

## ○中 1 の時に習った内容を復習しましょう。

1、人の一生の区分について、下の①～③にもっとも適切な言葉を答えなさい。(P.12、13)

0歳～1歳	1歳～6歳	6歳～12歳	中学生 思春期	高校生
[①] 期	[②] 期	[③] 期	青年期	

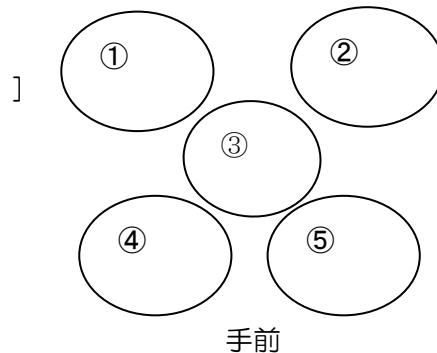
2、ごはんを主食にした一汁三菜は栄養のバランスがとりやすい。

この“一汁三菜”的読みがなは？⇒[ ]

また、右図の①～⑤に、正しいものを選び、記号で答えなさい。

- ア. ご飯 工. 副菜  
 イ. 汁物 才. 副々菜  
 ウ. 主菜

(P.98)



3、次の①～⑥は6つの食品群の食品例であるが、間違って入っているものがそれぞれ一つずつある。その食品名を答えなさい。(P.73、74)

- |                          |     |
|--------------------------|-----|
| ① 1群 ハム チーズ とうふ 卵        | [ ] |
| ② 2群 しらすぼし まぐろ わかめ 牛乳    | [ ] |
| ③ 3群 ほうれん草 トマト きゅうり にんじん | [ ] |
| ④ 4群 レタス だいこん ピーマン すいか   | [ ] |
| ⑤ 5群 ジャガイモ うどん バナナ ごはん   | [ ] |
| ⑥ 6群 マヨネーズ マーガリン 油揚げ バター | [ ] |

4、食事摂取基準について(P.67)

(1) 健康の維持や成長のために、[ 1か月 • 1週間 • 1日 ]に必要な栄養素や、[ ]の摂取量を示したもの食事摂取基準という。

(2) 中学生(12～14歳)の男子、女子ともに、成人(30～49歳)よりも多く摂取する必要のある栄養素を、次から2つ選んで○をつけなさい。

カルシウム エネルギー ビタミンA ビタミンC 鉄 ビタミンB2

5、次の各文中の空欄にもっとも適する語句を答えなさい。

- ・五大栄養素は [ ] (P.66)
- ・計量スプーンの大さじ1杯は[ ] mLで、小さじは[ ] mLである。(P.96)
- ・カロテンを可食部100gあたり600μg以上含む野菜を[ ]野菜という。(P.145)
- ・生鮮食品の栄養価が高くなり、価格も安くなりたくさん出回る時期を[ ] という。また、一般的に魚は [ ] が栄養価が高い。(P.110)
- ・地元でとれたものをその地域で消費することを [ ] という。(P.138)
- ・食中毒の菌など、微生物が増殖する条件は、栄養分、[ ]、水・湿気である。(P.91)

- ・豆腐など、品質が劣化しやすい食品に表示されるものを [ ] 期限という。(P.88)
- ・1 gあたりたんぱく質は [約 kcal]、炭水化物は [約 kcal]、脂質は [約 kcal] のエネルギーになる。(P.72)
- ・食品の安全を守るために、あらゆる食品や食品を扱う業者に対してもいろいろな取り決めをつくり、人々の健康を保護する法律を [ 法] という。(P.87)
- ・牡蠣(かき)などの二枚貝が原因で冬季に起きることが多い食中毒菌を [ ] という。(P.100)
- ・こんぶでだしをとる際、昆布は [ ] に取り出す。(P.99)
- ・基本味とは [ 味] [ 味] [ 味] [ 味] [ 味] (P.99)
- ・生活習慣病の予防の効果がある魚の油に含まれている脂肪酸は [ ] と [ ] である。(アルファベット3文字) (P.68)

6、次の各文は栄養についての説明です。ア～キより選び、記号で答えなさい。(P.72)

- ①たんぱく質 [ ] ②鉄 [ ] ③カルシウム [ ]  
 ④ビタミンD [ ] ⑤ビタミンC [ ] ⑥ビタミンA [ ]  
 ⑦ビタミンB<sub>1</sub> [ ]

ア. からだの疲れをとって回復させ、糖質をエネルギーに変える。

イ. 血液内のヘモグロビンの材料で常に肝臓やすい臓にストックされている。

ウ. 骨や歯の主成分で筋肉のはたらきにも関わる。

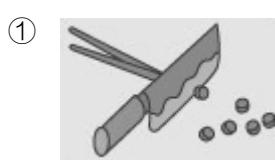
エ. からだの免疫力を高め、美肌や老化防止にも役立つ。

オ. カルシウムの吸収を助ける。日光を浴びると皮ふでつくられる。

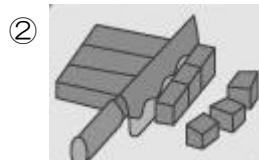
カ. 筋肉や皮ふ、内臓、髪の毛、爪などの形成に関わる。

キ. 体の成長を助け、目のはたらきをよくする。

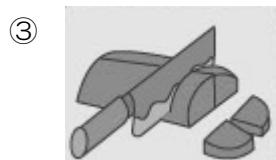
7、次の①～③の図の切り方を答えなさい。(P.97)



[ ]



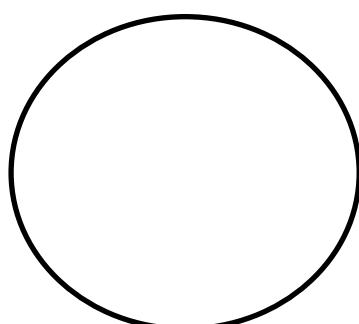
[ ]



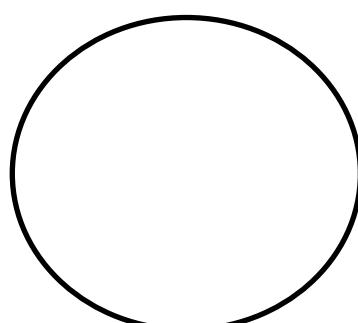
[ ]

8、西洋料理のマナーとして食事中と食べ終わりのナイフとフォークの置き方（右利き）を絵で書きなさい。

食事中



食べ終わり



(P.98)

※答えは1年生の時のテストを見てみよう。