

めざせ！KOTO フードマスター

# 江東区家庭料理検定

# 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」

## 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、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。

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○をつけなさい。

### 食生活と栄養

1. 三色食品群<sup>ぐん</sup>の中で、バターはどちらのグループですか。  
①：黄色（おもにエネルギーのもとになる食品）  
②：赤色（おもに体を作るもとになる食品）
2. 食の文化を受けつぎ、伝えていくために、望ましい<sup>のぞ</sup>食べ方はどちらですか。  
①：家族や地域<sup>ちいき</sup>の人といっしょに食べる  
②：好きなものを好きなときに1人で食べる
3. はしの選び方で正しいのはどちらですか。  
①：自分の手のサイズに合ったもの  
②：子どもも大人と同じ長さのもの
4. 端午<sup>たんご</sup>の節句<sup>せっき</sup>（5月5日）で男の子の出世・健康を願って食べられるものはどちらですか。  
①：いなりずし  
②：かしわもち・ちまき
5. ほうれん草のおひたしは、食事の中ではどのグループに分けられますか。  
①：主菜  
②：副菜
6. 冬<sup>しゅん</sup>が旬<sup>しゅん</sup>の野菜はどちらですか。  
①：ほうれん草  
②：きゅうり
7. おもに体の調子を整える働きがある栄養素はどちらですか。  
①：ビタミン  
②：たんぱく質

8. 昼ごはんにごはんと野菜スープを食べました。バランスのよい食事にするためにあと1品つけるとしたら、どちらがよいですか。

- ①：ぶた肉のしょうが焼き
- ②：粉ふきいも

9. わたしたちは、何のために食事をしますか。

- ①：空腹くうぷくを満たすだけのため
- ②：生命いのちを支え、健康けんこうを保ち、体たみを作るため

10. 日本茶を入れる順序じゅんじょで正しいのはどちらですか。

- ①：お茶を湯のみ茶わんについでから茶たぐにのせて出す。
- ②：茶たぐに湯のみ茶わんをのせてから、お茶をついで出す。

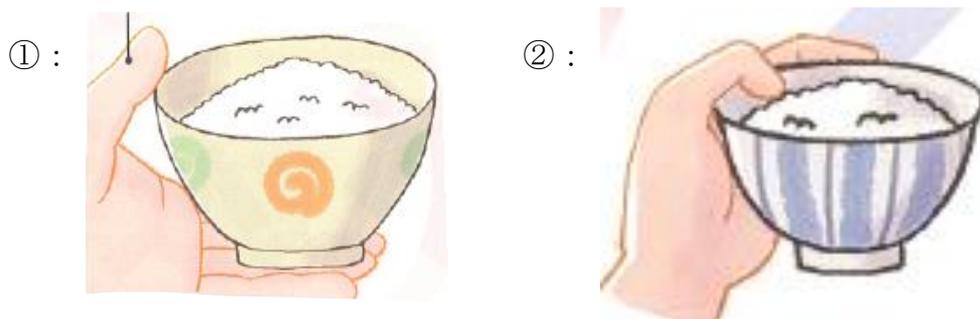
11. 一汁二菜いちじゅうにさいの献立こんだてはどちらですか。

- ①：ごはん、焼き魚、青菜のおひたし、ひじきの煮物、みそ汁
- ②：ごはん、ハンバーグ、サラダ、コーンスープ

12. 五大栄養素えいようそに含まれるのはどちらですか。

- ①：たんぱく質
- ②：水

13. 正しいお茶わんの持ち方はどちらですか。



14. 五大栄養素えいようそとその働きの組み合わせとして正しいのはどちらですか。

- ①：炭水化物—おもにエネルギーのもとになる
- ②：脂質 —おもに体の調子を整える

15. トマトを食品工場でジュースにすることを何といいますか。

- ①：生産
- ②：加工

16. ビタミンの説明として、正しいのはどちらですか。

- ①：健康を保つために必要な栄養素
- ②：消化されるとすぐにエネルギーになる栄養素

17. 朝ごはんを食べるための工夫はどちらですか。

- ①：早起きをしてゆとりを持つ
- ②：前の日はおそい時間に夕食を食べる

18. 三色食品群の中で、炭水化物を多く含むのはどちらのグループですか。

- ①：黄色（おもにエネルギーのもとになる食品）
- ②：赤色（おもに体を作るもとになる食品）

19. 夏が旬の野菜はどちらですか。

- ①：ブロッコリー
- ②：オクラ

20. 「合わせだし」の組み合わせとして、正しいのはどちらですか。

- ①：こんぶと煮干し
- ②：こんぶとみそ

21. 家族にピーマンのいため物をつくることにしました。最初にすることとして、ただしいのはどちらですか。

- ①：フライパンを加熱する
- ②：ピーマンを洗うなど、下ごしらえをする

22. 朝起きてからおなかの働きをよくするために何をするとよいですか。

- ①：歯みがきをする
- ②：朝ごはんを食べる

23. 食べるときの正しい姿勢しせいはどちらですか。

- ①：背筋せすじをのばして、よい姿勢しせいで食べる
- ②：足を組んで食べる

24. 朝ごはんにはトーストと目玉焼きを食べました。あと1品つけるとしたら、どちらがよいですか。

- ①：サケのムニエル
- ②：野菜スープ

25. 三色食品群ぐんの中で、のりはどちらのグループですか。

- ①：赤色（おもに体を作るもとになる食品）
- ②：緑色（おもに体の調子を整えるもとになる食品）

## 調理と衛生

26. 水からゆでる食品はどちらですか。

- ①：じゃがいも
- ②：キャベツ

27. Aさんが調理する前に、「手のひら → つめ → 指の間 → 手のこう → 水あらで洗い流す」という手順で手を洗いました。洗い忘れているところはどちらですか。

- ①：ひじ
- ②：手首

28. みそ汁しるを作ります。みそを最後に入れてすぐ火を消す理由はどちらですか。

- ①：みその色が悪くならないようにするため
- ②：みそのかおりを残すため

29. ガスもれに気づいたときの行動で、正しいのはどちらですか。

- ①：点火のつまみを「止める」にして、窓をあける
- ②：すぐに換気扇かんきせんをつける

30. ごはんの盛りつけ方は、どちらがよいですか。

- ①：中央を高く盛る
- ②：中央を平らに盛る

31. 砂糖の小さじ1の重さはどちらですか。

- ①：9 g
- ②：3 g

32. 下のイラストの切り方は、何という切り方ですか。

- ①：小口切り
- ②：短冊切り



33. ほうれん草のゆで方で正しいのはどちらですか。

- ①：水からゆでる。
- ②：ふっとうしたお湯でゆでる。

34. きゅうりは緑黄色野菜、淡色野菜のどちらですか。

- ①：緑黄色野菜
- ②：淡色野菜

35. 新鮮な卵のイラストはどちらですか。

①：



②：



36. 卵をゆでたあとに何をしますか。

- ①：ざるにあげて冷ます
- ②：水に取る

37. 海藻はどちらですか。

- ①：きくらげ
- ②：ひじき

38. 卵や牛乳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

39. まな板の正しい使い方はどちらですか。

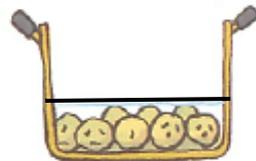
- ①：使ったらそのつど洗う
- ②：最初と最後に洗う

40. 大豆から作られる調味料はどちらですか。

- ①：みそ
- ②：みりん

41. ゆでる時の水加減で「ひたひた」の状態はどちらですか。

- ①：
- ②：



水から食材が少し出るくらい

食材が水から出ないくらい

42. 調理をする前に、Aさんはイラストのような身じたくをしました。三角きんのかぶり方で直した方がよいところはどちらですか。

- ①：前髪を三角きんでおおう
- ②：耳をかくす



43. 米（精白米）の炊き方で正しいのはどちらですか。

- ①：洗あらってから水につけて炊く
- ②：水につけてから、洗あらって炊く

44. 料理を皿にのせて電子レンジに入れたところ、家族に注意されました。注意された理由はどちらですか。

- ①：木の皿だったため
- ②：陶器とうきの皿だったため

45. かつおこんぶだしのとり方でよいのはどちらですか。

- ①：ふっとうしたらかつお節を入れ、そのまま強火にする
- ②：ふっとうしたら火を弱め、かつお節を入れる

46. 蒸して作る料理はどちらですか。

- ①：シューマイ
- ②：オムレツ

47. 野菜いためを作るときにしゃきっと仕上げるためにはどうすればよいですか。

- ①：弱火でいためる
- ②：強火でいためる

48. じゃがいもを切った後、茶色く変色してしまいました。変色を防ぐ方法はどちらですか。

- ①：じゃがいもを切った後に水につける
- ②：じゃがいもを切った後に砂糖をかける

49. 次の写真でサンマはどちらですか。

①：

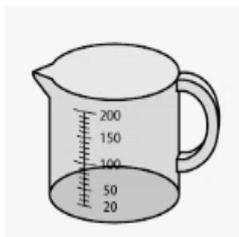


②：



50. 食品の皮をむくために使う調理器具はどちらですか。

①：



②：

