

# 6

## 食べて元気に

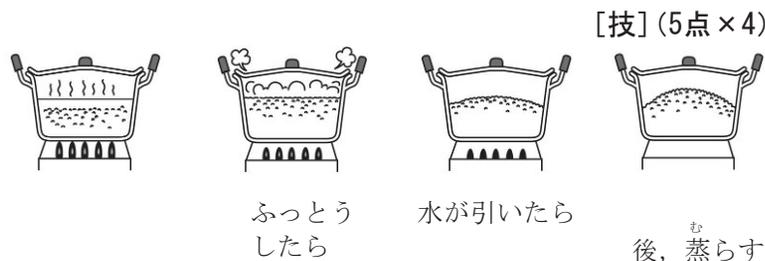
年 組 番		点
名前		

1 つぎの文の ( ) にあてはまることばを、下の  の中から選んで、記号を記入しましょう。  
[知・理] (5点×3)

米は手早く洗い、体積の ( ) 倍の水を入れ、  
( ) 分間以上吸水させてから加熱し、たき上がって火を消したあと、( ) 分間くらい蒸らす。

ア 1.2	イ 1.5	ウ 2	エ 5
オ 10	カ 20	キ 30	

2 ご飯をたくときの火加減について、 の中から選んで記号を記入しましょう。



点火 ( ) → ( ) → ( ) → ( )

ア 弱火	イ 中火	ウ 強火	エ 消火
------	------	------	------

3 みそしるのつくり方について、よいと思うほうの ( ) の中に○をつけましょう。  
[知・理] (5点×3)

- ① { ( ) なべに水を入れ、頭とはらわたをとった煮干にぼしを入れておく。  
( ) 小さくちぎった煮干にぼしを、ふっとうした湯に入れる。

- ② { ( ) みそしるの実は、全部いっしょに入れて煮る。  
( ) みそしるの実は、煮えにくい物から入れて煮る。

- ③ { ( ) みそは、実といっしょに入れる。  
( ) みそは、実が煮えてから入れ、再びふっとうしたら、すぐ火を消す。

4 五大栄養素ごだいえいようそについて、( ) の中に栄養素えいようそを記入しましょう。また、[ ] の中には下の  から食品を選んで、記号を記入しましょう。  
[知・理] (5点×6)

- ① おもに体の調子を整えるはたらきがある。  
( ) ・ [ ]  
( ) ・ [ ]
- ② おもに体をつくるはたらきがある。  
( ) ・ [ ]  
( ) ・ [ ]
- ③ おもにエネルギーになるはたらきがある。  
( ) ・ [ ]  
( ) ・ [ ]

ア ご飯 <small>ごはん</small>	イ ほうれんそう
ウ とうふ	エ マヨネーズ
オ 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>	カ わかめ

5 つぎの文を読んで、よいものに○、まちがいのものには×をつけましょう。  
[関・意・態] (5点×2)

- ( ) ご飯とみそしるは、日本の伝統的な食事の基本となる主食でんとうてきとする物です。  
( ) 栄養素えいようそには、炭水化物たんすい、脂質かぶつ、たんぱく質しじつ、無機質むきしつ、ビタミンがあり、それを六大栄養素えいようそといいます。

6 あなたは、栄養のバランスのよい食事のとり方でのどのようなことを心がけていますか。  
[創・工] (10点×1)