

めざせ！KOTO フードマスター

江東区家庭料理検定 2020

対策問題集・解説

みんなが楽しく食べて
元気な心と体を
作ります！

「江東区食育推進計画基本理念」

中級編

(中学校卒業までに学ぶ範囲)

出題：60問

江東区観光キャラクター
コトミちゃん



- 実際の検定問題では、江東区にゆかりのある問題が4問含まれます。
- 江東区家庭料理検定の受検対策には、「家庭料理技能検定公式ガイド5級・4級」(女子栄養大学出版部)が役立ちます。(初級=5級相当、中級=4級相当)
- 区内小・中学校及び区内図書館に置いてあります。
- 受検については、受検要項をご確認の上お申込みください。11/13(金)締切

申込み・問合せ先：江東区保健所 健康推進課 栄養指導担当

〒135-0016 江東区東陽2-1-1 ☎3647-6713 Fax3615-7171

模擬試験（中級）

問題を読み、正しい方に○をつけなさい。

食生活と栄養

1. 食事の3つの役割で、正しい組み合わせはどちらですか。

- ①： 1. 生命の維持、健康を保つ、成長を促す
2. 食の文化を伝承する
3. 人間関係を作る
- ②： 1. 生命の維持、健康を保つ、成長を促す
2. 食の文化を伝承する
3. 苦手な食べ物をなくす

2. 一汁三菜の献立はどちらですか。

①：



②：



3. 副菜はどちらですか。

- ①： さつまいもの煮物 ②： そば

4. イラストは、食事のときにしてはいけない箸使いです。「合わせ箸」はどちらですか。

①：



②：



5. 食べ物の旬とは、どのような時期のことをいいますか。
- ①：値段が最も高い時期
②：最も収穫量が多い時期
6. 春に旬を迎える食材はどちらか。
- ①：竹の子 ②：さつまいも
7. リサイクルの行動はどちらですか
- ①：ゆでブロッコリーのサラダを作るとき、ブロッコリーの茎も利用して、捨てる部分が少なくなるように工夫する。
②：給食で紙パックの牛乳を飲んだ後、紙パックを解体して洗い、乾いたものをまとめて、回収業者にまわす
8. 水溶性ビタミンはどちらですか。
- ①：ビタミンD ②：ビタミンC
9. おせち料理で無病息災を願い、縁起が良いとされている料理はどちらですか。
- ①：なます ②：黒豆
10. 学校のある日は、毎朝7時に起きていましたが、休日に朝10時まで寝てしまいました。このことが体に与える影響はどちらですか。
- ①：体内リズムが生活リズムとずれる
②：体内時計がリセットされる
11. 「ごはん、焼き魚、粉ふき芋」の献立にどちらの料理を加えると献立をよく良くできますか。
- ①：豚肉のしょうが焼き ②：けんちん汁
12. 五大栄養素のうちエネルギーを作る栄養素は、「炭水化物」、「たんぱく質」とあと1つはどちらですか。
- ①：脂質 ②：ビタミン
13. 骨や歯を作るもとになる栄養素はどちらですか。
- ①：鉄 ②：カルシウム

14. 腸の働きを活発にし、便通を良くしてくれるのはどちらですか。
①：水 ②：食物繊維
15. こんぶのうまみ成分はどちらですか。
①：イノシン酸 ②：グルタミン酸
16. 6つの基礎食品群の中で、炭水化物を多く含むのはどちらのグループですか。
①：5群の穀類、芋類、砂糖類のグループ
②：1群の魚、肉、卵、大豆・大豆製品のグループ
17. 6つの基礎食品群の中で、1群に多く含まれている栄養素はどちらですか。
①：脂質 ②：たんぱく質
18. マヨネーズは、6つの基礎食品群でどちらに分類されますか。
①：6群 ②：2群
19. わかめは、6つの基礎食品群でどちらに分類されますか。
①：2群 ②：4群
20. 茶碗蒸しは食事の中で主菜に分類されます。茶碗蒸しで使う卵は、6つの基礎食品群ではどの群に分けられますか。
①：5群（おもに糖質を多く含む食品群）
②：1群（おもにたんぱく質を多く含む食品群）
21. 焼きそばは食事の中で主食に分類されます。焼きそばで使う中華めんは、6つの基礎食品群ではどの群に分けられますか。
①：5群（おもに糖質を多く含む食品群）
②：6群（おもに脂質を多く含む食品群）
22. 夕食を食べるときに、家族がごはんを盛りつけてテーブルの真ん中に置いてくれました。そのごはんを自分のところに持ってこようとしたときに家族から注意されました。注意された理由はどちらですか？
①：箸を持ったまま、箸を持った手で茶わんを取ったから。
②：箸を一度置いて、茶わんを取ったから。

23. 茶葉や茎を蒸らし、乾燥させてから強火で炒ったお茶はどちらですか。

- ①：煎茶 ②：ほうじ茶

24. 献立を立てる時に、主食を食パンにしました。次に決める主菜として望ましいのはどちらですか。

- ①：ハムエッグ ②：コーンスープ

25. タごはんはいつ食べるのが理想ですか。

- ①：寝る時間の30分前にすませること

- ②：寝る時間の2時間前にすませること

26. 「スパゲティミートソース、レタスときゅうりのサラダ、牛乳」の献立をよりよくするために、組み合わせるとよい食品を考えました。6つの基礎食品群のどちらを選びますか。

- ①：3群 ②：5群

1日分の献立について、27. 28に解答して下さい。

朝食：トースト、オムレツ、野菜サラダ

昼食：カレーライス、みかん

夕食：ごはん、鮭の照り焼き、ほうれん草のお浸し、きのこのみそ汁

間食：クッキー、紅茶

27. 不足している6つの基礎食品群はどちらですか。

- ①：1群 ②：2群

28. 昼食に1品追加するならば、どちらが望ましいですか。

- ①：ヨーグルト ②：とんかつ

調理と衛生

29. 「危険で不潔な身じたく」と「それがいけない理由」の組み合わせとして、適切なのはどちらですか。

- ①：爪が長い 一爪の間には細菌やウイルスが存在している

- ②：三角巾から髪の毛が出ている一ほこりが料理に落ちる

30. 調理の手順で正しいのはどちらですか。

- ①：①計画をたてる②準備をする③調理をする④後片付けをする
- ②：①準備をする②計画をたてる③調理をする④後片付けをする

31. トーストを作るのにオーブントースターが適している理由はどちらですか。

- ①：素材の表面に直接熱が当たるため、短時間で焼き目がつくから
- ②：素材の表面に直接熱が当たらないため、焦げず中までじっくり加熱できるから

32. 電子レンジで加熱するとき、切れ目を入れた方がよい食品はどちらですか。

- ①：イカ
- ②：じゃが芋

33. 肉や魚の加熱について正しいのはどちらですか。

- ①：中心部を75℃で1分以上の加熱が目安
- ②：中心部を50℃で30秒の加熱が目安

34. 特殊加工のフライパンの洗い方で正しいのはどちらですか。

- ①：スポンジを用いて洗い、ふきんでふく
- ②：たわしを用いて洗い、火にかけてかわかす

35. 新鮮な魚はどちらですか。

- ①：おなかを触った時にブヨブヨしている
- ②：目に透明感があり、濁っていない

36. 白玉粉の原材料はどちらですか。

- ①：うるち米
- ②：もち米

37. ガス漏れに気がついたときにすることはどちらですか。

- ①：最初にガス栓をしめ、窓をあけて換気する
- ②：最初に換気扇を回してから、ガス栓をしめる

38. 冷凍庫の温度はどちらですか。

- ①：-10℃以下
- ②：-18℃以下

39. 海藻からできている加工品はどちらですか

- ①：こんにゃく
- ②：寒天

40. みりんの原料はどちらですか？

- ①：米 ②：大豆

41. 精白米 300 g は何合にあたりますか

- ①：2合
②：3合

42. しょうゆ大さじ 1/2 の正しいはかり方はどちらですか。

- ①：計量スプーンの高さ 1/2 くらい ②：計量スプーンの高さ 2/3 くらい

43. 中力粉から作られている食材はどちらですか。

- ①：うどん ②：ギョーザの皮

44. 卵の入っている市販品はどちらですか

- ①：油揚げ ②：はんぺん

45. とんかつに向く豚肉の部位はどちらですか。

- ①：ロース ②：バラ

46. マーガリンの説明として正しいのはどちらですか

- ①：植物油を乳化させて固体にしたもの
②：牛乳の脂肪分から作ったもの

47. このコーン缶詰の期限表示の意味はどちらですか。

品名	：スィートコーン
形状	：ホールカーネル（粒状）
原材料名	：スィートコーン
内容総量	：420g 固形量：260g
賞味期限	：2019.08.15
保存方法	：直射日光をさけ常温で保管してください。
原産国名	：アメリカ合衆国
輸入車	：株式会社●●●●●
	●●●●●

①2019年8月15日までは、安全に食べられる。

②2019年8月15日までは、おいしく食べられる。

48. 加工食品の食品表示の原材料名はどのような順で表示されますか。

- ①：使用した重量が多い順 ②：メーカーが決めた順番

49. アレルギー表示の特定原材料として表示が義務づけられている食品はどちらですか。

- ①：えび ②：いか

50. 茎を食べる野菜はどちらですか。

- ①：玉ねぎ ②：ごぼう

51. 包丁の「ア」の部分の名称は何ですか

- ①：あご ②：腹



52. コロッケを作ります。ゆでたじゃがいもをつぶすのはいつがよいですか。

- ①：じゃがいもが熱いうちにつぶす
②：じゃがいもが冷めてからつぶす

53. 焼き魚を作ります。魚をきれいに焼く方法はどちらですか。

- ①：盛りつけるときに上になる面を先に焼く
②：盛りつけるときに上になる面を後に焼く

54. 小口切りはどちらですか。

①：



②：



55. 食材を切る時の材料のおさえ方で正しいのはどちらですか。

① :



② :



56. 青菜のお浸しを作ったら、青菜の色が悪く出来上がりました。色が悪くなった原因はどちらですか。

① : なべで湯をわかし、なべ肌に小さな泡がぷつぷつとしている状態のときにゆでたから

② : なべに湯をわかし、ぐらぐらと煮立った状態のときにゆでたから

57. 火加減が「ふつふつ」の状態はどちらですか。

① : なべの中のものが動くくらい
激しく煮立っている様子

: なべの中のものが少し動く
程度に煮えている様子



58. 芋を揚げるとき、吸油量が少ないのはどちらですか。

① : 5 mm角のせん切り

② : 1. 5 mm角の細いせん切り

59. キュウリの酢の物の作り方はどちらがよいですか。

① : 輪切りにしたきゅうりに塩を加え、しんなりしたらしぼり、調味料であえる。

② : 輪切りにしたきゅうりに調味料を加え、漬け込んでしんなりしたら、しぼる。

60. 大豆をゆでた後、つぶして、塩とこうじを混ぜて、発酵させたものはどちらですか

① : みそ

② : 納豆