

【解説】食生活と栄養

食事の役割／食事のととのえ方

問題 1・7

●私たちは、なぜ食べるの？

「食べる」ということは、単に空腹を満たすためだけではなく、私たちの命をつなぎ生活を豊かにする3つの大切な役割があります。

1. 生命を維持する・健康を保つ・成長を促す。

1日3回規則正しく食事をとることによって、生活リズムを整え、健康な毎日を送ることができます。とくに成長期にある小学生や中学生にとって、毎日の食事は、運動や休養とともに大変重要です。

2. 食の文化を伝承する。

私たちが食べているものの中には、さまざまな土地の風土の中で培われてきた食材や料理がたくさんあります。にほんの伝統的な食事は「和食」です。食事を通して、食の文化を大切に受け継いでいきましょう。

3. 食によって人間関係をつくる。

だれかとともに、食卓を囲むということは、その人と話をしたり、理解したり、仲良くなったりする事は、おいしく感じるものです。

●廃棄・リサイクル

3R(スリーアール)を知っていますか？ ごみを減らして生かすために心がけたい3つの言葉で、英語の頭文字をとっています。

①番目「リデュース」 ごみを減らすこと。

消費者の視点：マイバックを使って、無駄な包装は断る。詰め替え容器の商品や簡易包装の製品を選ぶ。使用頻度の少ないものをシェアする。

事業者の視点：製品の耐久性を上げる。できるだけ少ない材料で製品を作れるよう工夫する。利用頻度の少ないものをシェアする仕組みや、不用品を有効活用するしくみを作る。

②番目「リユース」 繰り返し使うこと。

消費者の視点：詰め替え容器の製品を選び、使い終わったら回収に出す。不用品は、フリーマーケット等に出し再使用に努める。

事業者の視点：使用済製品、部品、容器を回収し再使用する。製品を設計する時に本体や部品をリユースしやすいよう工夫する。

③番目「リサイクル」 再び資源として使えるようにすること。

消費者の視点：資源ごみの分別回収に協力する。リサイクル製品を積極的に使う。

事業者の視点：使用後のリサイクルがしやすい製品を作る。リサイクル原材料を使う。

一汁二菜～三菜の配膳／食材の旬

問題 2・3・5・6

●一汁三菜

和食の献立の基本は、一汁三菜です。「菜」は、おかずのことで、魚や肉などのおかず（主菜）を1つ、野菜などのおかず（副菜）を2つ組み合わせます。これら3つのおかずと汁物とご飯の献立を一汁三菜といいます。

※ごはんには汁物と「主菜」「副菜」1つを組み合わせた「一汁二菜」という献立もあります。

●配膳

和食では、ご飯茶わんや汁わんは、箸を持たない方の手に持って食べます。左手前には、よく手に持つご飯茶わんを置き、右手前には汁わんを置きます。主菜は、器を置いたままにして、ご飯と交互に箸を延ばして食べるため、汁わんの奥に置きます。

箸は、食器の手前に箸先を左にして、そろえて置きます。

●主食・主菜・副菜

料理は、主に使っている材料で主食・主菜・副菜などのグループに分けることができます。食事は、それらの料理を組み合わせで作ります。

『主食』 ごはん・パン・めん類のこと。主な栄養素は炭水化物でエネルギーの素になる。

『主菜』 魚・肉・卵・大豆製品などを主な材料にした料理のことで、おかずの中心になる。主な栄養素はたんぱく質で血や肉となり、体を作る素になる。

『副菜』 野菜、芋、きのこ、海そうなどを主な材料にした料理のことで、主な栄養素は、ビタミンや無機質、食物せんいで体の調子を整える働きをする。主食や主菜で足りない栄養素を補い、食事の味やいろどりを豊かにしてくれる。野菜や海そうなどがたっぷり入った汁物は、副菜になる。

『牛乳・乳製品』 カルシウムを多く含み、じょうぶな骨や歯を作る。

『くだもの』 りんごやみかんなどビタミンCやカリウムを多く含み、病気から体を守る働きをする。食卓に季節感をもたらし、いろどりを豊かにする。

●食材の旬

「旬」とはその食材が、最もおいしい時期のことです。この時期は収穫量も最盛期であることが多いため、市場に大量に出まわり、値段も安く入手しやすくなります。また旬の食材は、一年中で最も栄養素を豊富に含みます。日本は南北に長いので、気候の違いから同じ食材を長い期間おいしく食べることができます。また、ハウス栽培の活用で一年中食べられる食材も多くあります。

春



たけのこ



さやえんどう



いちご



はまぐり



しいたけ



ピーマン



さわら

夏

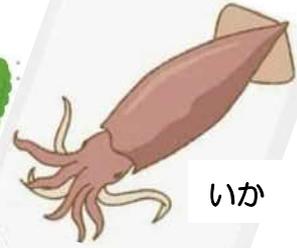
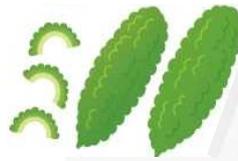
えだまめ



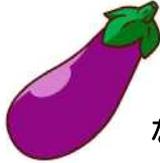
とうもろこし



ゴーヤ



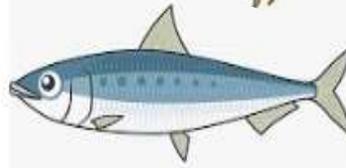
いか



なす



もも



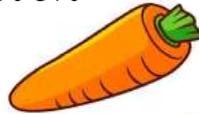
あじ

秋

まいたけ

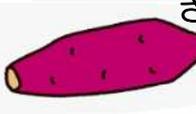


にんじん

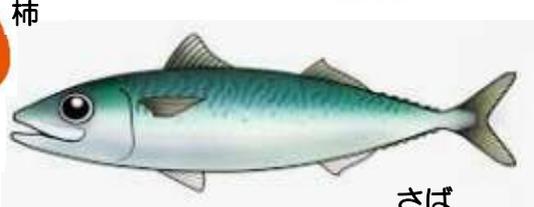


さんま

さつまいも



梨



さば



れんこん

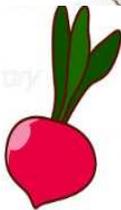
冬



大根



ねぎ



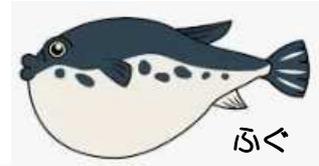
かぶ



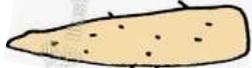
みかん



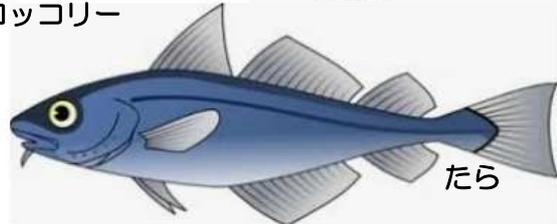
ブロッコリー



ふぐ



長芋



たら

日本人の伝統的な食事

問題9・15・23

日本には、「だし」をとって食材をおいしく食べる工夫をしたり、季節ごとの行事の際に決まって同じものを食べる「行事食」の習慣があります。また、「旬」を大切にするなど、伝統的な食文化やいろいろな種類の「お茶」を楽しむ習慣もあります。

●「だしの材料とうま味」

イノシン酸

かつお節、煮干し



グアニル酸

干しいたけ



グルタミン酸

こんぶ



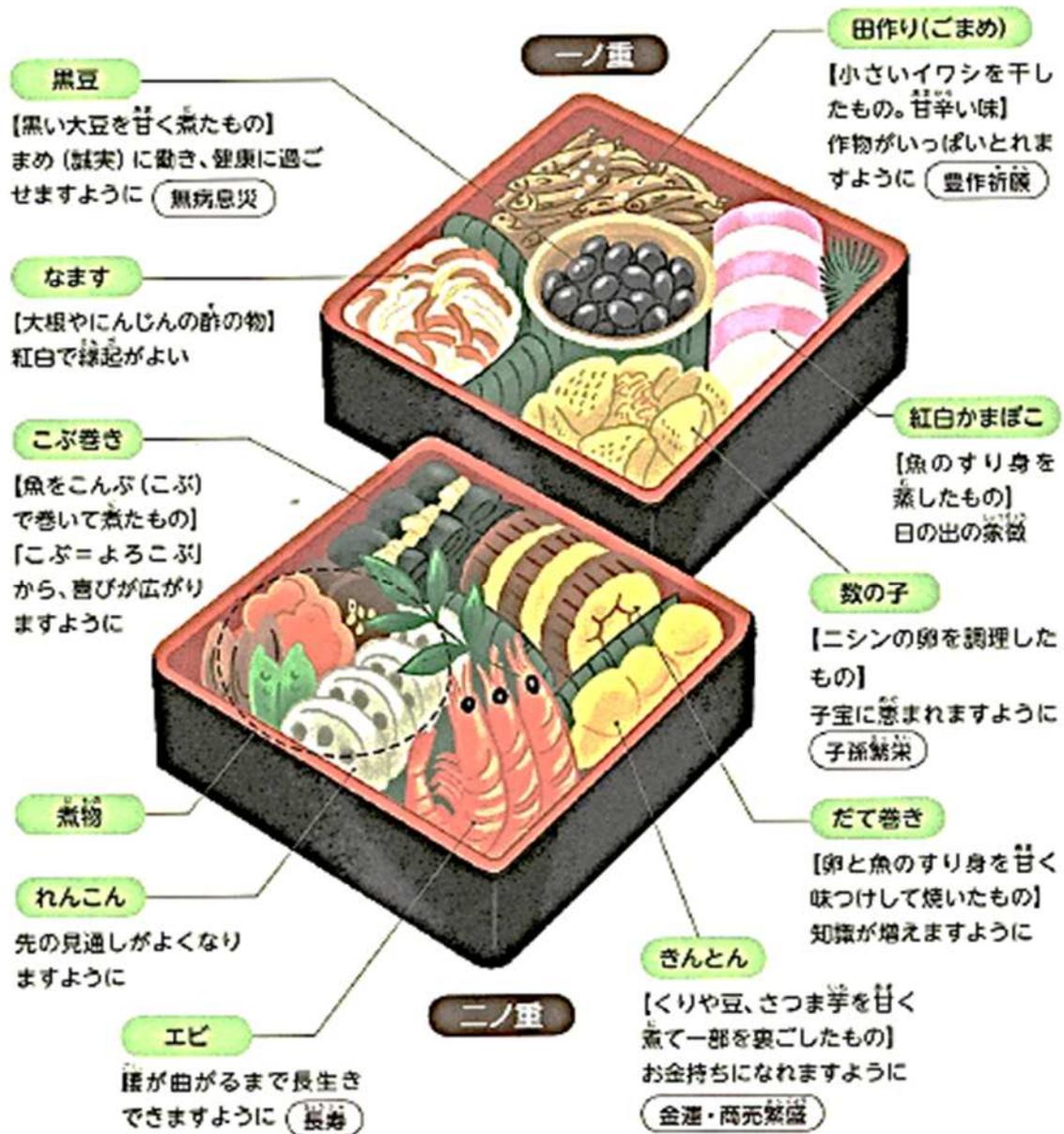
コハク酸

貝類



●「おせち料理」

おせち料理は、新年に幸せをもたらす歳神様といっしょに家族そろって食べるごちそうといわれています。重箱に詰める料理一つ一つに、さまざまな願いがこめられています。



●「お茶」の種類

「煎茶」 茶葉を蒸して温かいうちにもみ、乾燥させたもの。

「ほうじ茶」茶葉や茎を蒸らし乾燥させてから強火でいり、香ばしさを引き出したもの。

「抹茶」 茶葉を蒸して乾燥させ、うすで細かい粉にひいたもの。

箸や食器の持ち方 問題 4・22

●「嫌い箸」は他にもあります。箸でこのようなことをしてはいけません。



くわえ箸・ねぶり箸
箸先をくわえたり、
なめたりする



合わせ箸
箸から箸へ食べ物を渡す。



たたき箸
箸で器をたたく。



寄せ箸
箸でうつわを
引き寄せる。



持ち箸
箸を持ったまま
うつわを持つ。



迷い箸
何を食べるか迷い、
箸を行き来させる。

●「わんと箸」の扱い方

ご飯ちゃわんや汁わんは、箸を置いたまま両手で持ち上げます。その後、右手をわんから離し、箸を取ります。



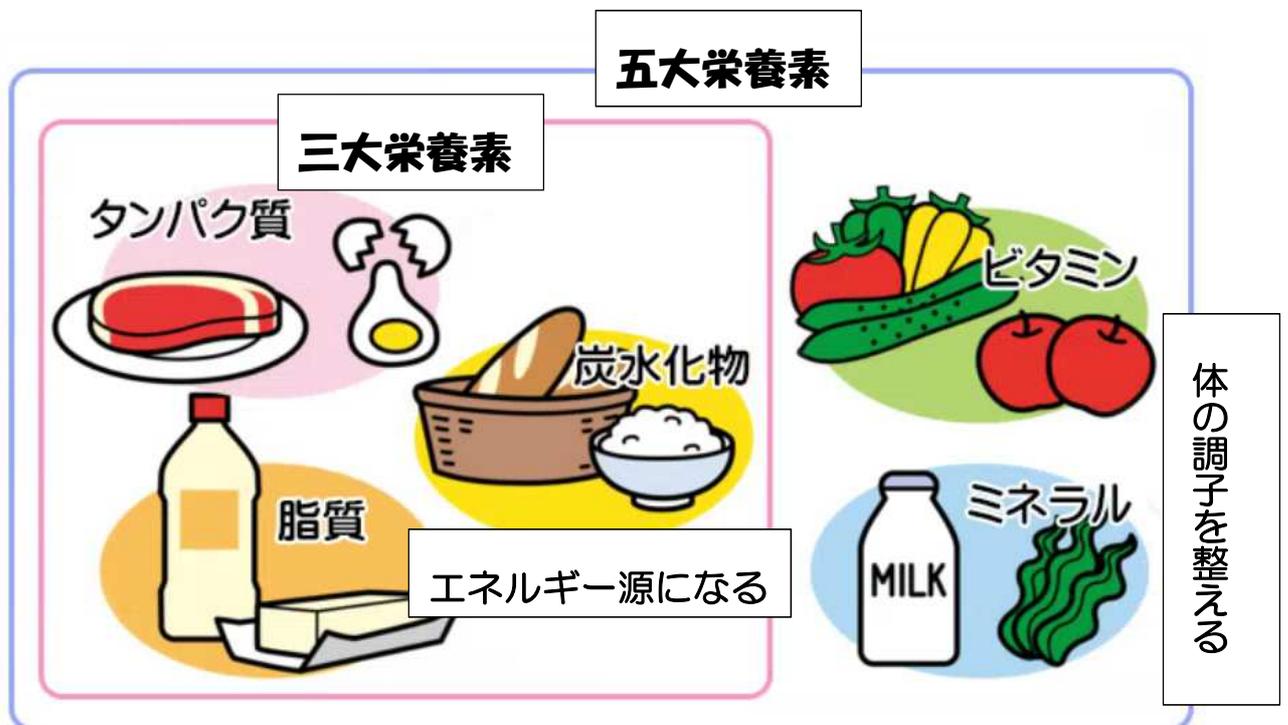
- ①両手でわんを取ってから、わんを左手に預けます。
- ②右手で箸を取り上げて、箸先を左手の人差し指と中指の間にはさみます。
- ③右手を箸に沿って右端に滑らせ、箸を持ちかえます。

五大栄養素、水、食物繊維とその特徴

問題8・12・13・14

私たちは、食べ物を体内で消化し、食べ物の中に含まれる栄養素を吸収して利用し、体を作っています。栄養素には炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質（ミネラル）、ビタミン（脂溶性・水溶性）があり、これらを五大栄養素といいます。五大栄養素ではありませんが、食物繊維と水も人間の体にとってとても大切な成分です。

- 脂溶性ビタミン・ビタミンA（目の働きを助け、皮ふ、のどの粘膜の健康に役立つ）
 - ・ビタミンD（カルシウムを吸収しやすくし、骨を丈夫にする。）
- 水溶性ビタミン・ビタミンB1、B2（炭水化物や脂質のエネルギー代謝に必要です。）
 - ・ビタミンC（丈夫な血管や筋肉、皮ふなどを作る。）
- 無機質・カルシウム（骨や歯を作るもとになる。）
 - ・鉄（血液中の赤血球に含まれ、体中に酸素を運ぶ、不足すると貧血になる。）



水の働き

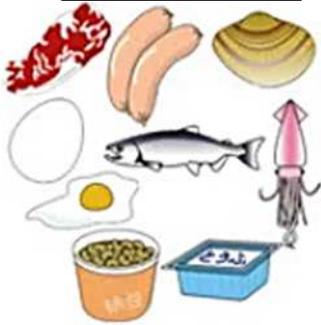
栄養素ではないが、消化、吸収された栄養素の運搬、体内でできた老廃物の排出、体温調節などの重要な働きがある。

食物せんいの働き

人の体では消化されないが、腸の働きを活発にし、便通をよくして体調を整え、生活習慣病の予防にも役立つ。

6つの基礎食品群 問題 16・17・18・19・20・21・26・27・28
 食品に含まれている栄養素の働きから6つの食品群に分けたものです。

第1群
 肉・魚・卵・
 大豆・大豆製品



第2群
 牛乳・乳製品・
 海そう・小魚



第3群
 緑黄色野菜



第4群
 淡色野菜・
 くだものなど



第5群
 穀類・いも類・
 砂糖類



第6群
 油脂類



おもに 体をつくる もとになる	<p>第1群 おもにたんぱく質を多く含む食品群</p> <ul style="list-style-type: none"> 動物性（肉・魚・卵）食品と植物性（大豆・大豆製品）食品がある。 大豆は、豆腐、納豆、みそなどに加工すると、消化しやすくなる。
	<p>第2群 おもに無機質（とくにカルシウム）を多く含む食品群</p> <ul style="list-style-type: none"> 牛乳・乳製品は、良質なたんぱく質やビタミンB₂も多く含む。 海藻は、食物せんいを多く含む。小魚は、たんぱく質や鉄も含む。
おもに 体の調子を 整える もとになる	<p>第3群 おもにビタミンAを多く含む食品群</p> <ul style="list-style-type: none"> 赤やオレンジ、緑などの色の濃い野菜は緑黄色野菜と呼ばれ、体内に入るとビタミンAの働きをするカロテンを多く含む。 緑黄色野菜は、ビタミンCや無機質、食物せんいも多く含む。
	<p>第4群 おもにビタミンCを多く含む食品群</p> <ul style="list-style-type: none"> 緑黄色以外の色のうすい野菜（淡色野菜）食品がある。 大豆は、豆腐、納豆、みそなどに加工すると、消化しやすくなる。

おもに エネルギー の もとになる	第5群 おもに糖質を多く含む食品群 ・米、パン、めんなどの穀類は、ビタミンB ₁ やたんぱく質、食物せんいも含み、芋類は、ビタミンCや食物せんいを多く含む。 ・砂糖の他、砂糖を含むお菓子や飲み物などもここに分類される。
	第6群 おもに脂質を多く含む食品群 ・動物性油脂（バター、ラードなど）と植物性油脂（サラダ油、ごま油など）がある。 ・油脂の他、マネーヌ やドレッシング、ナッツ類などもここに分類される。

規則正しい食事 問題 10・25

健康に過ごすためには、毎日同じ時間に起きるなど規則正しい生活リズムで体内リズムを整えることが大切です。「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣を身につけましょう。特に「朝ごはん」には、脳の動きを活発にする、体温を上げる、腸の動きをよくして排便のリズムを促すなど重要な役割があります。

【生活リズムチェック】

- 朝は、決まった時間に起きています。
- 朝ごはんは、毎日食べています。
- 毎日うんちが出ています。
- 昼間は、体を動かす遊びや運動をしています。
- 夕ごはんは、寝る時刻の2時間前までにすませています。
- 夜更かしせず、毎日決まった時間に寝ています。 夜は、ぐっすり眠れています。

1食分の食事 問題 11・24

食事のための計画や料理の組み合わせを「献立」といい、栄養バランスや食べる人の好み、季節などを考えて、おいしい食事になるように考えます。

☆1食分の献立を立てるときは、**主食→主菜→副菜・汁物→飲み物**や**果物**の順で考えるとバランスのよい献立になります。

①主食を決める

穀類（ごはん・パン・めんなど）の中から1品選ぶ。

②主菜を決める

魚・肉・卵・大豆・大豆製品から1品選ぶ。

③副菜・汁物を決める

野菜・芋・きのこ・海藻・乳製品から1～2品選ぶ。

④飲み物やくだものを決める

牛乳・乳製品・お茶・くだものから1～2品選ぶ。

【解説】調理と衛生

身じたく・手洗い

問題 29・30・33・38

●食中毒予防の三大原則「細菌をつけない」「細菌を増やさない」「細菌をやっつける」 「細菌をつけない」

- ・こまめに手を洗う・食材を洗う・まな板は、肉・魚用と野菜用に面を決めて使い分ける
- ・生肉を焼いた肉をつかむ箸は別のものにする

「細菌を増やさない」

- ・冷凍庫の庫内温度は -18°C 以下、冷蔵庫は 10°C 以下に保つ。
- ・食材を長時間室温で放置しない。

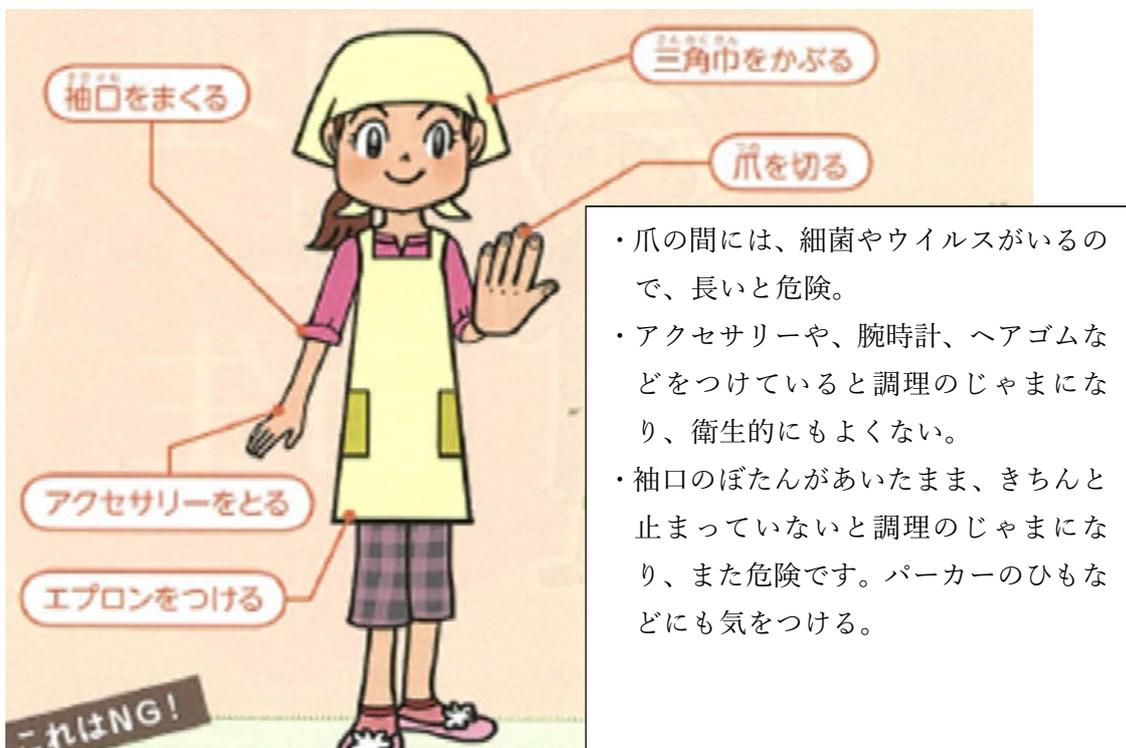
「細菌をやっつける」

- ・肉や魚を調理するときは、中心温度 75°C で1分以上の加熱が目安。

●調理の手順

おいしい料理を効率よく安全に作るためには手順を確認し、全体の流れをイメージしましょう。①計画を立てる→②準備（身じたく・材料・器具）をする→③調理をする→④後かたづけをする

●安全で清潔な身じたく



・爪の間には、細菌やウイルスがいるので、長いと危険。

・アクセサリーや、腕時計、ヘアゴムなどをつけていると調理のじゃまになり、衛生的にもよくない。

・袖口のぼたんがあいたまま、きちんと止まっていないと調理のじゃまになり、また危険です。パーカーのひもなどにも気をつける。

・三角巾から髪の毛が出ていると料理に落ちたり、調理中にじゃまになる。

・エプロンがないと服のほこりが料理におちる。

・素足は熱いものなどが落ちるとやけどなど危険。

調理器具の扱い方 問題 31・32・34・37・51

●電子レンジの加熱のしくみ



スタートボタンを押すと、「マグネトロン」という装置からマイクロ波という電波が出て、食品に吸収されます。すると、食品に含まれているたくさんの水分子が振動し、ぶつかったりこすれあったりして、熱が乗じます。この熱により、食品そのものを加熱します。

●使い方のポイント

機種によって使い方や加熱時間が異なります。出力が何ワット（W）か確認します。飲み物や冷凍ごはんを温めたり、生の野菜や肉などに火を通したりできますが、卵は殻つきやといていない卵をそのまま加熱すると破裂するなど危険です。ソーセージ、イカ、オクラなどは、切れ目をいれるか竹串で穴をあけます。牛乳は、あふれやすいので加熱しすぎないようにします。

●使える容器・使えない容器

○陶器・磁器、耐熱ガラス、耐熱プラスチック、ラップ

✕うるしの器、木・紙製品、ステンレス、ホーローなど金属の容器、アルミホイル

●多機能電子レンジ

レンジ以外のオーブン機能やグリル機能、スチーム機能を備えているものがあります。

●オーブントースター

表面に直接熱を当てるので、短時間で焼き目を適度につけ、パリッとさせるのに向いています。食パンやピザ、グラタン、おもちを焼くのに適しています。

●オーブン

庫内の温度を上げその熱で食品に火を通すので、じっくり加熱するのに向いています。

●ガスを使うとき

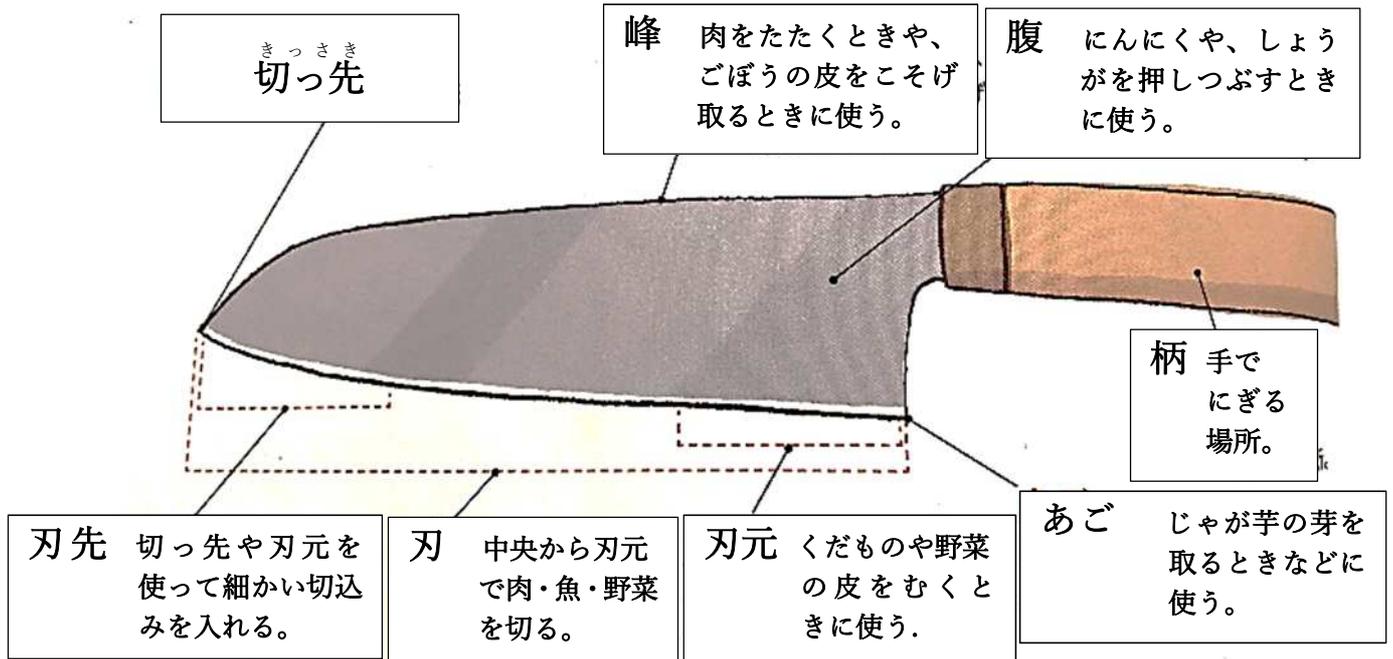
点火したら、火がついていることを確認しましょう。ガス漏れに気づいたら、ガス栓をしめ窓を開けます。引火する恐れがあるので、換気扇などをあわててつけないようにしましょう。また、ガスコンロのそばに燃えやすいものは置かないこと。

●フライパンの洗い方

熱が冷めてからやけどに注意して不要な紙などで汚れをふき取る。

- ・特殊加工の場合：傷がつかないようにスポンジを用いて洗い、ふきんでふく。
- ・鉄の場合：たわしを用いてお湯または洗剤で洗い、火にかけてかわかす。

●包丁の名称



食品について

問題 35・36・39・41・43・44・45・50・60

●「米」の特徴

普段食べている米は、うるち米といい、もちや赤飯はもち米を使います。成分は、でんぷん(炭水化物)が70～75%、無機質が2%含まれて、水分とともに加熱すると、でんぷんが変化し、もちもちとしたごはんになり、消化も良くなります。

●米の加工品

せんべい、白玉粉、上新粉、酒など。白玉粉の原料はもち米、上新粉の原料はうるち米で、米粉は、うるち米をごく細かい粉にしたものです。

●精白米1合の重量は、150g。無洗米1合の重量は、160g

●「小麦粉」の特徴

小麦をひいて粉にしたもので、でんぷんとたんぱく質を含んでいます。パンやめんとして主食になり、お菓子にも欠かせないもので、水を加えてこねると粘りと弾力が出てきます。たんぱく質の量によって3種類に分かれ、多い小麦粉ほど粘りと弾力が出ます。

- ・薄力粉 (たんぱく質8%) 天ぷら、ケーキ、お菓子など
- ・中力粉 (たんぱく質9%) うどん、ラーメンなど
- ・強力粉 (たんぱく質11～12%) パン、ギョーザの皮、ピザの生地など

●「卵」の特徴

良質なたんぱく質と脂質、各種無機質やビタミンを含み、栄養的に優れた食品の一つです。

卵のたんぱく質は加熱によって凝固します。卵白(白身)は、かき混ぜると泡立つ性質があり、卵黄(黄身)は水と油を混ぜりやすくする性質があります。また、加工食品の中には卵が入っているように見えなくても、材料と材料をつなげる「つなぎ」の役目などに使われていることがあります。

●卵の加工食品



●「魚」の特徴

赤身魚と白身魚に分けられ、主成分はたんぱく質で、血合いと呼ばれる暗い茶色の部分にはビタミン類や鉄が多く、骨にはカルシウムが多く含まれています。

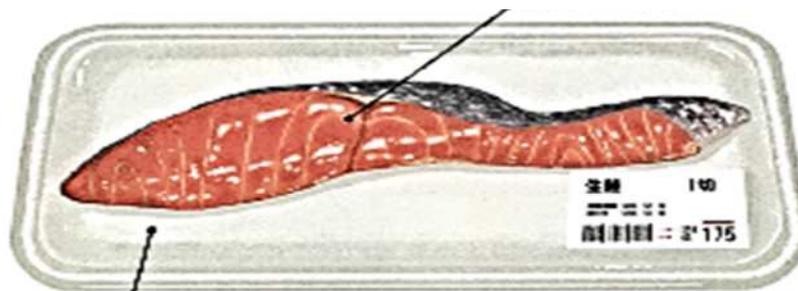
《赤身の魚》 いわし、あじ、さんま、さば、まぐろ、さわら など

《白身の魚》 たら、かれい、さけ など

●新鮮な魚の見分け方

鮮度が大事で、少し古くなると生臭みがでます。

身の表面につやがあり、色が鮮やかなもの。

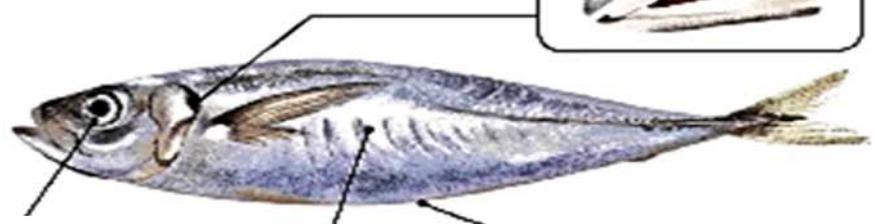


トレイに液汁が出ていないもの。

えらが鮮やかな赤色



目に透明感があり、濁っていない。

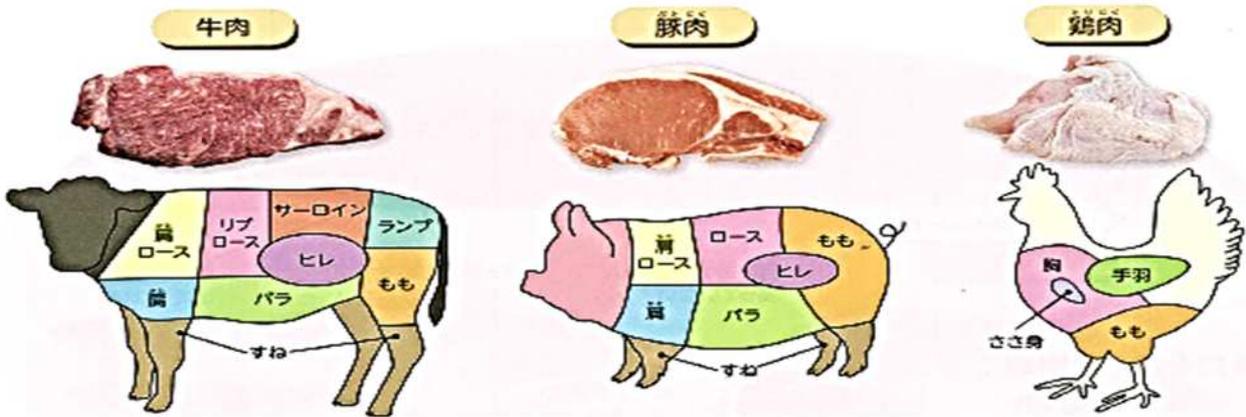


身に張りや弾力がある。

肛門から汁が出ていない。

●「肉」の特徴

主成分はたんぱく質で、脂質、無機質、ビタミンを多く含みます。種類や部位によって、かたさや脂肪のつき方が違うので、調理によって使い分けます。



部位	料理名
ヒレ リブ ロース サーロイン ランプ	ローストビーフ ステーキ すき焼き
もも	ステーキ
肩	ステーキ カレーやシチュー
肩ロース	すき焼き しゃぶしゃぶ
バラ	煮込み料理
すね	カレーやシチュー ポトフ

部位	料理名
ヒレ ロース	ローストポーク とんかつ しょうが焼き
もも	カレーやシチュー
	豚汁 しょうが焼き
肩	豚汁 カレーやシチュー
	しょうが焼き
肩ロース	豚汁 カレーやシチュー
	しょうが焼き
バラ	カレーやシチュー いため物 豚汁

部位	料理名
手羽	から揚げ
	カレーやシチュー
胸	カレーやシチュー
	から揚げ
ささみ	蒸し物
	サラダ 吸い物
もも	から揚げ
	カレーやシチュー 親子丼
皮	焼き物 から揚げ

●「野菜」の特徴

無機質、ビタミン、食物繊維が多く含まれています。緑など色の濃い「緑黄色野菜」と色のうすい「淡色野菜」があり、それぞれに旬があるため、料理に季節感を出すことができます。また、葉や花を食べる野菜、実を食べる野菜、根や茎を食べる野菜があります。生で食べるとビタミンCがとれ、加熱するとビタミンCは減りますが、かさが減って柔らかくなるので、たくさん食べられます。

「緑黄色野菜」：カロテンやビタミンC、カルシウム、鉄などを多く含む。

ブロッコリー、ほうれん草、小松菜、かぼちゃ、トマト、にんじん、ピーマンなど

「淡色野菜」：ビタミンCや食物繊維を多く含む。

白菜、キャベツ、レタス、きゅうり、なす、たまねぎ、大根、ねぎ、カリフラワーなど

●野菜の種類

花やつぼみを食べる

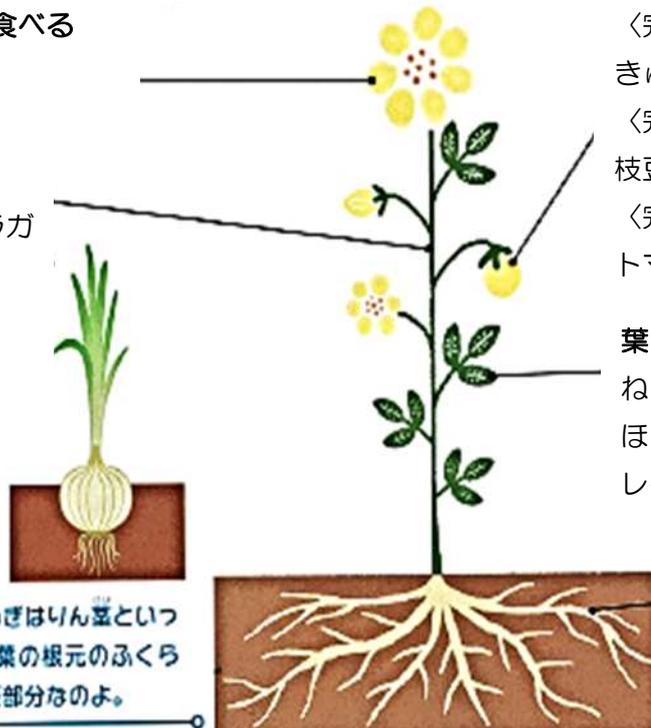
ブロッコリー
カリフラワー

茎を食べる

〈茎〉アスパラガス、筍
〈地下茎〉れんこん、玉ねぎ



玉ねぎはれんこんといって、葉の根元のふくらんだ部分なのよ。



果実や実を食べる

〈完熟していない果実〉

きゅうり、なす、ピーマン

〈完熟していない種〉

枝豆、そら豆、とうもろこし

〈完熟した果実〉

トマト、赤ピーマン、かぼちゃ

葉を食べる

ねぎ、小松菜、春菊
ほうれん草、キャベツ
レタス、白菜

根を食べる

だいこん、ごぼう、
にんじん、かぶ

●「芋」の特徴

主成分は、70%が水分で、他にでんぷん、食物繊維、ビタミンCを多く含みます。じゃが芋やさつまいろは、切り口が茶色になるので水にさらします。加熱すると柔らかく甘みも増し、食べやすくなります。じゃが芋は地下茎、さつまいろは根です。こんにゃくは、こんにゃく芋をすりおろして作ります。

●「きのこ」の特徴

体の調子を整えるもとになる食品で、食物繊維が多く含まれています。

●「海藻」の特徴

体を作るもとになる食品で、骨をじょうぶにします。また、食物繊維が多く含まれています。

・保存をよくするため乾燥させますが、乾物を水に戻すと重量が変わります。

《芽ひじき 乾物の約10倍増 / カットわかめ 乾物の約1.2倍増》

・寒天は、テングサ、オゴノリなどの紅海そうから作られています。寒天を溶かす時は沸騰するまで煮溶かします。室温で固まる性質があります。

●「くだもの」の特徴

水分の他に糖質、無機質、ビタミン、食物繊維を多く含みます。切ったり、果汁をそのまま放置すると茶色くなるものがありますが、食塩水につけたりレモン汁を加えると防ぐことができます。

また、レモン汁などの酸と砂糖を加えて煮るとゼリー状になり、保存性が高まります。

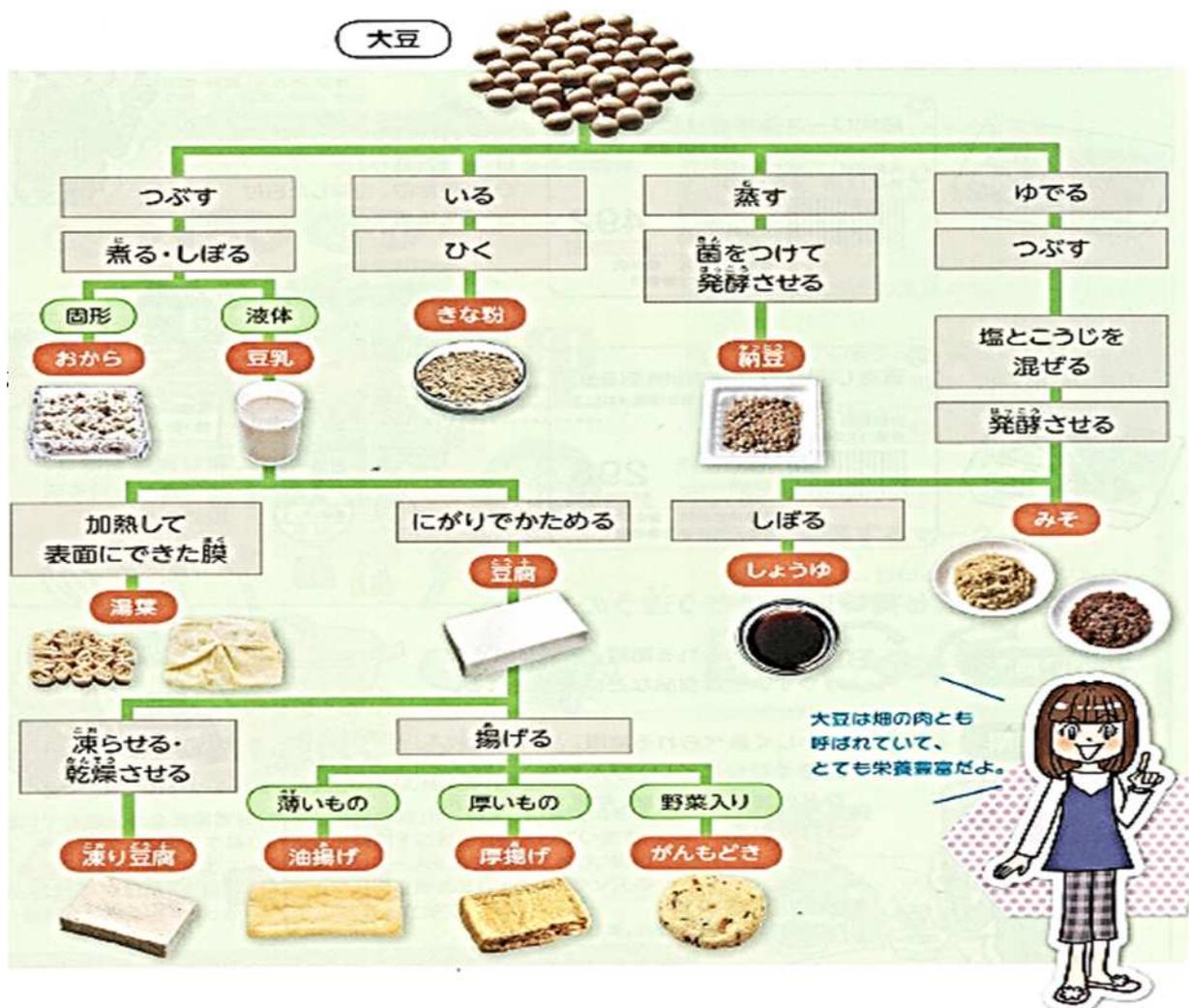
この性質を利用してジャムなどを作ることができます。

●「牛乳や乳製品」の特徴

たんぱく質、脂質、カルシウム、ビタミンA、ビタミンB2 を多く含む、栄養バランスに優れた食品です。野菜といっしょに煮ると、かたまりができることがあるので、野菜を加熱したあとに牛乳を加えるようにします。

●「大豆」の加工食品

大豆製品は、6つの基礎食品群の中の1群で、たんぱく質を多く含む食品です。加工食品は、以下のとおりです。



調味料の種類と役割

問題 40・42・46

●調味料

砂糖、塩、酢、しょうゆ、みそなど料理に味をつけるものを調味料といいます。

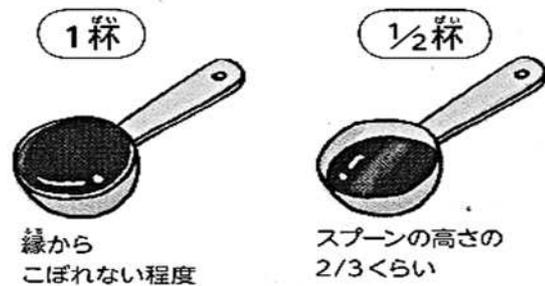
「本みりん」は、もち米・米こうじ・醸造用アルコールを原料にします。

「みりん風調味料」は、米・米こうじ・糖類を原料にアルコール分はほとんどありません。また、「発酵調味料は」塩分が含まれています。

●いろいろな材料が混ざった調味料



●軽量スプーンの使い方(液体のもの)



●油の種類

「サラダ油」 : なたね油、大豆油、コーン油などを混ぜたもの。

「ごま油」 : ごまをしぼったもの。

「オリーブ油」 : オリーブの実をしぼったもの。

「キャノーラ油」 : 菜の花の種をしぼったもの。

「バター」 : 牛乳の脂肪分から作ったもの。

「マーガリン」 : 植物油を乳化させ個体にしたもの。

食品の表示/賞味期限・消費期限

問題 47・48・49

食品の表示には、さまざまな情報が書かれています。食品を選ぶ際に活用しましょう。

《生鮮食品の表示》

①名称 ②とれた場所 ③保存方法 ④消費期限や包装した日付 ⑤加工業者

《加工食品》

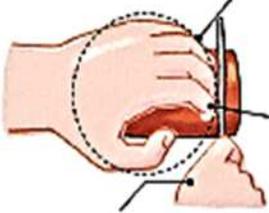
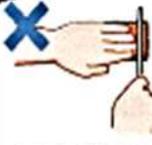
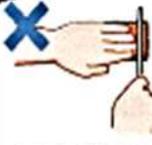
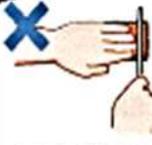
- 原材料名 : 使用した重量が多い順に示されています。
- 内容量 : 重量や入っている数などが書かれています。
- 保存方法、期間 : 保存する場所や適した温度などを確かめます。
- アレルギー表示 : アレルギーの原因になりやすい**特定原材料**として、**7品目**
「**えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生**」
- 栄養成分表示 : **基本5項目**
「**エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量**」
- 食べられる期限の目安 :
「消費期限」: 安全に食べられる期限。品質が悪くなりやすい生鮮食品などに表示される。
「賞味期限」: おいしく食べられる期間。品質が比較的悪くなりにくい、びんや缶袋詰めなどの加工食品や卵・牛乳などに表示されている。

切る、むく、ゆでる、煮る、炒める、焼く 問題 54・55・56・57・59

●いろいろな切り方（一例）

いちよう切り	小口切り
丸い棒状の材料を、いちようの葉のように扇形に切る切り方。縦4つ割りにして、端から一定の幅に切ります。	細長い材料を、端から切る切り方。「切り口」のことを「小口（木口）」といいます。
	

●材料のおさえ方

 <p>材料をおさえる手の指先を、おこの手のように丸めます。</p> <p>第一関節が包丁の腹に当たります。</p>	<p>これはNG!</p> <table border="1"><tbody><tr><td data-bbox="823 1503 991 1659"><p>おさえる手を丸めていない。</p></td><td data-bbox="1007 1503 1174 1659"><p>おさえる手の向きが違う。</p></td><td data-bbox="1190 1503 1358 1659"><p>おさえる手が包丁から離れている。</p></td></tr></tbody></table>	 <p>おさえる手を丸めていない。</p>	 <p>おさえる手の向きが違う。</p>	 <p>おさえる手が包丁から離れている。</p>
 <p>おさえる手を丸めていない。</p>	 <p>おさえる手の向きが違う。</p>	 <p>おさえる手が包丁から離れている。</p>		
<p>包丁の柄のつけ根をしっかりと握ります。</p>	<p>正しいおさえ方をすれば、安全に切ることができますね!</p> 			

●野菜の下処理の仕方

- ごぼう・なす・れんこん・じゃが芋・さつま芋など切り口が空気にふれると茶色くなるので、水につけます。

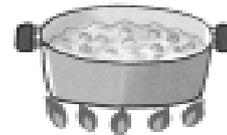
- ・レタス・キャベツ・きゅうり・セロリなどを生で食べる時は水につけてパリッとさせます
- ・酢の物やサラダは、調味料やドレッシングとあえてから長くおくと、野菜から水が出て水っぽくなったり、わかめなど色が悪くなります。調味料などは、食べる直前にあえます。きゅうりなどは、塩でもんで、水けをしぼっておきます。

●野菜のゆで方

・青菜をゆでる時、お湯の温度が低い、お湯の量が少ない、長くゆですぎるなどは、青菜の色が悪くなる原因になります。

●火加減（なべの中の様子）

「ぐらぐら」：なべの中のものが動くくらい
激しく煮立っている様子。



「ふつふつ」：なべの中のものが少し動く程度に
煮えている様子。



※「沸騰」とは？

なべ肌に小さい泡がぷつぷつとついている状態は、まだ沸騰していません。

複数の食品の調理（米・肉・魚・卵・他） 問題 52・53・58

●じゃがいもは熱いうちに潰すことで、潰しやすいだけでなく、じゃがいもの舌ざわりも良くなります。

●魚を焼くときは、盛り付ける時に上になる面を先に焼くと、きれいに焼けます。
一尾なら頭を左側にして盛り付けます。切り身なら皮が上になるように盛り付けます。
大根おろしなどの添え物は、取りやすい右手前に置きます。

●切り方で変わる！芋の吸油量

食材を揚げる場合、切る大きさに吸油量（調理によって食材が吸収する油の量）が変わります。表面積が大きいほど吸油量は多くなります。

《ジャガイモ100g》の場合

*丸ごと（小粒1個30g） *くし形切り（4

つ割り） *拍子切り（1cm角）

吸油量 2g

<

吸油量 2g

<

吸油量 4g

*せん切り（5mm角）

*薄切り（1.5mm厚さ）

*細いせん切り（1.5mm角）

< 吸油量 5g

<

吸油量 15g

<

吸油量 19g