めざせ！KOTO フードマスター

江東区家庭料理検定 2021

対策問題集・解説

初級編

（小学校卒業までに学ぶ範囲）

出題：５０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、<u>江東区にゆかりのある問題が４問含まれます</u>。

●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）

●公式ガイドは、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。10/29(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（初級）

問題を読み、正しいと思うほうに〇をつけなさい。

１、健康な毎日のためには、望ましいのはどちらですか。
①運動をして、好きな物だけをたべる
②食事と合わせて、しっかり休養をとる

２、とうもろこしを食品工場で缶詰にすることを何といいますか。
①生産　　②加工

３、心と体をつくる食事の食べ方として、望ましいのはどちらですか。
①ひとりでテレビを見ながら食べる
②家族や友達と会話しながら食べる

４、焼きそばを作ります。必要な材料の準備の仕方として、正しいのはどちらですか。
①焼きそばに必要な材料をすぐに買いに行く
②買わなくてもよいものはあるか、確かめてから、買い物に行く

５、煮干しはどちらの材料で作りますか。
①イワシ　　②しいたけ

６、秋のお彼岸（9 月２３日ごろ）に食べる和菓子を何といいますか。
①おはぎ　　②ぼたもち

７、おせち料理で「腰が曲がるまで長生きできますように」の願いをこめて作る料理の材料はどちらですか。
①エビ　　②こんぶ

８、秋が旬のくだものはどちらですか。
①かき　　②すいか

９、ごはん茶わんをイラストのような持ち方で食べていたら注意されました。
注意された理由はどちらですか。

①茶わんのなかに親指が入っているから
②茶わんのふちに親指が軽くかかっているから

１０、「ひじきの煮物」はどちらのグループに分けますか。
①主菜　　②副菜

１１、はしの使い方として正しいのはどちらですか。
①親指と人差し指と中指を使って上側のはしだけ動かす
②親指と人差し指と薬指を使って上側のはしだけ動かす

１２、五大栄養素（えいようそ）に含まれるものの、正しい組み合わせはどちらですか。
①たんぱく質と脂質　　②炭水化物と水

１３、体の中での無機質のおもな働きはどちらですか。
①おもに体の調子を整える　②おもにエネルギーのものとなる

１４、カルシウムは五大栄養素のどちらに分類されますか。
①ビタミン　　②無機質

１５、栄養素と体の中のおもな働きで正しい組み合わせはどちらですか。
①ビタミン　―――他の栄養素の働きを助ける
②無機質　　―――体温を保つためのエネルギーとなる

１６、おもに体の調子を整えるもとになる食品はどちらですか。
①とうふ　　②バナナ

１７、脂質を多く含む食品はどちらですか。
①牛乳　　②マーガリン

１８、三色食品群（ぐん）の中で、いちごはどちらのグループですか。

①緑（おもに体の調子を整えるもとになる食品）
②黄（おもにエネルギーのもとになる食品）

１９、三色食品群（ぐん）の中で、さつまいもはどちらのグループですか。
①緑（おもに体の調子を整えるもとになる食品）
②黄（おもにエネルギーのもとになる食品）

２０、朝ごはんを食べることがたいせつな理由はどちらですか。

①午前中、元気に勉強できるようにするため
②午前中、静かに過ごせるようにするため

２１、食事を食べる前と食べた後で、体温が高いのはどちらですか。

①食事を食べる前　　②食事を食べた後

２２、「おにぎりと玉ねぎとわかめのみそ汁」の朝ごはんの栄養バランスをよくするために、加えるとよい料理はどちらですか。

①粉ふきいも　　②卵焼き

２３、１食分の献立で、納豆や卵焼きなどの料理のことを何といいますか。
①主菜　　②副菜

２４、フルーツヨーグルトの材料は、「ヨーグルト、フルーツミックス、コーンフレーク」です。これらを三品食品群に分けました。正しいのはどちらですか.

①１つだけ違う食品群に入り、２つは同じ食品群に入る
②それぞれ違う食品群に分けられる

２５、ある日の朝ごはんを三色食品群に分けました。足りない食品群はどちらですか。

①緑（おもに体の調子を整えるもとになる食品）
②黄（おもにエネルギーのもとになる食品

りんご

ホットミルク

２６、調理実習で次のイラストのように身じたくをしたら、先生に注意されました。なんと注意されましたか。

①シャツのそで口をまくりましょう

②ズボンをひざまでまくりましょう

２７、生肉を包丁で切りました。次にフライパンでいためます。生肉をさわった手はどのように洗いますか。

①石けんを使いしっかり手を洗う

②石けんを使わずに水だけで手を洗う

２８、次の調理器具の名前はどちらですか。

①片手なべ

②フライパン

２９、ガスコンロを使って調理をしていたら、おかしなにおいがしました。最初に何をしたらよいですか。

①換気扇をすぐにつける　　②点火つまみを「止める」にする

３０、もちの原料は、どちらですか。

①小麦　　②米

３１、卵の性質として正しいのはどちらですか。

①熱を加えるとかたまる　　②砂糖を混ぜるとかたまる

３２、下のイラストのサケの数え方として、正しいのはどちらですか

①１尾

②１切れ

３３、新鮮な魚はどちらですか。
①えらがあざやかな赤色　②えらがにごった赤色

３４、地下茎を食べる野菜はどちらですか。
①れんこん　②小松菜

３５、ブロッコリー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

３６、大豆から作られるのは、どちらですか。
①がんもどき　②はんぺん

３７、さしみ用の魚に表示される期限はどちらですか。
①賞味期限　②消費期限

３８、あまい味の調味料はどちらですか。
①しょうゆ　②みりん

３９、洋風だしの材料はどちらですか。
①こんぶやカツオ節　②牛肉や野菜

４０、計量スプーンの小さじ一杯はどちらですか。
①5mL　②10mL

４１、セラッミックの包丁の使い方として望ましいはどちらですか。
①やわらかいものを切るのに向いている
②かたいものを切るのに向いている

４２、まな板の正しい使い方はどちらですか。
①洗ったらぬれたままにしておく
②洗ったら水けをふきとる

４３、トマトの正しい洗い方はどちらですか。
①へたのつけ根をよく洗う
②半分に切ってから洗う

４４、短冊切りの形はどちらですか。
①正方形　　②長方形

４５、湯の中で食品に火を通す調理法はどちらですか。
①ゆでる　　②蒸す

４６、いため物をおいしく作る方法はどちらですか。
①材料をいためる前に調味料をはかっておく
②材料をいため始めてから調味料をはかる

４７、ごはんの正しい盛り付け方はどちらですか。
①２～３回に分けてふんわりと盛りつける
②1 回でぎゅうっと押しつけるように盛りつける

４８、煮干しこんぶだしの正しいとり方はどちらですか。
①煮干しとこんぶを 15 分～30 分、水につけてから火にかける
②こんぶを 15 分～３０分水につけてから、火にかけ、ふっとうしたら
煮干しを入れる

４９、みそ汁の正しい作り方はどちらですか。
①みそはだしでといてから入れる
②みそはかたまりのまま入れて、なべの中で混ぜる

５０、白玉団子の正しいゆで方はどちらですか。
①水に団子を入れ、火をつけ、ふっとうしてからさらに 2 分ゆでる
②ふっとうした湯に団子を入れ、うき上がってからさらに 2 分ゆでる