

DVDを見て、次の問いに答えてみよう。

1 食生活と健康について書かれた下の文のうち、正しいものには○を、誤りのあるものには×をつけましょう。

- ( × ) ダイエットのために食事を抜くことは、栄養バランスのよい食事にはあまり影響がない。
- ( ○ ) 食物繊維が不足すると、腸内環境が悪くなり、便秘を妨げる原因になる。
- ( ○ ) 塩分は人間にとって必要なものだが、とりすぎると生活習慣病などの原因になる。
- ( × ) 健康な毎日を過ごすためには、好きなものばかりたくさん食べるのがいい。

2 以下の文は、郷土料理について書かれたものです。( ) に当てはまる語を【語群】から選んで書きましょう。

日本では、古くからその土地でとれる( **食材** )を使い、その土地ならではの( **工夫** )で料理を作りあげてきました。このような、野菜や( **魚** )を中心に築きあげてきた日本人の食の知恵は、( **郷土料理** )として、現在のわたしたちの生活にも生きています。

【語群】 刺身 食材 くふう <sup>いた</sup>炒め方 しょうゆ 魚 郷土料理 おふくろの味

3 以下の文は、おせち料理に使われる代表的な具材とその意味について書かれたものです。( ) に当てはまる語を【語群】から選んで書きましょう。

- ① 数の子は( **ニシン** )の卵で、たくさんの子供が生まれることから、( **子孫繁栄** )の願いが込められています。
- ② ( **黒豆** )に長寿や勤勉の願いが込められているのは、( **まめに働く** )という言葉によるものです。
- ③ ( **イワシ** )は昔、田んぼの肥料に使われたことから、( **たづくり** )と呼ばれ、( **豊作** )への願いが込められています。

【語群】 ① サケ ニシン 子孫繁栄 将来出世するようにと 学業成就  
② 黒豆 ごぼう 鶴は千年、亀は万年 まめに働く  
③ クジラ イカ イワシ 松かさ焼き 田作り 豊作 家内安全

4 日本各地の雑煮<sup>そうじ</sup>とその特徴について、関係するものを線でつなぎましょう。

- 香川県の雑煮 ・ みそ仕立て、丸い餅
- 関東の雑煮 ・ すまし汁、四角い焼き餅
- 関西の雑煮 ・ 四角い焼き餅、いくらや鮭をのせる
- 北海道の雑煮 ・ 白みそ仕立て、あんこ入りの丸い餅

月 日 曜日 年 組 番 氏名:

5 以下の文は、味噌<sup>みそ</sup>と醤油<sup>しょうゆ</sup>について書かれたものです。正しいものには○を、誤りのあるものには×をつけましょう。

- ( × ) 味噌と醤油は、おもに米を発酵させてつくる。
- ( ○ ) 日本全国には1000種類以上の味噌がある。
- ( ○ ) 米味噌は東日本、豆味噌は中京地方、麦味噌は四国と九州地方に多い。
- ( ○ ) 醤油の原型は、米・小麦・大豆などを原料とする穀醬(こくびしお)だと考えられている。
- ( × ) 醤油のおもな原料は小豆と小麦である。
- ( × ) 古くからの醤油づくりには微生物の活動が必要であったが、現代の最新技術を用いれば微生物は必要ない。

6 イタリアで生まれた「スローフード」とは、どんな運動なのかを簡単に説明しましょう。

( **失われつつある地域の食材や料理を守り育てていこうとする運動のこと。** )

7 「地産地消」について、下の語群から適切な語を選んで、( ) を埋めて文を完成させましょう。<同じ語を2回以上使ってもよい>

地産地消とは、( **地域** ) でとれた食材をその( **地域** ) で消費する取り組みのこと。例えば、福井県のあるコンビニエンスストアは、( **地元** ) 産の食材だけを使った弁当を開発した。こうした( **地産地消** )の動きは、地域の( **農水産業** )を支え、地域社会を活性化することにもつながっていく。

【語群】 イタリア 日本 地域 外国 地元 地産地消 農水産業 輸入

8 食文化を伝えていくためには、どのようなことが大切だろう。考えたことを書いてみよう。

( )

9 自分の地域の郷土料理について、以下のことを調べてみよう。

- ① 名前
- ② 特徴