

食生活

( / 10)

衣生活

( / 4)

その他 ( )

## 小学校の復習！！覚えていきますか？

### ○食生活

① 計量カップ、大さじ、小さじのそれぞれの容量を答えましょう。

計量カップ

ml

小さじ

ml

大さじ

ml

② 食器を洗う時に使う調理用具を答えましょう。

[ ]

③ 料理を混ぜたり、返したり、盛り付けたりする調理用具を答えましょう。

[ ]

④ 切ったり、皮をむいたりするときに使う調理用具を答えましょう。

[ ]

⑤ 水からゆでる野菜と沸騰したところに入れる野菜の違いは何ですか。

[ ]

⑥ 五大栄養素を答えなさい。

[ ]

⑦ ご飯を炊くときの水の量は米に対してどれくらいですか。

[ ]

⑧ 和風だしの材料を3つ答えましょう。

[ ]

⑨ 主食にはどんなものがありますか また主に含まれる栄養素は何ですか。

[ ]

栄養素→

⑩ 卵が加熱すると固まる性質を利用して作られた料理を答えましょう。

[ ]

### ○衣生活

① 手縫いをする時の縫いはじめと縫い終わりに作る糸の玉のことをそれぞれ何といいますか。

縫いはじめ… [ ]

縫い終わり… [ ]

]

② 手縫いにはどんな縫い方があるか答えなさい。

[ ]

③ 糸の一本どりと二本どりの違いを答えなさい。

[ ]

④ 布の端から端まで縫う時にまち針はどういう順番で打ちますか

[ ]

### ○その他

- 3Rについて説明しよう。

○食生活	
( / 10)	
○衣生活	
( / 4)	

## 小学校の復習！！覚えていきますか？（答え）

### ○食生活

①計量カップ、大さじ、小さじのそれぞれの容量を答えましょう。

計量カップ

200 ml

小さじ

5 ml

大さじ

15 ml

②食器を洗う時に使う調理用具を答えましょう。

[ スポンジ 食器用洗剤 ]

③料理を混ぜたり、返したり、盛り付けたりする調理用具を答えましょう。

[ 泡立て器、フライ返し、菜箸、トング、お玉、穴あきお玉、木べら、しゃもじ ]

④切ったり、皮をむいたりするときに使う調理用具を答えましょう。

[ 包丁、ピーラー ]

⑤水からゆでる野菜と沸騰したところに入れる野菜の違いは何ですか。

[ 土より下の野菜（じゃがいも、れんこん、人参など）は水からゆでる。土から上の野菜（ほうれん草、ブロッコリーなど）は沸騰したところに入れる。]

⑥五大栄養素を答えなさい。

[ 炭水化物、たんぱく質、脂質、無機質（ミネラル）、ビタミン ]

⑦ご飯を炊くときの水の量は米に対してどれくらいですか。

[ お米の重量の約1.5倍（新米はみずみずしく、米自体に水分を含んでいるため少なめで約1.3倍） ]

⑧和風だしの材料を3つ答えましょう。

[ かつお節、昆布、煮干し、干ししいたけ（いずれか3つ答えればOK） ]

⑨主食にはどんなものがありますか また主に含まれる栄養素は何ですか。

[ ご飯、パン、麺類 栄養素→炭水化物 ]

⑩卵が加熱すると固まる性質を利用して作られた料理を答えましょう。

[ 卵焼き、目玉焼き、ゆで卵、オムレツ、茶わん蒸しなど ]

### ○衣生活

①手縫いをする時の縫いはじめと縫い終わりに作る糸の玉のことをそれぞれ何といいますか。

縫いはじめ… [ 玉結び ] 縫い終わり… [ 玉どめ ]

②手縫いにはどんな縫い方があるか答えなさい。

[ なみ縫い、半返し縫い、本返し縫い、かがり縫い、まつり縫いなど ]

③糸の一本どりと二本どりの違いを答えなさい。

[ 針に糸を通し、片方の糸だけ玉結びをして糸一本で縫っていく方法は一本どり。針に糸を通し、両方の糸の先を玉結びして、糸二本で縫っていく方法は二本どり。（見た目重視で繊細に仕上げたいときは一本どり、機能性重視で丈夫に仕上げたいときは二本どり。） ]

④布の端から端まで縫う時にまち針はどういう順番で打ちますか

[ ①縫い始め②縫い終わり③中央④縫う時に邪魔にならない程度にまち針とまち針の間に打つ ]

### ○その他

・3Rについて説明しよう。

Reduce（リデュース）…ごみの発生を減らす Reuse（リユース）…使えるものは捨てないで繰り返し使う

Recycle（リサイクル）…資源を回収し再生して利用する