第6章　食生活をつくる

1　日本の食文化の形成 教p.92～93

1　日本の食文化 教p.92～93

　★　1. 日本の食文化について，（　　）のなかに適語を記入しよう。

▶日本は（1 　　　　）な気候と豊かな（2 　　　）に恵まれ，（3 　　　）を主食とする（4 　　　　　　）が形成された。また，（5 　　　）に囲まれ，多くの山と入り江に富んだ海岸線は良好な（6 　　　　）となり，豊富な（7 　　　　）や（8 　　　　）がとれ，（9 　　　　　　）が発達した。さらに明確な（10 　　　　）があるため，豊かな自然の移り変わりに合わせてさまざまな（11 　　　）の食材を入手できる。温暖湿潤な気候のため，（12 　　　　　）が繁殖しやすい一方，それを利用した  
（13 　　　　）や（14 　　　　　　）などの発酵食品が発達し，日本特有の調味料として用いられることになった。

★★ 2.発酵食品にはどのようなものがあるか，p.90～91を参考にまとめよう。

|  |  |
| --- | --- |
| 日本の伝統的な発酵食品 | 15 |
| 日本各地の発酵食品 | 16 |
| 世界の伝統的な発酵食品 | 17 |
| 世界各地の発酵食品 | 18 |

　★　3.日本の料理の形式について，（　　）のなかに適語を記入しよう。

▶日本料理の形式は，室町時代の武士の（19 　　　　　　）に基礎があり，飯と汁を中心に，おかず，漬け物からなる（20 　　　　　　）あるいは（21 　　　　　　）を基本とする日常食が確立した。ハレの日には，特別な食べ物が用意されるようになり，行事食として各地域で伝承されている。

　★　4.年中行事に当てはまる行事食を記入しよう。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 日付：行事 | 行事食 | 日付：行事 | 行事食 |
| 1月1日：正月 | 22 | 5月5日：端午の節句 | 29 |
| 1月7日：七草（人日）の節句 | 23 | 7月7日：七夕の節句 | 30 |
| 1月11日：鏡開き | 24 | 9月9日：重陽の節句 | 31 |
| 1月15日：小正月 | 25 | 9月15日：中秋の名月 | 32 |
| 2月3日ころ：節分 | 26 | 12月22日ころ：冬至 | 33 |
| 2月9日ころ：初午 | 27 | 12月31日：大晦日 | 34 |
| 3月3日：桃（上巳の節句） | 28 |  |  |

★★ 5. 日本の各地の雑煮の違いをまとめよう。

|  |  |
| --- | --- |
| 餅 | 35 |
| 汁 | 36 |

★★ 6.ケの日，ハレの日はそれぞれどのような日のことか，説明しよう。

|  |
| --- |
| 37 |

2　日本の食文化の特徴 教p.93

　★　1.2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」の特徴について，（　　）のなかに適語を記入しよう。

|  |
| --- |
| Ⓐ多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重 |
| 豊かな（1　　　　）が広がっているため各地で地域に根ざした多様な（2　　　　）がある。  （3　　　　）の味わいをいかす調理（4　　　　）・調理（5　　　　）が発達している。 |
| Ⓑ健康的な食生活を支える栄養バランス |
| （6　　　　　　）を基本とし，だしなど（7　　　　　）をじょうずに使うことで，（8　　　　　　　）の少ない食生活を実現し，日本人の（9　　　　）や（10　　　　　　）に役立っている。 |
| Ⓒ自然の美しさや季節の移ろいの表現 |
| （11　　　　）の美しさや（12　　　　）の移ろいを表現することも特徴の一つ。季節の（13　　　）や（14　　　）などで料理を飾りつけ，季節に合った（15　　　　　）や（16　　　）を利用して  （17　　　　　）を楽しむ。 |
| Ⓓ正月などの年中行事との密接なかかわり |
| 年中行事を通して（18　　　　）を共有することで家族や地域の（19　　　）を深めている。 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ***memo*** |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

2　私たちの食生活 教p.94～97

1　私の食生活 教p.94

　★　1.10代の食生活について，（　　）のなかに適語を記入しよう。

▶10代はからだの発育・生殖機能の完成の時期であり，本来は（1　　　　　　　）や（2　　　　　）を十分に摂取する必要がある。しかし（3　　　　）を食べない欠食の割合は（4　　　　）歳から増え始め，20～40代で高くなっている。1日3食がおろそかになると（5　　　　）が多くなり，  
（6　　　　　　　　）や（7　　　　　　　　　）に頼りがちな食生活に陥ることになる。食を自分で選択するにあたっては，自分に合った食べ物を（8　　　　　）と規則正しい（9　　　　　　）を身につけることが重要である。

★★★2.あなたの2 日間の食事メニューを記入し，よいところ，改善したいところをまとめよう。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 月　　　日 | | | 月　　　日 | | |
| 朝 | 昼 | 夕 | 朝 | 昼 | 夕 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| よいところ  16 | | | | | |
| 改善したところ  17 | | | | | |

2　ライフステージと食生活 教p.95

　★　1.思春期・青年期の特徴と対応策について，資料8を見て，（　　）のなかに適語を記入しよう。

|  |  |
| --- | --- |
| 特徴 | 急激に（1　　　　）が発達する時期 |
| 対応策 | ・（2　　　　　　）に関する適切な知識を身につける。  ・（3　　　　）や（4　　　　　）に見合った食事をする。  ・第二次性徴が起こるため（5　　　　）を予防する。  ・規則正しい（6　　　　　）を身につけ，（7　　　　　　　）に注意する。 |

3　今の食卓は?　日本の食卓の課題 教p.96

★★ 1.内食，外食，中食，孤食とはどのようなことか，説明しよう。

|  |  |
| --- | --- |
| 内食 | 1 |
| 外食 | 2 |
| 中食 | 3 |
| 孤食 | 4 |

★★ 2.資料11を参考に，家族と一緒に食事をすることのよい点をあげてみよう。

|  |
| --- |
| 5 |
|  |

4　食を楽しむ 教p.97

　★　1.おいしさの構成要素についてまとめよう。

直接的 香り

味（1　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

テクスチャ―（2　　　　　　　　　　　）

色

間接的 （3　　　　）

（4　　　　）

（5　　　　　　　　　　　　　）

食べる空間

部屋の（6　　　　）や（7　　　　）

（8　　　　）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ***memo*** |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

3　栄養と食品のかかわり（1） 教p.98~100

1　食品の栄養素とからだの成分 教p.98

　★　1.栄養素とからだの成分について，（　　）のなかに適語を記入しよう。

▶食品に含まれる成分のうち，私たちの生命を保ち，成長するために必要な成分を（1　　　　　）という。水は栄養素としては分類されないが，からだを構成する成分として重要である。人のからだの約（2　　　　）は水であり，最も出入りの激しい成分である。残りの約40％は（3　　　　　　　）・（4　　　　）・（5　　　　　　）・（6　　　　　　）からなる。

　★　2.資料15 を見て，（　　）のなかに栄養素を記入しよう。

|  |  |
| --- | --- |
| 栄養素のはたらき | 栄養素 |
| エネルギーの供給 | （7　　　　）　（8　　　　）　（9　　　　　　　） |
| からだの骨・筋肉・組織などを形成 | （10　　　　）　（11　　　　　　　）　（12　　　　　　） |
| からだの生理機能の調節 | （13　　　　　　）　（14　　　　）　（15　　　　　　　）  （16　　　　　　）　（17　　　　　　） |

2　炭水化物とその食品 教p.99～100

　★　1.炭水化物について，（　　）のなかに適語を記入しよう。

炭水化物 （1　　　　）…人の消化酵素で分解される最も重要なエネルギー源。

摂取する総エネルギーの（2　　　　）以上とることが望ましい。

（3　　　　　　）…消化・吸収されにくい。

（4　　　　　）や（5　　　　　　　　　　）の上昇を抑えるはたらきを持つものと，（6　　　　）を促進させ，（7　　　　　　）の発生を抑えるはたらきを持つものがあるといわれている。

★★★2.米のぬか層には，ビタミンB1 や食物繊維，ミネラルなどが豊富に含まれている。ぬかの活用法と入手方法について調べてみよう。

|  |
| --- |
| 【活用法】8 |
|  |
| 【入手方法】9 |
|  |