

7	くふうしよう おいしい食事	年 組 番			点
		名前			

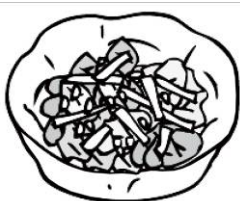
**1** つぎの文の ( ) にあてはまることばを、下の  の中から選び、その記号を記入しましょう。  
[知・理] (5点×7)

- ①食事は、ごはん、パン、めんなどの主食と、みそしる、牛乳などの ( ) や ( ), 野菜や魚・肉・<sup>たまご</sup>卵などを使った ( ) を組み合わせてつくられます。
- ②食事のための計画や料理の組み合わせを ( ) といい、食品の種類や分量、( ), 調理のしかたなどを考えて計画を立てます。
- ③同じ食品でも、( ) や ( ) のしかた、味のつけ方など、調理のしかたによっていろいろな料理になります。

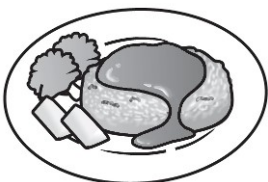
ア 朝食	イ 栄養のバランス	ウ 食品
エ しる物	オ こんだて	カ おかず
キ 飲み物	ク 加熱	ケ 切り方

**2** つぎの料理は、どのようにして調理していますか。正しい加熱のしかたを選び、線をつなぎましょう。  
[技] (5点×3)

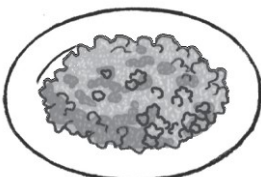
①青菜のごまあえ



②ツナ入りポテトハンバーグ



③スクランブルエッグ



- いためる
- ゆでる
- 焼く

**3** 下の表は、朝食の栄養のバランスを確かめるための計画表です。これを見て、つぎの問いに答えましょう。

食品のグループ	おもにエネルギーのもとになる食品		おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品
	米・パン・めん類・いも類・さとう など	油・バター・マヨネーズ など	魚・肉・ <sup>たまご</sup> 卵・豆・ <sup>せいひん</sup> 豆製品 など	小魚・牛乳・乳製品・海そう など	野菜・ <sup>くだもの</sup> 果物・きのこ など
こんだて					
食事 (食品)	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質
ごはん	(米)				
みそしる	(油あげ)				
	(とうふ)				
	(みそ)				
スクランブルエッグ	(しらす)				
	<sup>たまご</sup> (卵)				
	(油)				

- ①表の中の ( ) の食品は、体内でおもにどのようなはたらきをしますか。あてはまるところに○をつけましょう。  
[知・理] (5点×7)
- ②栄養のバランスをよりよくするためには、どのようなおかずを加えたらよいですか。加えたらよいと思うおかずを一つ記入しましょう。

[創・工] (5点×1)

**4** 食事が楽しくできるようにするにはどうすればよいと思いますか。自分の考えを記入しましょう。

[関・意・態] (10点)