

②評価問題

問1 家族の献立作成をする際、どのような視点が必要か。いくつでもよいので答えなさい。【知識・技術】

<解答例>

・食品群別摂取量のめやす等を活用し、栄養が満たされているか	栄養と嗜好
・ライフステージの食事の特徴や嗜好を考慮して、適切な材料・切り方・彩り・調理法・味を工夫しているか	
・予算を立て、それに応じて食品を選んでいるか	費用
・生鮮食品は、安価で栄養価も高い旬のものを選んでいるか	
・調理の時間や労力の配分を考慮し、効率よく調理しているか	調理の効率
・様々な調理器具を活用し、常備菜や調理済み食品を利用しているか	
・輸送にかかるエネルギーを節約できる地域の食材を利用しているか	環境
・食品を無駄にしないために、適量を守っているか	
・食べる人の食物アレルギーをチェックしているか	安全
・食品の扱い方に注意するなど、食中毒防止等の食品衛生に注意しているか	

問2 次の献立は、宮崎農太くんが小麦粉のアレルギーを持っている70歳の祖母のために考えた1日の献立であるが、70歳高齢者の献立としては不適切な点がある。どのような点が問題か、理由を含めて課題を3つあげなさい。ただし、祖母はアレルギー以外の食生活や健康上の問題はないものとする。【思考・判断・表現】

	献立名	食品	
朝食	パン	食パン	
	ベーコンエッグ&フライドポテト	ベーコン	
		卵	
		油	
		じゃがいも	
		揚げ油	
ゆでブロッコリー	ブロッコリー		
ミニトマト	ミニトマト		
昼食	あんかけ焼きそば	中華めん	
		油	
		豚肉	
		キャベツ	
		玉ねぎ	
		人参	
		もやし	
		きくらげ	
		しいたけ	
		ヤングコーン	
		かまぼこ	
		五目煮豆	大豆
			人参
	ひじき		
油揚げ			
だし汁			
砂糖			
しょうゆ			

	献立名	食品
夕食	ごはん	米
	ブリと大根の煮つけ	赤魚
		大根
		しょうが
		しょうゆ
		砂糖
		酒
		ほうれん草の おひたし
	揚げだし豆腐	塩
		しょうゆ
		かつお節
		ごま
		豆腐
		片栗粉
長ネギ		
しょうが		
だし汁		
しょうゆ		
揚げ油		

<解答例>

課 題		理 由
①	あんかけ焼きそばの食品に中華めんが使われている	小麦粉が使用されている中華めんアレルギーを発症するため
②	揚げ物など、油を使った料理が多すぎる	高齢者になると1日の油の摂取量は少し(15g)でよいため (高齢期になるとエネルギー量は青年期より少なくなるため)
③	乳・乳製品を全く摂っていない	高齢者でも乳・乳製品は1日で250gは必要だから (高齢期でも、ミネラルやビタミンは青年期と変わらず必要だから)
④	果物を全く摂っていない	高齢者でもくだものは1日で200gは必要だから (高齢期でも、ミネラルやビタミンは青年期と変わらず必要だから)

※献立作成の視点として、「安全」について留意し、小麦粉を含む食品に気づくことができるか。

※高齢期の献立作成の留意点として、エネルギー量(炭水化物・脂質・たんぱく質)は減少するので、「魚介・肉」、「穀類」、「油」、「砂糖」の量に留意できるか。また、無機質・ビタミンの量は青年期と同じか大きく変わらないので、「乳・乳製品」、「野菜」、「くだもの」の量に留意できるか。

問3 次の表1の献立は、宮崎農太くんが、5歳の弟のために考えた1日の献立である。下の問に答えなさい。【思考・判断・表現】

表1;弟(5歳)		第1群		第2群		第3群			第4群			
献立	食品	乳・乳製品	卵	魚介・肉	豆・豆製品	野菜	いも	果物	穀類	油脂	砂糖	
		朝食	ごはん	米							50	
	みそ汁	厚揚げ			30							
		白菜				20						
		南瓜				30						
	鮭塩焼き	鮭		20								
	果物	みかん						80				
昼食	サンドイッチ	パン							50			
		ハム		10								
		レタス					20					
		卵		30								
		マヨネーズ								6		
	野菜スープ	玉ねぎ					20					
		人参					20					
		キャベツ					20					
	ササゲ						20					
牛乳	牛乳	150										
夕食	ごはん	米							50			
	すまし汁	豆腐			25							
		わかめ					20					
	肉じゃが	牛肉			20							
		ジャガイモ						30				
		玉ねぎ					20					
		人参					30					
		油・砂糖								4	3	
きゅうりの酢の物	きゅうり					30						
	砂糖										1	
	酢、醤油			少々								
合計		150	30	50	55	235	50	80	150	10	4	
食品群別摂取量のめやす		250	30	50	60	240	50	150	160	10	5	

(1)上記の幼児の献立に間食(おやつ)を加える場合、どのような献立を考えるとよいか。

表中の太字の「5歳(男子)の食品群別摂取量のめやす」を参考にして、幼児の間食として適切だと考える献立名とその理由を答えなさい。

<解答例>

間食の献立名	フルーツヨーグルト(りんご・キウイ)	理由	乳・乳製品と果物が不足しているため
--------	--------------------	----	-------------------

※食品群別摂取量のめやすと比較し、「乳・乳製品」と「くだもの」が不足していることに気づき、その食品を使った間食を考えることができるかをみた。

(2)1人で熱源1個を使い、上記の夕食の献立を調理する場合、手順として最も適するものを、下の表のア～ウから選び、記号で答えなさい。また、その理由を答えなさい。ただし、炊飯とだしをとることは事前にできているものとする。

調理 手順	ア	①じゃがいもを切って水にさらす	②きゅうりを切って塩もみする	③きゅうりを三杯酢で和える
	イ	①きゅうりを切って塩もみする	②きゅうりを三杯酢で和える	③すまし汁を仕上げる
	ウ	①きゅうりを切って塩もみする	②じゃがいもを切って水にさらす	③肉と野菜を煮る

<解答例>

記号	ウ	理由	和え物は早く和えると水分が出てきてしまうので、きゅうりの三杯酢は最後に合えるとよい。
----	---	----	--

問4 あなたは、自分の家族のために献立を考えることになった。一汁三菜を基本とし、1食分の献立を考えなさい。

解答欄に、①季節名、②献立名、③その料理に使う食材、④家族のためにどのような工夫をしたか、具体的に書きなさい。

【思考・判断・表現】

<解答例>

①季節名	春	
献立	②献立名	③食品名
1 主食	ご飯	米
2 主菜	牛肉と新玉ねぎのトマト煮	牛肉、玉ねぎ、トマト、固形コンソメ
3 副菜①	きゅうりとわかめの酢の物	きゅうり、わかめ、酢、砂糖、塩
4 副菜②	新じゃがいもの揚げ物	じゃがいも、塩
5 汁物	春キャベツのとりみスープ	キャベツ、人参、ハム、豆腐、卵、ねぎ、片栗粉、だし汁、薄口しょうゆ
4 家族のための工夫	<ul style="list-style-type: none"> <li>・調理法が重複しないようにした。</li> <li>・彩りがよくなるようにした。また、赤色は食欲が出るので、トマトを用いた。</li> <li>・酢の物を取り入れて、酸味により食欲が出るようにした</li> <li>・不足しがちな野菜を多く用いたり、豆製品や芋を意識して使ったりした</li> <li>・安価で栄養価が高い旬の食材や地産地消のものを使うようにした</li> <li>・食品ロスがなるべく出ないように皮を薄くむいた</li> <li>・ライフステージによって、ご飯の量を変えた</li> <li>・嚥下障害のある祖父のために、スープの材料は細かく刻み、飲みこみやすいようにとろみをつけた</li> </ul>	

※献立作成の視点として、季節を設定させることで、旬の食材を使った献立を考えることができるかをみた