

2 学期期末 家庭科

〈p. 40, 43 バランスの良い献立づくり〉

- ① ____を決める・・・____の食品を使うことが多く、タンパク質、脂質の供給源になる。
- ② ____を決める・・・米飯、パン、麺類から選ぶ。炭水化物の供給源(エネルギー源)となる。____の食品を使うことが多い。
- ③ ____を決める・・・海藻、野菜、きのこ、いもなどを使うことが多く、ビタミン・無機質・食物繊維の供給源となる。
- ④ ____や飲み物を決める・・・みそ汁やスープなどのほか、牛乳などの飲み物を選ぶ。
- ⑤ _____を確かめる・・・栄養バランス、好み、調理方法、費用、調理時間、季節なども考える。

〈p. 44, 45 食品の表示〉

_____により、すべての食品に_____が義務付けられている。また、加工食品にはさまざまな食品や_____などが使われており、加工過程も多様になるため、_____において義務付けられている表示内容は生鮮食品より____なる。

〈p. 44, 45 食品マーク〉

- ① _____・・・____(Japanese Agricultural Standard, _____)を満たす食品などに付けられる。
- ② _____・・・_____に基づいて、農薬や化学肥料を使用せずに生産された有機農産物や有機農産物加工食品などに付けられる。
- ③ _____・・・お腹の調子を整える、などの特定の保健効果が期待できる食品に付けられる。
- ④ _____・・・____(Hazard Analysis and Critical Control Point)とは「危機分析重要管理点」という意味で、原材料の入荷から生産の出荷までの全工程で衛生管理が行われて、厚生労働大臣の承認を受けた製品につけられる。

〈p. 46, 47 生鮮食品と生鮮食品の表示〉

野菜や魚、肉、卵など、加工する前の食品を_____という。_____は、一般的に____が低下しやすく、____も早いという特徴があるので、短期間で食べ切らなければならない。生鮮食品には、_____が多く、味も良い時期(____または_____)がある。____の時期は、一般的に食品の____が下がり、_____などの含有量が異なるものもある。一方で、栽培技術や品種改良が進み、一年中とれるものもある。また肉や魚は、鮮度が良いうちに冷凍し、解凍されて売られているものもある。

生鮮食品には____と_____の表示が義務付けられている。食品によっては、栽培方法、内容量や保存方法、消費期限などの表示も加えられています。また、食品の_____に基づく表示が義務付けられている食品もある。

※_____・・・食品がいつ、どこで生産され、どのような加工・流通を経て消費者に届いたのかを把握できる仕組み。

〈p. 48, 49 加工食品の特徴〉

- ① 食品の____を高める:カビや新菌の繁殖による____を防ぐ。
- ② _____食品を作る: ____からはチーズやバター、____からはしょうゆやみそなどが作られる。
- ③ 調理の手間を省く: _____の食品や_____した食品などを利用することで、調理時間を短縮することができる。

加工食品には、名称、_____, 内容量、期限、_____, エネルギー及び栄養成分量、製造者の名称と住所の表示が義務付けられている。原材料名には、保存料や着色料などの_____も記載されている。

特定の食品を食べたときに引き起こされるじんましんやせき、呼吸困難などのアレルギー反応を_____といいます。_____の原因となる食品のうち、表示が義務付けられている 7 品目には、____, ____, _____(_____), ____, ____, ____, ____があります。

ある生物から、特有の性質を持つ遺伝子を取り出し、別の生物に組み込む技術を利用して作られた食品を_____といい、表示が義務付けられています。

品質が急速に劣化しやすいものには_____, 比較的長く保存が可能なものには_____が表示させる。

〈p. 50, 51 加工食品の特徴〉

食べたものが原因で、腹痛や下痢、嘔吐、発熱などが起こることを_____という。_____の原因は、主に食品について____や_____である。細菌が増殖する主な理由として____・____・_____がある。食中毒を予防するためには、「_____・_____・_____」の、「_____」に注意する必要がある。