

1. 野菜の選び方の表を完成させましょう。

分類	野菜の名前	選ぶ時の注意(選び方)
葉を食べるもの	白菜 ほうれん草	黄色と白のコントラストがはっきりしていて切り口が白いもの 葉の色つやがよく、全体がピンとまっすぐでみずみずしいもの
根や茎を食べるもの	にんじん	色が鮮やかで色むらのないもの。ほどよい大きさと、しっかりした重さのあるもの
実を食べるもの	トマト	濃い赤色で、ハリがあってみずみずしいもの ヘタがピンとしているもの

2. 魚や肉を選ぶときのチェックのポイントをまとめましょう。

- ①魚 目が透明で盛り上がり、血液などでにごっていないもの。えらが明るい鮮やかな赤い色をしているもの。からだピンと張っていて、つやのあるもの。背の青と腹の白さが鮮明なもの。切り身は切り口が色鮮やかなもの。
- ②肉 豚肉は、肉の色がピンク色で、表面につやのあるもの。脂肪が真っ白で固いもの。牛肉は、鮮やかな赤色で、表面につやのあるもの。脂肪の色はクリームがかった白で、赤身との境がはっきりしているもの。鶏むね肉は、肉の色が淡いピンク色のもの。鶏もも肉は、濃いピンク色でハリとつやのあるもの。

3. 調理実習ではなぜ、三角巾やエプロンをするのですか。また、つめが長いといけない理由を書きましょう。

髪の毛や繊維、ほこり、ゴミなどが料理に落ちるのを防ぐため。洋服を汚さないため。
つめの間に、大腸菌やぶどう球菌などの食中毒菌がいることがあるため。

4. 衛生管理について、次の場合の注意事項をまとめましょう。

- ①手を洗うとき
必ずせっけんをつけ、ていねいに手や手首を洗う。洗った後は清潔なタオルでよく拭く。
- ②けがをしたとき
調理実習中けがをしたら、すぐに実習を中断し、先生に報告して、保健室に行くなどする。
- ③手や指に傷があるとき
手や指に傷があるときは、食中毒菌がついている可能性があるため、調理をしない。
- ④まな板の手入れ
肉や魚を切ったあとは、熱湯をかけて消毒する。使い終わったあとは、洗剤を使って洗い、乾燥させる。

5. 食中毒の予防について表をまとめましょう。

予防のポイント	対処方法
①菌を つかない	調理の前に手指を洗う。調理器具、ふきんなどもよく洗い、熱湯消毒する。
②菌を 増やさない	食材はすぐに冷蔵庫へ。冷蔵庫の開け閉めは速やかにする。
③菌を 死滅させる	調理するときは十分に火を通す。

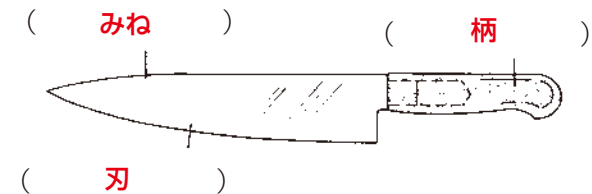
6. 実習中の諸注意について、下記の冒頭文章にあとを続けましょう。

- ①食材は、調理の前によく洗う。中まで火が通っていることを確認する。
- ②まな板は、安定した場所に置く。
- ③調理台は、常に整理しておく。
- ④鍋などの調理器具を触るときは やけどをしないように厚手のふきんなどを使って持つ。
- ⑤ガス器具を使う前には、必ず換気扇をつける。
- ⑥ガス器具で加熱調理をしているときは、料理と火を絶えずチェックする。
- ⑦電子レンジに入れてはいけないものは、アルミホイル、金属装飾のある容器。

7. 計量スプーン、計量カップの体積を答えましょう。



8. 包丁の名称を答えましょう。



9. だしの取り方について、空欄に適切な言葉を入れましょう。

こんぶは、使用前に固く絞った(濡れぶきん)で表面の汚れや砂を取り除き、なべに水とこんぶを入れ、火にかけて、(沸騰直前)にこんぶを引き上げる。
かつお節は、沸騰水中に入れ、(再び)沸騰したら火を止める。少しおいて、ふきんでこす(一番だし)。二番だしは、一番だしで使用したかつお節と、一番だしの(半量)の水をなべに入れ、火にかけて約(2~3)分煮て、こす。

10. 食器の洗い方で注意することをあげましょう。

- ・洗剤は、記載されている量を水で薄めて使う。
- ・目立った汚れは、古い布や新聞紙などで落としてから水洗いをする。
- ・洗剤液で洗った食器は、流水ですすぐ。