



標準問題

5 級

問題の内容については質問には一切応じられません。

この問題を家庭料理技能検定事務局の許可なくインターネットなどに掲載することを禁じます。

1. わたしたちと食べ物をつながり考えたときの食べ方として、望ましいのはどちらですか。
 - ① きれいな食べ物は残して肥料（ひりょう）にする。
 - ② 何でも残さず食べる。

2. トマトを食品工場でジュースにすることをあらわす言葉として、正しいのはどちらですか。
 - ① 生産
 - ② 加工

3. 地元でとれた農作物などをその地域（ちいき）で消費することを何と言いますか。
 - ① 地産地消
 - ② 旬産旬消（しゅんさんしゅんしょう）

4. おもにエネルギーのもとになる働きがある栄養素として、正しいのはどちらですか。
 - ① 炭水化物
 - ② 無機質

5. おもに体を作るもとになる働きがある栄養素として、正しいのはどちらですか。
 - ① 脂質（しじつ）
 - ② たんぱく質

6. 少ない量でたくさんのエネルギーに変わる効率のよい栄養素として、正しいのはどちらですか。
 - ① 炭水化物
 - ② 脂質（しじつ）

7. カルシウムのおもな働きとして、正しいのはどちらですか。
 - ① 貧血を防ぐ。
 - ② 骨（ほね）や歯を作る。

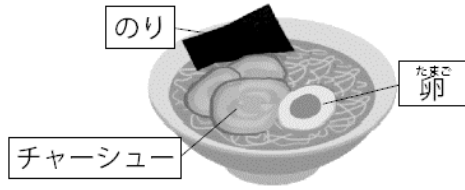
8. 体の中でのビタミンのおもな働きとして、正しいのはどちらですか。
 - ① おもに体の調子を整える。
 - ② おもに体を作る。

9. 三色食品群の中で、おもに体を作るもとになる群の食品として、正しいのはどちらですか。
 - ① 小魚
 - ② うどん

10. 三色食品群の中で、たまごが分類される群として、正しいのはどちらですか。
 - ① 赤（おもに体を作るもとになる食品）
 - ② 黄（おもにエネルギーのもとになる食品）

11. 三色食品群の中で、炭水化物を多く含む群の食品として、正しいのはどちらですか。
 - ① さつまいも
 - ② みかん

- 1 2. 休日の昼食にラーメンを作りました。栄養バランスをよくするために加える食品として、望ましいのはどちらですか。



- ①なると（かまぼこ）をのせる。
②ゆでたほうれん草をのせる。

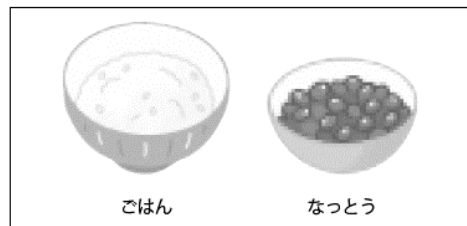
- 1 3. 「ロールパンと牛乳（ぎゅうにゅう）」の朝ごはんの栄養バランスをよくするために、三色食品群をチェックしました。加える料理として、望ましいのはどちらですか。

- ①ウインナーソーセージと野菜サラダ
②焼きいもとヨーグルト

- 1 4. 「ひじきの煮物（にもの）」の分類として、正しいのはどちらですか。

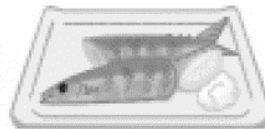
- ①主菜
②副菜

- 1 5. 次の朝ごはんの栄養バランスをよくするために加える料理として、望ましいのはどちらですか。



- ①具だくさんのみそしる

- ②焼き魚



- 1 6. 「トースト、目玉焼き、牛乳（ぎゅうにゅう）、りんご」の朝ごはんの栄養バランスをよくするために、加える料理として、望ましいのはどちらですか。

- ①ウインナーソーセージ
②野菜サラダ

- 1 7. 小学生が朝6時に起きます。前日の夜にねる時間として、望ましいのはどちらですか。

- ①夜8時ごろ
②夜10時ごろ

- 1 8. 午前中、元気に勉強するためにする行動として、望ましいのはどちらですか。

- ①朝、起きたときに、おなかがすいていないように、夜おそくにごはんを食べる。
②朝ごはんをしっかり食べられるように夜9時ごろにはねるようになる。

19. 一汁（いちじゅう）三菜の「菜」の意味として、正しいのはどちらですか。

- ①おかず
- ②野菜

20. 食事をするときの姿勢（しせい）で、直すところとして、正しいのはどちらですか。



- ①食事のときは、はしを持つ方のひじをつかない。
- ②食事のときは、両方のひじをつかない。

21. 冬が旬（しゅん）の野菜はどちらですか。

- ①ピーマン
- ②白菜

22. だしをとるときに使うこんぶとして、正しいのはどちらですか。

- ①乾燥（かんそう）させたこんぶ
- ②生のこんぶ

23. 八十八夜とは、いつから数えて88日目の日ですか。

- ①十五夜
- ②立春

24. おせち料理とその料理にこめられた願いとして、正しい組み合わせはどちらですか。

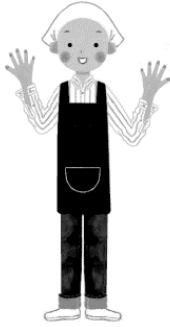
- ①こぶ巻（ま）き —— よろこびが広がりますように
- ②れんこん —— 作物がいっぱいとれますように

25. 日本茶の湯のみ茶わんをのせる受け皿の名前として、正しいのはどちらですか。



- ①皿
- ②茶たく

26. 調理実習で次のイラストのように身じたくをしたら、先生に注意されました。注意された内容はどちらですか。



- ①「シャツのそで口をまくりましょう。」
- ②「ズボンをひざまでまくりましょう。」

27. 目玉焼きを作ります。食中毒を予防するために、こまめに手を洗（あら）います。手洗（あら）いのタイミングとして、正しいのはどちらですか。

- ①調理を始める前と、フライパンに油を入れたあとと、目玉焼きをお皿に盛（も）りつけたあと。
- ②調理を始める前と、たまごをわったあとと、目玉焼きをお皿に盛（も）りつける前。

28. 次の調理器具の名前として、正しいのはどちらですか。



- ①フライ返し
- ②木べら

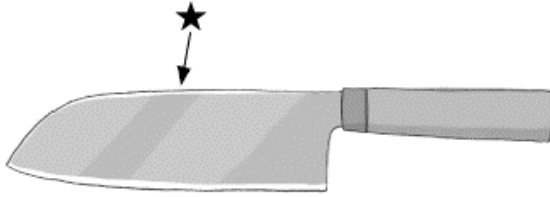
29. マイクロ波という電波により食品そのものが温まる調理器具として、正しいのはどちらですか。

- ①電子レンジ
- ②IHクッキングヒーター

30. 計量カップの1カップの容量として、正しいのはどちらですか。

- ①170mL
- ②200mL

3 1. 包丁の★の部分の名前として、正しいのはどちらですか。



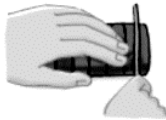
- ①刃 (は)
- ②みね

3 2. トマトを切って使うときの洗 (あら) い方として、正しいのはどちらですか。

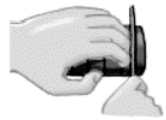
- ①へたをを取り、洗 (あら) ってから切る。
- ②切ってから、へたを取り洗 (あら) う。

3 3. 包丁で食品を切るとき材料のおさえ方として、正しいのはどちらですか。

①指先をのばしておさえる



②指先を丸めておさえる



3 4. 蒸 (む) して作る料理として、正しいのはどちらですか。

- ①シューマイ
- ②おでん

3 5. 米の加工品として、正しいのはどちらですか。

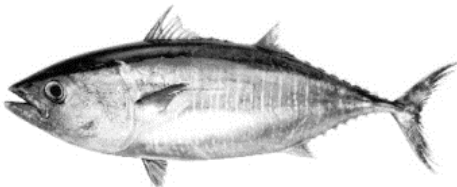
- ①もち
- ②ちくわ

3 6. たまごのからの色がちがう理由として、正しいのはどちらですか。

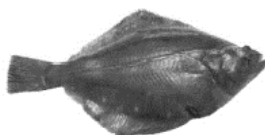
- ①栄養
- ②にわたりの種類

3 7. 次の写真でカレイとして、正しいのはどちらですか。

①



②



38. 大豆から作られる加工食品として、正しいのはどちらですか。
- ①きな粉
 - ②小麦粉
39. ブロccoliの分類として、正しいのはどちらですか。
- ①淡色（たんしょく）野菜
 - ②緑黄色野菜
40. れんこんの食べる部分として、正しいのはどちらですか。
- ①果実
 - ②地下茎（ちかけい）
41. マヨネーズに使う材料として、正しいのはどちらですか。
- ①生クリーム
 - ②卵黄（らんおう）
42. こんぶやカツオ節を組み合わせて作るだしとして、正しいのはどちらですか。
- ①和風だし
 - ②中華（ちゅうか）だし
43. おいしく食べられる期限を示す表示として、正しいのはどちらですか。
- ①消費期限
 - ②賞味期限
44. なべの中でお湯がふっとうしているときの状態として、正しいのはどちらですか。
- ①大きなあわがなべの底からぶくぶくしている。
 - ②小さいあわが出ている。
45. 水からゆでる食品として、望ましいのはどちらですか。
- ①じゃがいも
 - ②キャベツ
46. いため物をするときの材料の切り方として、望ましいのはどちらですか。
- ①なるべく小さく切る。
 - ②大きさと形をそろえる。
47. 米（精白米）を洗（あら）うときの注意点として、正しいのはどちらですか。
- ①たっぷりの水で洗（あら）う。
 - ②少ない水で洗（あら）う。
48. 煮干（にぼ）しとこんぶのだしのとり方として、望ましいのはどちらですか。
- ①煮干（にぼ）しとこんぶを15～30分水につけてから火にかける。
 - ②こんぶを15～30分水につけてから、火にかけ、ふっとうしたら煮干（にぼ）しを入れる。

49. かたゆでたまごを作るとき、ふっとう後のゆで時間の目安として、正しいのはどちらですか。

- ① 3～7分
- ② 約10分

50. フレンチドレッシングの作り方として、望ましいのはどちらですか。

- ① 油に塩を入れて、塩がとけたら酢（す）を加える。
- ② 酢（す）に塩を入れて、塩がとけたら油を加える。