

江東区家庭料理検定とは

小中学生の皆さんや保護者の皆様、区民の皆様方に検定を通して、私たちが大切にしたい日本の食文化に関する知識、食事に関する正しい知識と選択力、調理の基礎など自らの健康の維持・増進につながる知識を深めていただくことを目的に、江東区の食育推進事業の一環として実施するものです。

江東区家庭料理検定初級・中級で学べること

自分で考える力

食の基本から学べるよ

食事には準備が大切です。計画・実行する楽しさが身につきます

生きる力

毎日食べている食事が今の自分をつくり、未来の自分をつくります

食の文化を受け継ぐ

日本の伝統的な食事「和食」を通じて食の文化を受け継ぎます

日本の食文化を広めよう！

特典 江東区家庭料理検定には表彰制度があります

- 6割以上得点者は、「KOTOフードマスター認定証」を贈呈します。
 - 9割以上得点者(高校生以上は満点)は江東区長賞とフードマスターピンバッジを贈呈します。
 - 団体受検の満点の方は表彰式を行います。
- 表彰式 2022年2月27日(日)予定 (江東区文化センター)

主催者の声



江東区長 下崎孝明

社会全体が目指している指標の一つに「持続可能な社会のために—SDGsの17の目標」が掲げられており、その2番目に「飢餓をゼロに」があります。これは、本区の食育が目指すところでもあり、「江東区食育推進計画(第三次)」において推進しているところなのです。

昨年度より取り組んだ「第1回江東区家庭料理検定」への参加者は2,700人を超え、食への関心や

理解が深まっていることを感じました。コロナ禍での新たな日常では、自宅で料理や食事をするが増え、食に関する意識を高める機会にもなると考えます。

第2回の今年度は、前回の課題や成果を踏まえ、区独自の食文化の理解が進み、食への郷土愛が深まるよう継続して取り組んでまいりますので、ご理解とご参加のほどをよろしくお願いいたします。

第1回受検者の声 (受検時の学年となっています)



初級を受検して

江東区立第六砂町小学校 石川 結友(6年)

学校で検定の手紙が配られ、例題を見て、挑戦してみたいと思い、受検しました。そして、受けること決めたからには、区長賞を取りたかったので、図書館で本を借りてノートにまとめたり、問題集を

もらって解いたり、パソコンで江東区の取り組みについて調べたりして勉強しました。学校では、給食の時間に校長先生がZOOMで毎日問題を出してくれました。給食や、私たちの生活など、身近なことと関連付けて教えてくれたので、楽しく学ぶことができました。100才まで生きる私たちは、何より健康で過ごさなくてはなりません。そのためにも大切な勉強だったと思います。また、食事や料理のことはもちろん、江東区のこと知るきっかけになったので、受検してよかったです。



中級を受検して

江東区立第二南砂中学校 千葉 成美(2年)

私は今回、江東区家庭料理検定を受けることで食に関する知識が今の自分にどれだけあるかということを知ることができました。栄養バランスのとれた食事をとるのはとても重要なこと

です。さらに、今はコロナ禍であるため、免疫力のつくような食事をとることが以前より求められています。そのため、食べることにより得られる栄養成分についての知識をさらに増やし、自分の身を守っていかうと思います。そして、江東区に関する問題が一問しか正解できなかったため、もっと地元について知ろうと思いました。今後も食に関する知識や技術を身につけ、豊かな食生活を送れるようにしていきたいです。

江東区家庭料理検定の内容

出題範囲 区の健康づくりと食文化の問題4問を含みます。

初級

二肢択一50問・試験時間30分／筆記・オンライン受検

食生活と栄養

- 食事の役割/食事のととのえ方
- 一汁二〜三菜の配膳 食材の旬
- 食事のマナー
- 日本の伝統的な食事
- 箸や食器の持ち方
- 五大栄養素とその特徴
- 三色食品群
- 規則正しい食事
- 1食分の献立

調理と衛生

- 身支度・手洗い
- 調理器具の扱い方
- 食品について
- (食品の種類と部位、鮮度の見分け方、洗い方)
- 食品の表示/賞味期限・消費期限
- 調味料の種類と役割
- 切る、むく、ゆでる、炒める
- 単品の調理/野菜・芋・卵

出題例

初級

- おせち料理で「**作物**が**い**っぱい**と**れますように」の願いをこめて作る料理はどちらですか。
①数の子 ②田作り
- 1食分の献立で、焼き魚やマーボー豆腐などの料理の**こ**を何と**い**いますか。
①主食 ②主菜
- キャベツは**淡**色野菜と**緑**黄色野菜のどちらですか。
①淡色野菜 ②緑黄色野菜
- 計量スプーンで1杯はどちらですか。
①10mL ②15mL
- 白玉団子の正しいゆで方はどちらですか。
①たっぷりの湯でゆでる ②ひたひたの湯でゆでる

答え 1.② 2.② 3.① 4.② 5.①

中級

二肢択一60問・試験時間30分／筆記・オンライン受検

食生活と栄養

- 食事の役割/食事のととのえ方
- 一汁二〜三菜の配膳 食材の旬
- 食事のマナー
- 日本の伝統的な食事
- 箸や食器の持ち方、一尾魚の食べ方
- 五大栄養素、水、食物繊維とその特徴
- 6つの基礎食品群
- 規則正しい食事
- 1食分の献立

調理と衛生

- 身支度・手洗い
- 調理器具の扱い方
- 食品について
- (食品の種類と部位、鮮度の見分け方、洗い方)
- 食品の表示/賞味期限・消費期限
- 調味料の種類と役割
- 切る、むく、ゆでる、煮る、炒める、焼く
- 複数の食品の調理
- 米・肉・魚・卵・他

中級

- 次の文章の**ア**と**イ**にあてはまるものの正しい組み合わせはどちらですか。
(ア)を毎日決まった時間に食べることで、(イ)が整い、健康的な生活を送ることができる。
①ア:間食 イ:排便リズム ②ア:朝食 イ:生活リズム
- ある日の昼食です。この献立で6つの基礎食品群のうち、含まれていないのはどの群ですか。
オムライス・ほうれん草とベーコンソテー・キャベツとにんじんのスープ・りんご
①2群 ②5群
- 生のときは**弾**力があり、加熱すると**ほ**ぐれやすくなる魚はどちらですか。
①サバ ②タラ
- 4人分のみそ汁を作るために、だしを3カップ用意しました。みそはどのくらい入れるとよいですか。
①大きじ2杯 ②小さじ2杯

答え 1.② 2.① 3.② 4.①



家族で挑戦「KOTOフードマスター」 松本 岳志

区報を読んで「KOTOフードマスター」の取り組みを知り、家族みんなで楽しむイベントにしようかなと考えて、チャレンジしてみました。区のホームページには対策用の問題集があり、子どもたちが知っている食事のマナーや栄養の問題もあるものの、「6つの基礎食品群」とか「5大栄養素」など、全く知らない言葉がたくさんあったので、クイズ大会のように問題を出し合って遊び半分で盛り上がりました。検定の結果が発表される

と思いのほか子どもたちの成績が良く、フードマスターバッジまで頂いて喜んでいました。これを機会にもう少し知識や経験を深めてみたいと思っています。

「江東区家庭料理検定」における特別支援学級の取り組み 江東区立深川第一中学校 特別支援学級担任 山下 真紗代

本校の特別支援学級において、検定問題に取り組ませるのは工夫が必要でした。実技ではなく、テスト形式で「料理に関する知識」を問うのは、読み書きに困難がある生徒に対して非常に難しいからです。本校では事前学習の工夫として、栄養についての学習等、難しい内容のものはなるべく実物教材を使って身近に感じられるよう工夫しました。また、受検の際は教室で一斉に同じ問題を受検させ、問題をゆっくり読み上げることで安心して受検できるようにしました。今年度、新型コロナウイルス感染拡大の影響で、調理実習に取り組むことができませんでした。その代わりに「江東区家庭料理検定」合格という目標をもって、調理に関する学習をすることができて良かったです。