(5) 魚について次の問題に答えなさい。

①魚の脂質は、動脈硬化や脳卒中などを予防する働きがある。この脂質の名称を3文字で答えよ。

②①の脂質は、赤身魚と白身魚、どちらに多く含まれているか、解答欄の当てはまる方を○で囲みなさい。

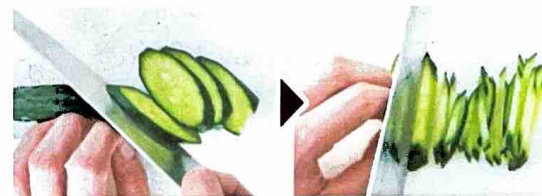
(6) 野菜に関する問題に答えなさい。

①ゴボウやレンコンを切ったまま放置すると、切り口はどのように変化するか答えなさい。

②次の包丁の切り方AとBは何という切り方か、答えなさい。

【 A 】

【 B 】



3 献立作成について、次の問いに答えなさい。

(1)

A君の昼食の献立

- ロールキャベツ… ひき肉、キャベツ、たまねぎ、バター、パン粉、卵、牛乳、油
- サラダ… レタス、きゅうり、ごまドレッシング
- コーンスープ…コーンのかんづめ、牛乳、洋風だしの素
- パン… ロールパン

① 栄養のバランスを考えて、この献立につけ加えるにはア～ウのどれが適当か。

ア にんじんのバター煮 イ 卵焼き ウ あじのムニエル

② この献立で、主食は何か、答えなさい。

(2) 次の①～③の容量は何mlか答えよ。

①大さじ1 ②小さじ1 ③1カップ

問題は以上です。良く見直しをしてください。