

※ かい答は、《かい答用紙》に書きましょう。

石川さんは、今度の日曜日に、家族といっしょにおべん当を作ってみようと思い、  
 【資料1】と【資料2】を読んで、【ノート】をまとめました。

## 【資料1】



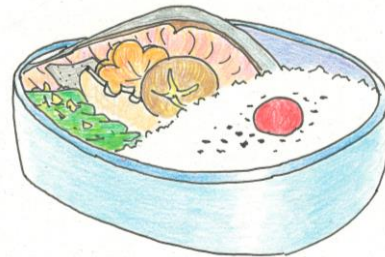
きゅうしょく  
給食だより

4月がもうすぐ終わります。日中の気温が□□□□上がって、夏が近づいていることを感じますね。これからの季節、遠足やピクニックなどで、おべん当を持って出かけることが多くなると思います。そこで、今回は、おべん当を作るときのポイントをしようかします。

おべん当の中身は、主食を一つ、あとは、おかずの主菜を一つ、副菜を二つ入れるのがおすすめです。主食には、ごはんを入れましょう。わかめや梅ぼしなどをまぜてもよいですね。主菜とは、肉や魚、たまごなどを使ったおかずのことです。肉や魚はそのまま焼くだけでかん単に主菜になります。副菜とは、野菜やきのこ、海そうなどを使ったおかずのことです。副菜を入れると、栄養バランスがよくなって、色どりもよくなります。

おかずを作るときに気をつけてほしいことがあります。それは、肉や魚、たまごなどの生の食材は、中までしっかり火を通すことです。野菜も生のままではなく、いため物にするなど、火を通すとよいでしょう。

また、できたごはんやおかずから出る湯気がおべん当箱にこもると、細きんがふえやすくなって、いたみの原いんになります。おべん当の中身は、十分に冷ましてからおべん当箱につめましょう。



## 【資料2】

### 食中どくの予ぼう

食中どくとは、細きんやウイルス<sup>※1</sup>がついた食べ物を食べることによって、げりをしたりおなかがいたくなったりする病気の<sup>びょうき</sup>ことです。特に暑い<sup>あつ</sup>時期<sup>じき</sup>に起こりやすい細きんによる食中どくをふせぐために、次の三つのことに注意<sup>ちゅうい</sup>しましょう。

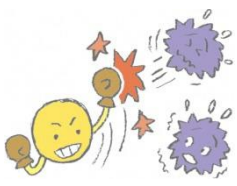
一つ目は、細きんをつけないことです。そのために、必ず手<sup>かなら</sup>をあらうようにします。まな板<sup>いた</sup>などの道具<sup>どうぐ</sup>にも細きんがつくので、道具を使った後は、きれいにあらしましょう。また、食べ物をほぞんするときにも、食品用ラップフィルムなどを使って、細きんがつかないようにするとよいでしょう。

二つ目は、細きんをふやさないことです。そのためには、低い<sup>ひく</sup>温度<sup>おんど</sup>で食べ物をほぞんすることが大事<sup>だいじ</sup>です。特に、肉や魚などを買った後は、できるだけ早く冷<sup>れい</sup>ぞう庫<sup>こ</sup>に入れます。

三つ目は、細きんをやつつけることです。そのために、生のままではなく、火を通してから食べるようにするとよいでしょう。なぜなら、ほとんどの細きんは、熱<sup>ねつ</sup>によってやつつけることができるからです。

これらの、「つけない」、「ふやさない」、「やつつける」という三つの約束<sup>やくそく</sup>を守ることが、細きんによる食中どくの予ぼうにつながります。

※1 ウイルス：細きんよりもっと小さな生物<sup>せいぶつ</sup>のようなもの。



## 【ノート】

### 〈おべん当作りの計画〉

#### ✿メニュー✿

- 〈主食〉… ① ( ) の中から一つ  
〈主菜〉… ② ( ) の中から一つ  
〈副菜〉… ③ ( ) の中から二つ

◎ おべん当箱につめるときに注意すること

A

こと。…細きんをふやさないようにするため。

◎ 注意すること

B

ために、  
食材にしつかり火を通すこと！

一 【資料1】の  に当てはまる言葉として、最もふさわしいものを次のアからエまでの中から一つ選んで、その記号を書きましょう。

ア とんとん      イ ぐんぐん      ウ どきどき      エ じんじん

二 石川さんは、おべん当箱につめるときに注意することを【ノート】の  にまとめています。  A に当てはまる内よきを、【資料1】の中の言葉を使って、「こと。」につながるように、十字以上、十五字以内で書きましょう。

三 石川さんは、【資料1】の——線部「生の食材は、中までしっかり火を通す」わけを【資料2】から見つけ、【ノート】の  B にまとめています。  B に当てはまる内よきを、【資料2】の中の言葉を使って、「ために、」につながるように、十字以上、十五字以内で書きましょう。

四 石川さんは、【資料1】の内ようにしたがって、次の【メニューのこうほ】を考えました。【ノート】の(①)から(③)に入るメニューを、次のアからエまでの中からそれぞれ三つ選んで、その記号を書きましょう。

### 【メニューのこうほ】

- ア さけの塩焼き
- イ 梅ぼしの入ったおにぎり
- ウ ぶた肉のしょうが焼き
- エ 白ごはん
- オ ごぼうとキノコの和え物
- カ にんじんとこんにやくの煮物
- キ わかめ入りごはん
- ク キヤベツとピーマンのいため物
- ケ とり肉の照り焼き





一 イ

二 例1…中身を十分に冷ましてからつめる(こと。)

例2…湯気が箱にこもらないようにする(こと。)

三 例1…熱によって細きんをやつつける(ために、)

例2…細きんを熱でやつつける(ために、)

四

① イ・エ・キ

② ア・ウ・ケ

③ オ・カ・ク