

年 組 番 氏名：

DVD を見て、次の問いに答えてみよう。

- 1 お腹がすいてコンビニで食べ物を買うとき、まず何を基準にして選びますか。4つの選択肢の中からひとつ選び、○で囲み、その理由を答えてみましょう。

・好み                      ・量                      ・値段                      ・栄養バランス

理由：

各自

- 2 PFC 比率について、以下の空欄に入る言葉を答えてみましょう。

栄養のバランスを判断する指標のひとつに、PFC 比率というものがある。P は(① **たんぱく質**)、F は(② **脂質**)、Cは(③ **炭水化物**)を表す。食事から摂取するエネルギー全体を100%とし、Pが13%、Fが27%、Cが60%であるとバランスの良い食事といえる。

- 3 以下の①～⑤の文を読んで、その内容が正しければ( )内に○、誤っていれば×を書きましょう。

- ① ( × ) 現代の日本の食生活では、炭水化物の摂取量が理想より多く、脂質が少ない傾向にある。  
 ② ( ○ ) たんぱく質は体内でアミノ酸に分解され、筋肉や皮膚や血液などを形成する。  
 ③ ( × ) 無機質とは、体を構成している酸素や炭素、水素、窒素のことを指す。  
 ④ ( × ) 現代の日本の食生活では、カルシウムやナトリウムの不足が深刻である。  
 ⑤ ( ○ ) ビタミンは体内で必要量を合成できないため、食品から摂る必要がある。

- 4 DVD を見て、お腹がすいてコンビニで食べ物を買うとき、まず何を基準にするかももう一度考えてみましょう。基準にすることと、その理由について答えてみましょう。

基準にすること：

理由：

自由記述

### Challenge もっと学習を深めよう！

- ・コンビニで売っている商品から1食分を選び、栄養成分表示を書き出してみよう。そして、「日本人の食事摂取基準」の数値と比較して評価してみよう。
- ・無機質やビタミンの摂取量について、どのような欠乏症や過剰症の危険性があるか調べてみよう。

年 組 番 氏名:

DVD を見て, 次の問いに答えてみよう。

- 1 昼ごはん用に買っておいたおにぎりが食べきれないとき, あなたならどうしますか。3つの選択肢の中からひとつ選んで○で囲み, その理由を答えてみましょう。

- ・後で食べる                      ・人にあげる                      ・とりあえず冷蔵庫にしまう

理由:

自由記述

- 2 DVD を見て, 以下の①～③の3つの言葉を説明してみましょう。

① 食品ロス

まだ食べられるのに, 食べられずに捨てられてしまう食べ物のこと

② ドギーバッグ

飲食店などで, 食べきれなかった料理を持ち帰るための容器や袋のこと

③ エコフィード

捨てられてしまう食品を, 再利用して作られる家畜用のエサのこと

- 3 貴重な食料を捨てないために, わたしたちにどのようなことができるでしょうか。家庭での食品ロスを減らす工夫を考えてみましょう。

自由記述

### Challenge もっと学習を深めよう!

- ・日本国内で発生する食品ロスは, 飢餓で苦しむ人々に向けた世界の食料援助量を大きく上回っている。このような状況について, あなたはどう感じるか考え, 話し合ってみよう。
- ・食品ロスを減らすため, 賞味期限を見直す動きが出ている。どのような動きか調べてみよう。

年 組 番

DVD を見て, 次の問いに答えてみよう。

**1** 食品添加物は必要だと思いますか。あなたの考えに近い方を ○で囲み, その理由を答えてみましょう。

・必要

・不要

理由:

自由記述

**2** DVD を見て, 食品添加物について書かれた以下の文の空欄に入る言葉を答えてみましょう。

食品添加物は, 食品をつくる際に加えられるもので, 食中毒を予防して食品を長持ちさせる (① **保存料**) や見た目を良くするために色をつける (② **着色料**), 色をよくする (③ **発色剤**) など, さまざまなものがある。

食品添加物の表示方法は 2015 年に変更され, 他の原材料名と分けて表示することになった。食品添加物による健康被害がないように, 国立医薬品食品衛生研究所が検査を行い, 安全性の確認や (③ **使用基準**) の作成を行っている。

**3** DVD を見て, あらためて **1** の問いに答えてみましょう。また, そのように考えた理由や気づいたことを書いてみましょう。

・必要

・不要

理由:

自由記述

気づいたこと:

自由記述

### Challenge もっと学習を深めよう!

- ・加工食品の食品表示を見て, 含まれている食品添加物について調べ, 発表してみよう。
- ・食品添加物の使用基準は国によって異なる。食品を輸入する際は, どちらの基準が適用されるか調べてみよう。
- ・食品添加物などの安全性の基準に, 一日摂取許容量 (ADI) がある。どのようなものか調べてみよう。

年 組 番 氏名：

DVD を見て、次の問いに答えてみよう。

- 1** あなたが選ぶとしたら、198 円のきれいな形をしている大根と、100 円の見た目が悪い大根、どちらを買いますか。どちらかを選び、○で囲み、その理由を答えてみましょう。

・ 198 円のきれいな形の大根

・ 100 円の見た目が悪い大根

理由：

自由記述

- 2** DVD を見て、野菜の規格について書かれた以下の文の空欄に入る言葉を答えてみましょう。

野菜には取り引きするための形や大きさ、重さの規格が決められている。

形や大きさがそろっていないと、梱包や (① **運搬**) がしにくく、せっかく (①) しても消費者に不人気で売り上げにつながらない。しかし、規格外でも基本的に味や (② **栄養**) は変わらないため、安く販売する業者も増えている。

- 3** DVD を見て、規格外野菜を使ってどのような活用ができるか考えてみましょう。また、考えた活用方法について、他の人にアピールするポイントを書いてみましょう。

使用する野菜：

活用方法：

自由記述

アピールポイント：

### Challenge もっと学習を深めよう！

- ・規格外野菜の活用が、販売する農家にとってマイナスになるという意見もある。このような意見について調べ、話し合ってみよう。
- ・規格外野菜の活用法として、野菜シートが注目されている。どんなものか調べてみよう。

年 組 番 氏名：

DVD を見て、次の問いに答えてみよう。

**1** 以下の3つの食事のうち、あなたが経験したことがある食事を○で囲んでみましょう。複数ある場合は、もっとも経験の多いものに◎をつけてみましょう。

- ・ひとりで食べる
- ・家族一緒でも、一人ひとり異なる料理を食べる
- ・同じものばかり食べる

**2** DVD を見て、食事の機能について書かれた以下の表の空欄をうめてみましょう。

( <b>生理</b> ) 的な機能	健康を維持・増進し、また病気の予防・治療に必要な ( <b>栄養素</b> ) を過不足なく摂取する機能。
心理的な機能や ( <b>社会</b> ) 的な機能	家族や友人と楽しく食事をする事で心の満足感を得ることができたり、人と人の結びつきを強めたりすることにつながる機能。
( <b>文化</b> ) 的な機能	国や地域の食文化や、食習慣を伝承していく機能。

**3** DVD を見て、以下の問いに答えてみましょう。

「中食」とは何か、外食と比較して説明してみましょう。

外食のように外で食べるわけではないが、お店で作られた総菜や弁当などを買って帰って、家で食べること。

**4** DVD を見て、あなたの食生活で見直すところを探してひとつあげ、その理由を考えてみましょう。

見直すところ：

理由：

自由記述

### Challenge もっと学習を深めよう！

- ・DVD で紹介した以外にもさまざまな「こ食」がある。調べてみよう。
- ・食事の心理的な機能や社会的な機能を感じた場面についてあげ、他の人と比較してみよう。
- ・社会の変化が、私たちの食事にどのような影響を与えているのか、話し合ってみよう。