

1. 次の選択肢の中から、配ぜんの仕方として正しいものを選んでください。(画像出所：文部科学省 中学生用食育教材(令和3年3月)「4. 1日に何を食べればいいのか?」)
- A) ①
 - B) ②
 - C) ③
 - D) ④
2. 栄養素には、体にたくさん蓄えることができないものもあります。それらをきちんと取れるようにするには、どうしたらよいですか。次の選択肢の中から、正しいものを選んでください。
- A) ①定期的に食べる
 - B) ②毎食、多めに食事をする
 - C) ③蓄えられない栄養素のサプリを毎日飲む
 - D) ④食材を生のまま食べる
3. 私たちは、体内における化学反応によって、生きるための主な原動力であるエネルギーを得ています。エネルギーが不足すると体や心に現れる影響として、次の選択肢の中から正しいものを選んでください。
- A) ①消化器系の機能が低下し、代謝が良くなる
 - B) ②気持ちが落ち着き、精神的に安定する
 - C) ③発育期には、成長や発育に影響
 - D) ④女性は初経の時期が早まる
4. 次の選択肢の中から、水分補給のタイミングや方法として正しいものを選んでください。
- A) ①のどが乾いたら補給
 - B) ②のどが乾かないように、定期的に補給
 - C) ③汗をたくさんかいた後に水を一気に飲む
 - D) ④運動前にあらかじめ大量に飲む
5. 次のイラストの中から、主食を選んでください。
- A) ①①ハンバーグ
 - B) ②②シチュー
 - C) ③③みそしる
 - D) ④④ラーメン

6. Aさんは、3つの食品群を参考に朝食のメニューを作成することにしました。次の3日間の朝食の内容を見て、バランスの良い食事にするにはそれぞれどんなメニューを追加すればよいか、①～④の組み合わせの中から選んでください。
- A) ①1日目：ソーセージ 2日目：れんこんのきんぴら 3日目：ヨーグルト
B) ②1日目：チーズ 2日目：キノコのソテー 3日目：ゆで卵
C) ③1日目：野菜スープ 2日目：卵焼き 3日目：ほうれんそうのおひたし
D) ④1日目：トマトサラダ 2日目：焼魚 3日目：卵焼き
7. Bさんは夕食のとり方について考えています。Bさんは夜遅くまで塾に通っているので、自宅に帰ったあと眠くなってしまう、食事をとらずに就寝する日もありました。体重が減ってしまったので、できるだけ自分のライフスタイルに合わせながら十分なエネルギーがとれる食事方法を考えています。Bさんのライフスタイルに合わせた工夫として、適切なものはどれですか。次の選択肢の中から選んでください。
- A) ①夕食を分割して食べるため、塾の前に夕食の一部を間食しておき、塾から帰った後に残りを食べる。
B) ②十分なエネルギーをとりたいので、塾の後に睡眠時間を削って夕食を食べる
C) ③1日に必要な食事量を取りたいので、夕食をとらずに朝食と昼食を1.5倍食べる
D) ④十分なエネルギーをとりたいので、塾の前にお菓子をたくさん食べる
8. 筋肉を増やすために重要なことについて、次の選択肢の中から正しいものを選んでください。
- A) ①毎日、高い強度のトレーニングを長時間行う
B) ②たんぱく質だけをたくさん摂取する
C) ③適度な睡眠をとる
D) ④たくさん食べて体を大きくする
9. 次の選択肢の中から、肉を調理して食べる際の心がけとして正しいものを選んでください。
- A) ①洗い物を減らすため、生肉をつまむはしと焼いたお肉をつまむはしは、同じものを使う
B) ②生肉を切る包丁と、野菜を切る包丁は分ける
C) ③焼いて調理した肉と野菜は、同じ皿には配ぜんしない
D) ④豚肉はよく焼いて食べるが、牛肉や鶏肉はよく焼かないで食べてもいい
10. 次の選択肢の中から、食品ロスの説明として正しいものを選んでください。
- A) ①お店やコンビニなどで、食べものが売れ残ってしまう

- B) ②食べられるのに、期限切れや食べ残しなどで捨てられる
- C) ③自分の国で作られている食べ物が足りない
- D) ④食べたいと思う食べ物がない

11. サプリメントの用法について、次の選択肢の中から正しいものを選んでください。

- A) ①高い効果が期待できるので、食事に必要な栄養素を摂取できている、サプリメントを使ってよい
- B) ②サプリメントは薬ではなく、栄養を補助する食品の一つであり、使用上健康を害することはないので自己判断で使ってよい
- C) ③食事だけでは必要な量の栄養素を摂取できない時に、足りない分を補うために使う
- D) ④胃腸が弱っていて、消化や吸収の機能が低下しているときには利用しない

12. Cさんは、ダイエットのために朝食を抜くことにしました。今後、Cさんの体に起こりうることを次の選択肢の中から選んでください。

- A) ①睡眠でエネルギーが蓄えられていたので、活発に動けた
- B) ②排便リズムがくずれ、便秘になりやすくなった
- C) ③アミノ酸が体内に作られ、良質な睡眠をとれるようになった
- D) ④体温が上昇し、午前中に充実した活動ができなかった

13. 次の説明文の中で、正しいものを選んでください。

- A) ①グローバル化が進んだので、国による食文化の違いはなくなった
- B) ②日本には、国が定めた郷土料理・行事食がある
- C) ③世界には、宗教によって食べられない食品がある人がいる
- D) ④ベジタリアンは、肉は食べずに野菜や魚だけを食べる人のことを言う

14. 以下の写真の料理に関係する行事を、選択肢の中から選んでください。(画像出所：農林水産省 HP「子どもの食育」「行事食（ぎょうじしょく）」は特別なときの料理)

- A) ①正月
- B) ②土用の丑の日
- C) ③端午の節句
- D) ④冬至

15. 世界全体で見ると、13 億トンの食料が毎年捨てられています。これは、世界全体の食料生産量のどのくらいにあたるでしょうか。次の選択肢の中から選んでください。

- A) ①1/10
- B) ②1/5

- C) ③1/3
- D) ④1/2

16. あなたは、いつも食事の前に「いただきます」を言うようにしていますか？

- A) ①している
- B) ②どちらかといえば、している
- C) ③あまりしていない
- D) ④全くしていない

17. あなたは自分に必要な食事量を考えて食事をしようとしていますか？

- A) ①している
- B) ②どちらかといえば、している
- C) ③あまりしていない
- D) ④全くしていない

18. あなたは平日、毎日、朝ご飯を食べるようにしていますか？

- A) ①毎日（5日）食べるようにしている
- B) ②3～4日は食べるようにしている
- C) ③1～2日は食べるようにしている
- D) ④していない

19. ふだんの食事では、エネルギーのもとになる食品（お米や油など）、体を作るもとになる食品（魚や肉など）、体の調子を整えるもとになる食品（野菜や果物など）を、バランスよく食べようとしていますか。

- A) ①している
- B) ②どちらかといえば、している
- C) ③あまりしていない
- D) ④全くしていない

20. 食事の前には、手洗いをするようにしていますか。

- A) ①している
- B) ②どちらかといえば、している
- C) ③あまりしていない
- D) ④全くしていない

21. 食事の時には、口に食べ物を入れたまま話をしないようにしていますか。

- A) ①している
- B) ②どちらかといえば、している
- C) ③あまりしていない
- D) ④全くしていない