

2 加工食品の選択と購入についてまとめてみよう。

- (1) 食品にさまざまな加工を行ったものを（加工食品）という。
- (2) 加工食品の製造・加工の過程では、製造上の必要性や保存性を高める、味や香りをよくする、栄養を強化するなどの目的で（添加物（食品添加物））が使用される場合がある。

知・技

3 いろいろな加工食品について、あてはまるものの記号を下から選ぼう。

- (1) 乾燥させたもの (イ, カ, キ)
- (2) 空気を抜いて加熱・殺菌したもの (オ, コ)
- (3) 温度を下げたもの (ウ)
- (4) 煙の防腐効果を利用したもの (ア, ク)
- (5) 塩や砂糖づけにしたもの (エ, ケ)
- (6) 微生物のはたらきを利用したもの (サ)



ア かつおぶし



イ 干しいたけ



ウ 冷凍ぎょうざ



エ ジャム



オ 果物の缶詰



カ フリーズドライみそ汁



キ 煮干し



ク ソーセージ



ケ うめぼし



コ レトルトカレー



サ 納豆

知・技

4 下の加工品を調べて3つずつあげてみよう。

- (1) 牛乳



(例) ヨーグルト

チーズ

バター

- (2) 大豆



(例) とうふ

納豆

みそ

知・技

5 生鮮食品の表示を読み取ってみよう。

- 生鮮食品には、名称、^{めいしょう}①(原産地)、値段などが表示される。



- これは②(鹿児島県)産の和牛である。
加熱用と表示されている。

- 加工日は③(2)月④(14)日、
消費期限は⑤(2)月⑥(17)日である。

- ⑦(保存)温度は10度以下である。

トレーサビリティとはどのようなことか、調べてみよう。

(例) 生産、加工および流通の段階を通じて、食品の移動を追跡できるようにすること。

- これは⑧(宮城県)産の^{ぎんざけ}銀鮭である。

- これは養殖されたもので、⑨(冷 凍)品を
^{かいとう}解凍したものである。

- ⑩(4)度以下で保存するように表示されて
いる。



Note

知・技

6 加工食品の表示を読み取ってみよう。

- 加工食品には、名称、①(原材料名) (アレルゲン、原料原産地名を含む)、添加物、内容量、消費期限または②(賞味期限) などの表示が義務づけられている。

名 称	食パン	内容量	6 枚
原材料名	小麦粉(国内製造)、砂糖、脱脂粉乳、食塩、バター入りマーガリン、ショートニング、パン酵母、発酵風味料/乳化剤、V.C.(一部に乳成分・小麦を含む)		
消費期限	裏面に記載してあります。		
保存方法	直射日光、高温多湿を避けて保存してください。		
製 造 者	株式会社 〒〇〇〇-〇〇〇〇 〇〇市〇〇〇1-2 製造所固有記号は消費期限の下に記載してあります。		

栄養成分表示(製品1枚当りの標準値)

エネルギー	164kcal	炭水化物	31.4g
たんぱく質	5.0g	食塩相当量	0.79g
脂 質	2.0g	この表示値は、目安です。	

アレルゲン
(28品目中)
乳、小麦

- 一番多い原材料には③(原産地) または製造地が表示される。

- 消費期限は④(安全) に食べられる期限のことで、賞味期限は、⑤(品質) が変わらずにおいしく食べられる期限のことである。

- 製品1枚あたりのエネルギーは⑥(164) kcalである。

- この食パンのアレルゲンは⑦(乳) と⑧(小麦) である。

- ⑨(アレルゲン (アレルギー物質)) の表示は、えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生の特定原材料⑩(7) 品目を使用している場合は表示が義務づけられている。

- ⑪(遺伝子) 組換え食品の表示は、安全性が確認された農作物とその加工品に義務づけられている。

知・技

7 下の に加工食品の表示を貼り、気づいたことを書いてみよう。

気づいたこと

(例) 思ったより、いろいろな添加物が含まれていた。

ふり 返る

A: できた B: まあまあ C: もう少し

知・技

- 食品の品質を、見た目や表示などから見分けることができましたか。

(A ・ B ・ C)

知・技

- 用途に応じた適切な食品の選択ができましたか。

(A ・ B ・ C)

豆知識

特定保健用食品(トクホ)は、ある特定の効果の有効性が認められた食品ですが、効果が必ず表れるわけではないので注意が必要です。

2 購入した食品を適切に保存しよう

見つける

態度

次の食品はどのように保存すればよいだろうか。

- ①たまねぎ (例) 冷蔵庫の野菜室
 ②残ったご飯 (例) ラップに包んで冷凍庫
 ③開封後のジャム (例) 冷蔵庫

めあて

食品の適切な保存方法を理解する。

食中毒の原因を理解し、予防について考えることができる。

学ぶ

知・技

1 食品の保存についてまとめてみよう。

- (1) 購入した食品は、その食品にふさわしい方法で、衛生的に (保 存) する。
 (2) 保存状態によっては、微生物が繁殖して腐敗したり、(食中毒) の原因となったりすることがある。
 (3) 下の食品に適した保存場所はどこか、A～Fから選ぼう。

A 冷蔵室

B チルド室

C 冷凍室

D 野菜室

E 常温

F 冷暗所



果物①(D)



肉②(B)

アイスクリーム
③(C)

いも類④(F)



レトルト食品⑤(E)

かんづめ
缶詰⑥(E)

卵⑦(A)

知・技

2 おもな食中毒の原因と予防法についてまとめてみよう。

さいきん
細菌の増える条件をまとめよう。

①(温 度)

②(30) ~ ③(40)℃が
一番よく増える。

④(水 分)



細菌が増えるために必要。

⑤(栄養分)

糖質やたんぱく質があると、
どんどん増える。

食中毒を防ぐ3つの原則をまとめよう。

⑥(つけない)

手や調理器具をよく
⑦(洗 う)。

⑧(増やさない)

⑨(低 温)で保存する。
調理したものはすぐ食べる。

⑩(やっつける)

食品をよく⑪(加 熱)
する。

知・技

3 食中毒を防ぐために、学校や家庭で食品を扱うとき、どのようなことに気をつけていけばよいかを書いてみよう。

(例) 冷やす必要のあるものは購入後、すぐに冷蔵庫に入れる。

Note

ふり 返る

A: できた B: まあまあ C: もう少し

知・技

●食品の適切な保存方法を理解できましたか。

(A ・ B ・ C)

知・技

●食中毒の原因を理解し、予防について考えることができましたか。

(A ・ B ・ C)

3 調理の基礎を 知ろう

見つける

態度

小学校や家庭でつくったことのある料理をあげてみよう。つくってみたい料理も書いてみよう。

①つくったことがある料理

(例) 野菜いため、スクランブルエッグ

②つくってみたい料理

(例) チャーハン、カレー

めあて

食材や調理器具を安全で衛生的に取り扱うことができる。

学ぶ

知・技

1 調理の手順についてまとめてみよう。

① 計画を立てる

●何をつくるか決める。

こんだて
献立作成

●調理の計画を立てる。

② 準備する

●①(材 料) こうにゆうを購入する。

●調理器具や食器などを用意する。

●身じたくを整える。

③ 調理する

●調理の下準備をする。

●加熱調理・調味をする。

●②(盛りつけ) はいぜん・配膳をする。

④ 食べる

●食事の③(マナー)を守る。

●よくかんで、味わって食べる。

⑤ 後かたづけする

●調理器具や食器を洗い、決められた場所 もどに戻す。

●加熱器具の後始末をする。

●調理台や床 ゆか そうじの掃除をする。

●④(ご み)の始末をする。

⑥ 評価する

●計画どおりに調理ができたか。

●満足のいく仕上がりがだったか。

知・技

2 それぞれの段階で配慮 はいりよすべきことをあげてみよう。

①(食物アレルギー)

への配慮も必要だね。



しっかり

②(例) 加熱) するよ!



③(例) 食べ残し) は減らしたいよね。



ごみはしっかり

④(例) 分別) するよ。



知・技

3 正しい身じたくについてまとめてみよう。

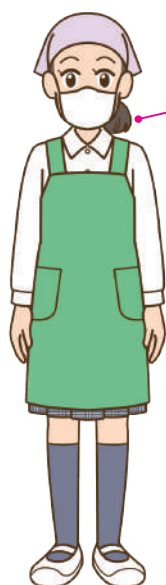
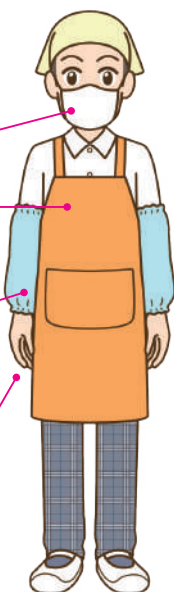
- 必要に応じて

①(マスク) をする。

- ②(エプロン) を身につける。

- 必要に応じてアームカバーやそでを折るなどして、そで口がじゃまにならないようにする。

- ③(つめ) は短く切る。



- ④(髪の毛) はゴムなどでまとめ、三角巾やバンダナでまとめる。

- 石けんで手や

⑤((例) 手首) をよく洗う。

知・技

4 身近な調理器具についてまとめてみよう。



(1) 調理器具の名前を書こう。



①(包丁)



②(ピーラー)



③(計量スプーン)



④(片手なべ)



⑤(すいはんき炊飯器)



⑥(ボウル)



⑦(しゃもじ)



⑧(さいばし)

(2) 包丁やまな板の扱い方について、正しいことを述べている

文には○, まちがっているものには×を書こう。

- 包丁をわたすときは柄の方を向ける。①(○)
- 材料を切るとき、指をのぼして材料を押さえる。②(×)
- まな板は、生の肉や魚を切る面と、野菜などを切る面を分けるとよい。③(○)
- 生の肉や魚を切った後の包丁やまな板は、冷水をかけてから使う。④(×)



アルミホイルは、つやのある方が表のように見えますね。ですが、製造の過程で差ができるだけで、どちらを表にしても差はないそうです。

知・技

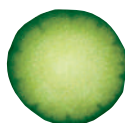
5 次の野菜の切り方の名前を書こう。



①(輪切り)



②(くし形切り)



③(小口切り)



④(せん切り)



⑤(さいの目切り)



⑥(みじん切り)



⑦(いちょう切り)



⑧(ささがき)



⑨(半月切り)



⑩(たんざく切り)

それぞれの切り方は、おもにどのような料理で使われているか考えてみよう。

輪切り

(例) にんじんグラッセ

いちょう切り

(例) とん汁^{じる}

せん切り

(例) しょうが焼きのつけ合わせ

みじん切り

(例) ハンバーグ

知・技

6 計量のしかたについて、あてはまる数字を書こう。

●計量スプーン

大さじ ①(15) mL

小さじ ②(5) mL



●計量カップ

③(200) mL

●炊飯器^{すいはんき}のカップ ④(180) mL

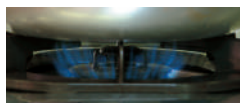
知・技

7 ガスこんろの火加減についてまとめてみよう。



①(強) 火

炎がなべ周辺からはみださないくらい。



②(中) 火

炎の先がなべ底にあた
るくらい。



③(弱) 火

炎の先がなべ底にあた
らない。

正常なガスこんろの炎の色は④(青い (青)) 色である。

火を使うときは、
換気を必ずしよう。

