

7	くふうしよう おいしい食事	年 組 番			点
		名前			

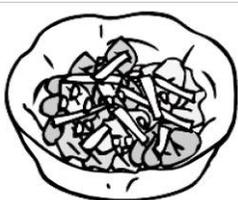
1 つぎの文の () にあてはまることばを、下の の中から選び、その記号を記入しましょう。
[知・理] (5点×7)

- 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・^{たまご}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。

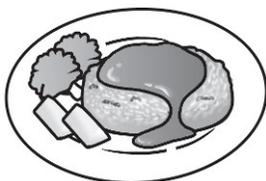
ア	朝食	イ	栄養のバランス	ウ	食品
エ	しる物	オ	こんだて	カ	おかず
キ	飲み物	ク	加熱	ケ	切り方

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)

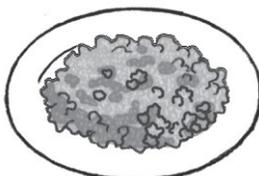
①青菜のごまあえ



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・ ^{たまご} 卵・豆・ ^{せいひん} 豆製品 など	小魚・牛乳・乳製品・海そう など	野菜・ ^{くだもの} 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)				
	^{たまご} (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)