

1 次の文は、「食育基本法(平成17年法律第63号)」の一部を抜粋したものです。文中の(①)～(③)に適する語句を、それぞれ下のa～dから1つ選び、記号で答えなさい。

第二十一条 (①)は、地域において、栄養、食習慣、食料の消費等に関する食生活の(②)を推進し、生活習慣病を予防して健康を増進するため、健全な食生活に関する指針の策定及び普及啓発、地域における食育の推進に関する専門的知識を有する者の養成及び資質の向上並びにその活用、保健所、市町村保健センター、医療機関等における食育に関する普及及び啓発活動の推進、医学教育等における食育に関する指導の充実、食品関連事業者等が行う食育の推進のための活動への(③)等必要な施策を講ずるものとする。

① [1]

a 文部科学省 b 地方公共団体 c 国 d 国及び地方公共団体

② [2]

a 向上 b 変革 c 改善 d 変容

③ [3]

a 援助 b 支援 c 協力 d サポート

kyosai-guild.jp

2 次の文は、「第4次食育推進基本計画 第2 食育の推進の目標に関する事項 2. 食育の推進に当たっての目標(6) 栄養バランスに配慮した食生活を実践する国民を増やす」の一部を要約したものです。文中の(①) ~ (⑤) に適する語句や数値を、それぞれ下のa~dから1つ選び、記号で答えなさい。

(6) 栄養バランスに配慮した食生活を実践する国民を増やす

生涯にわたって心身の健康を確保しながら、健全な食生活を実践するためには、国民一人一人が栄養バランスに配慮した食事を(①)にとることが必要である。このため、国民にとってもわかりやすく、食事全体における栄養バランスを表している「主食・主菜・副菜を組み合わせさせた食事」を栄養バランスに配慮した食事の目安とし、そのような食生活を実践する国民を増やすことを、引き続き目標とする。

また、生涯にわたって健全な心身を培うためには、若い世代から健全な食生活を実践することが必要なことから、栄養バランスに配慮した食生活を実践する(②)の若い世代を増やすことを、引き続き目標とする。

あわせて、栄養バランスに配慮した食生活の実践を促すため、健康寿命の延伸を目指す「(③)」の趣旨を踏まえ、栄養・食生活に関する目標として掲げられている、食塩摂取量の減少、野菜の摂取量の増加及び果物類を摂取している者の増加を目標とする。

〈具体的数値例〉

○1日当たりの野菜摂取量の平均値

令和元年度数値 280.5g → 令和7年度目標値 (④) g以上

○1日当たりの果物摂取量(⑤) g未満の者の割合

令和元年度数値 61.6% → 令和7年度目標値 30%以下

① [4]

a 規則的 b 習慣的 c 継続的 d 計画的

② [5]

a 20歳代及び30歳代 b 20歳代 c 30歳代 d 10歳代

③ [6]

a FOOD ACTION NIPPON b スマートミール
c 「早寝早起き朝ごはん」運動 d 健康日本21(第二次)

④ [7]

a 300 b 320 c 350 d 380

⑤ [8]

a 80 b 100 c 130 d 150

3 次の文は、「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準（令和3年2月 文部科学省）」の「改正後」の一部を抜粋したものです。文中の（①）～（③）に適する数値をそれぞれ下のa～dから1つ選び、記号で答えなさい。

- ・児童（6歳～7歳）の場合、カルシウム（mg）は（①）
- ・児童（8歳～9歳）の場合、ナトリウム（g）（食塩相当量）は（②）未満
- ・生徒（12歳～14歳）の場合、食物繊維（g）は（③）

① [9]

a 290 b 300 c 350 d 360

② [10]

a 1.5 b 2 c 2.5 d 3

③ [11]

a 4以上 b 6.5以上 c 7以上 d 7.5以上

4 次の文は、「小学校学習指導要領解説 体育編（平成29年7月 文部科学省）」の「第2章 体育科の目標及び内容」の「第2節 各学年の目標及び内容〔第3学年及び第4学年〕 2 内容 G 保健（2）体の発育・発達 ア 知識」の一部を抜粋したものです。文中の（①）～（④）に適する語句をそれぞれ下のa～dから1つ選び、記号で答えなさい。

（ウ）体をよりよく発育・発達させるための生活

体をよりよく発育・発達させるための生活の仕方には、体の発育・発達により運動、（①）をとることができるときの（②）食事、適切な休養及び睡眠などが必要であることを理解できるようにする。

その際、運動については、生涯を通じて骨や筋肉などを丈夫にする効果が期待されること、食事については、特に、体をつくる基になる（③）、不足がちな（④）、不可欠なビタミンなどを摂取する必要があることについても触れるようにする。

① [12]

a 十分な栄養 b 十分なエネルギー c 十分な量の食品 d 多くの種類の食品

② [13]

a バランスのとれた b 健全な c 日本型の d 健康的な

③ [14]

a 糖質 b たん白質 c 必須脂肪酸 d 必須アミノ酸

④ [15]

a リジン b リン c 鉄 d カルシウム

5 次の文は、「調理場における衛生管理&調理技術マニュアル(平成23年3月 文部科学省スポーツ青少年局学校健康教育課)」の「第2章 検収室・下処理室における衛生管理&調理技術マニュアル 2 卵の処理」の一部を抜粋したものです。文中の(①)～(③)に適する語句をそれぞれ下のa～dから1つ選び、記号で答えなさい。またア～オの内容が正しければ○、誤っていれば×としたとき、適する記述の組み合わせを、それぞれ下のa～eから1つ選び、記号で答えなさい。

(①)を知り、卵に(①)が存在する可能性を念頭において処理をする。

- ・(①)は、(②)に強い。
- ・十分な加熱[(③)間以上を確認する]により鶏卵中の(①)が死滅しても、鶏卵を取り扱った器具、容器、手指からの二次汚染に注意が必要である。使用後は確実な消毒をすること。

衛生管理・割卵の手順

- ア 検収の際に品温をチェックし、外観(ひび割れ等)及び採卵日(消費期限)を確認する。専用エプロンの着用及び使い捨ての手袋を装着する。
- イ 下処理室の所定の場所で、卵専用容器と割卵用ボール等を使用し、割卵する。割卵の際は、割卵用ボールの側面を使うと卵殻による汚染の拡大を防ぐことができ、割卵の作業効率も上がる。この段階で原材料50gを採取する。
- ウ 1個ずつ割卵用ボールに割卵し、鮮度や血液の混じりがないかを確認しながら、専用容器に移す(卵殻が混ざらないよう注意する)。この時、鮮度の悪いものや血液の混じったものは除く。
- エ 割卵終了後、専用泡だて器で攪拌する。すぐに使用しない場合は調理用冷蔵庫で保管する。
- オ 作業工程表に、卵の取扱者名を明記しておく。

- ① [16]
- a サルモネラ・タイフィ b サルモネラ・エンテリティディス
 - c サルモネラ・パラタイフィ d サルモネラ・ティフィムリウム
- ② [17]
- a 熱 b 乾燥 c アルコール d 酸
- ③ [18]
- a 65℃1分 b 70℃1分 c 75℃1分 d 90℃1分

[19]

	ア	イ	ウ	エ	オ
a	○	×	○	×	○
b	○	×	○	○	○
c	○	○	○	×	×
d	×	○	×	×	○
e	×	○	×	○	×

6 次の文は、「学校給食における食物アレルギー対応指針（平成27年3月 文部科学省）」の「II 解説 3 献立の作成と検討」に関するものです。記述内容として適する組み合わせを、下のa～eから1つ選び、記号で答えなさい。〔20〕

- ア できる限り、1回の給食で複数の料理に同じ原因食物を使用しないよう配慮する。
- イ 同じ原因食物を使用する日を月単位で検討し、その原因食物が使用されない週をつくるなど考慮する。
- ウ 加工食品は、添加物として原因食物が使用されていない食品を選定する等の対応を考慮する。
- エ 原材料が詳細にわかる献立表を作成し、教職員と調理場職員で同一のものを共有する。
- オ 原因食物が鶏卵の場合の卵殻カルシウム、牛乳の場合の乳糖について、完全除去を原則とする学校給食では除去する。
- カ 原因食物が使用されていることが明確な料理名にする。

a	ア	ウ	カ
b	ア	ウ	オ
c	イ	ウ	カ
d	ウ	オ	カ
e	イ	エ	オ

7 次の文は、「地域資源を活用した農林漁業者等による新事業の創出等及び地域の農林水産物の利用促進に関する法律」（平成22年法律第67号）を一部を抜粋したものです。（①）～（④）に適する語句の組み合わせを、下のa～eから1つ選び、記号で答えなさい。〔21〕

我々は、一次産業としての農林漁業と、二次産業としての製造業、三次産業としての小売業等の事業との総合的かつ一体的な推進を図り、地域資源を活用した新たな付加価値を生み出す（①）産業化の取組と、地域の農林水産物の利用を促進することによる国産の農林水産物の消費を拡大する地産地消等の取組が相まって、農林漁業者の（②）の確保を通じて農林漁業の持続的かつ健全な発展を可能とするとともに、農山漁村の（③）の再生、消費者の（④）の増進、食料自給率の向上等に重要な役割を担うものと確信する。

	①	②	③	④
a	四次	所得	活力	健康
b	六次	従事者	パワー	健康
c	四次	従事者	パワー	利益
d	六次	所得	活力	利益
e	四次	所得	活力	利益

8 次の各文は、「みんなの食育白書（令和3年度 農林水産省編）」の「Topic 食と環境の調和」に関するものです。文中の（①）～（⑤）に適する語句を、それぞれ下のa～dから1つ選び、記号で答えなさい。

食生活と環境との関連

- ・近年、国内外で異常気象による自然災害が数多く発生するなど、私たちの健全な食生活を脅かしかねない地球環境問題に直面しています。
- ・地球温暖化の原因の一つとされている温室効果ガスについて、日本の排出量を見ると、全体の約（①）が食によるものとの報告もあります。

環境に配慮した農林水産物・食品の選択

- ・環境に配慮した農林水産物・食品には、例えば化学農薬や化学肥料の使用を避けることを基本とした（②）・食品、輸送による二酸化炭素の排出量を抑えた国産の飼料を使った畜産物、過剰な包装をせずごみの少ない商品などがあります。こうした農林水産物・食品を選択することは、環境への負荷を減らし、持続可能な食料システムの構築につながることが期待されます。
- ・現状、環境に配慮した農林水産物・食品を「いつも選んでいる」人は、14.5%、「時々選んでいる」人は54.8%となっています。第4次食育推進基本計画では目標値を2025年度までに75%以上としています。

持続可能性に配慮したマーク

- ・持続可能性に配慮したマークの「国際フェアトレード認証ラベル」は「（③）価格の保証」、「プレミアム（奨励金）の支払い」、「長期的な取引」、「（④）の禁止」、「環境にやさしい生産」などの基準を満たした製品に付けられ、具体的なラベルは（⑤）です。

- ① [22]
a 0.5割 b 1割 c 2割 d 3割
- ② [23]
a エコファーマー b 有機農産物 c 特別栽培農産物 d エコリーフ
- ③ [24]
a 適正 b 平均的 c 生活可能な d 公正
- ④ [25]
a 劣悪な環境下での労働 b 児童労働 c 長時間労働 d 深夜労働
- ⑤ [26]



※ a～dのラベルに記載されている文字は、一部省略しています。

9 次の文は、「食に関する指導の手引—第二次改訂版—（平成31年3月 文部科学省）」の「第3章 食に関する指導に係る全体計画の作成 第4節 栄養教諭の役割」の記載内容に基づくものです。記述として適する組み合わせを、下のa～eから1つ選び、記号で答えなさい。〔27〕

- ア 栄養教諭は、各教科等の目標やそれらの教科等における食に関する指導に係る単元・内容等について十分に理解した上で、各教科等の年間指導計画と関連付けを図りながら全体計画を作成します。
- イ 栄養教諭は、当該の学校や域内の食育コーディネーターとして、教育に関する資質と栄養に関する専門性を生かして、社会教育課等と連携し、家庭や地域との連携・調整の要としての役割を果たし、これらの取組が円滑に推進されるように啓発等の働きかけを行うことが求められます。
- ウ 栄養教諭は全体計画の作成に当たっては、学級担任や教科担任等から、各教科等での食に関する指導に係る単元等の提示を促し、担当する教職員間での検討や協議、校長、教頭、教務主任、研究主任等との連絡・調整等を行います。
- エ 栄養教諭は、児童生徒の食生活等の実態を把握し、課題を校長その他の教職員に提示します。把握した児童生徒の食生活等の実態についての情報は、全体計画の作成とともに、日々の指導を行う際にも重要なものとなります。
- オ 栄養教諭は、日常から食育に関する新しい動向、地域等での取組事例、研究成果、各種情報の収集、把握に努め、全体計画の作成及び全体計画を踏まえた指導を進める際、校長その他の教職員に対してそれらの情報を積極的に提供することが望まれます。
- カ 児童生徒の栄養の指導と管理をつかさどることを職務とする栄養教諭は、食に関する指導と学校児童生徒の栄養状態の管理を一体のものとして行いますので、献立作成の責任者となります。そのため、学校給食が各教科等と関連付けた指導が行えるように、学校給食実施基準、各教科等における食に関する指導の計画の関連付けを行うことができる唯一の教師といえます。
- キ 栄養教諭は、勤務している学校や共同調理場における学校給食の現状を把握し、問題点や課題について、校長その他の教職員に優先順位を付けて、分かりやすく情報提供をし、解決方策については校長提案に従うことが大切です。

a	ア	ウ	エ
b	イ	ウ	エ
c	ウ	エ	オ
d	ウ	エ	カ
e	エ	オ	キ

10 次の文のうち、「食に関する指導の手引－第二次改訂版－（平成31年3月 文部科学省）」の「第5章 給食の時間における食に関する指導 第1節 学校給食とは」の記述として適する組み合わせを下のa～eから1つ選び、記号で答えなさい。〔28〕

- ア 検食は、教職員が交代で行い、児童生徒が給食を食べる時間の30分前までに行います。
- イ 検食に際しては、食品の中に人体に有害と思われる異物の混入がないか、調理過程において加熱及び冷却が適切に行われているか、食品の異味、異臭その他異常がないか、一食分としてそれぞれの食品の量が適当か、味付け、香り、色彩並びに形態等が適切か、及び、児童生徒の嗜好との関連はどのように配慮されているかについて確認します。また、検食を行った時間、検食者の意見等を記録します。
- ウ 学級担任等は、給食の配食を行う児童生徒及び教職員について、下痢、発熱、腹痛、嘔吐等の症状の有無、衛生的な服装をしているか、手指は確実に洗浄したか等当番活動が可能であるかを毎日点検します。
- エ 感染症の可能性がある場合は盛り付けや配食作業は控えるように指導し、それ以外の給食当番の仕事は行うなどの対応をします。
- オ 給食時間は児童生徒が友達や担任等と和やかに楽しく会食する時間です。食事にふさわしい環境を整え、ゆとりある落ち着いた雰囲気です。日頃から児童生徒が安心して食べられる食事環境作りに心がけることが大切です。また、食物アレルギーを有する児童生徒への誤配食等が起こらないよう、校内において作成したマニュアル等に沿って適切に対応します。

a	ア	ウ	エ
b	イ	エ	オ
c	ウ	エ	オ
d	イ	ウ	オ
e	ア	イ	エ

11 次の文は、「食物アレルギーに関連する食品表示に関する調査研究事業報告書（令和6年9月 消費者庁）」の「E. 結論」、及び「食物アレルギー表示に関するアドバイザー会議（資料一式）（令和5年12月 消費者庁食品表示企画課）」の「今後の予定について」の一部を抜粋したものです。文中の（①）～（③）に適する語句を、それぞれ下のa～dから1つ選び、記号で答えなさい。

令和5年（2023年）調査結果から、2017年、2020年の調査に引き続き、クルミ、カシューナッツなどの木の実類の即時型食物アレルギーの健康被害が継続して増加傾向にあることが明らかになった。中でもクルミは症例数が多く、（①）に次ぐ原因食物の第2位となった。その他の木の実類のカシューナッツ、（②）、ピスタチオ及びペカンナッツの増加率も前回調査から1.5倍以上であり、今後の推移を注意深く観察すべきである。また、（②）、ピスタチオ、カシューナッツ等はショック症状を呈する症例が多く、初発時のリスク回避や誤食予防のための対策を速やかに講じる必要があり、引き続き“食品表示法に基づくアレルゲンを含む食品に関する表示”が適切に運用されるように注力していくべきと考える。

「食品表示基準について（平成27年3月30日消食表第139号消費者庁次長通知）」の一部が改正され、「特定原材料に準ずるもの（通知で措置）」に「（②）」が追加され、「（③）」が削除されました。

- ① [29]
a 牛乳 b 鶏卵 c 小麦 d 落花生
- ② [30]
a マカダミアナッツ b ヘーゼルナッツ c チアシード d ココナッツ
- ③ [31]
a 鶏肉 b ゼラチン c りんご d まつたけ

12 次の文は、「日本の『食料』を学ぶ 01 数字で学ぶ『日本の食料』(a f f (あふ) 2023 FEBRUARY 2月号 農林水産省)」に関するものです。文中の(①)～(④)に適する語句を、それぞれ下のa～dから1つ選び、記号で答えなさい。

1965年度には73パーセントだった食料自給率(カロリーベース)は、2021年度には(①)パーセントとなり、長期的に低下してきたことがわかります。

主食である米の消費量は2021年度には1965年度の半分以下になっています。自給率が高い米の消費が減ることは食料自給率全体の低下につながります。

一方、畜産物や(②)の消費量は増加しており、飼料や原料の多くを輸入に頼る自給率が低い畜産物や(②)の消費が増えることは、食料自給率全体の低下につながります。

我が国の食料供給を供給先別に見てみると(③)(23パーセント)、(④)(11パーセント)、豪州、ブラジルからの輸入と、国産((①)パーセント)とを合わせて、これらの国だけで供給カロリーの大部分(84パーセント)を占めています。現在の私たちの食生活を前提として、今後の食料供給の安定性を維持していくためには、これらの輸入品目の国産への置き換えを着実に進めるとともに、主要輸入先国との関係を維持していくことも必要不可欠となります。

① [32]

a 35 b 36 c 37 d 38

② [33]

a 乳製品 b 油脂類 c 小麦製品 d 砂糖類

③ [34]

a 中国 b カナダ c 米国 d アルゼンチン

④ [35]

a 中国 b カナダ c 米国 d アルゼンチン

13 次の文は、「サステナブルで健康な食生活の提案（2021年8月30日）環境省」の「食品ロスを減らすように心がけましょう！」に関するものです。記述として適する組み合わせを、下のa～eから1つ選び、記号で答えなさい。〔36〕

- ア 家庭系食品ロスの内訳で一番多いのは直接廃棄です。
- イ 調理の時、食べられる分だけ作るようにしましょう。まるごと食べられるレシピや使い切りレシピを活用しましょう。
- ウ すぐに食べる商品は賞味期限や消費期限の長い商品を選びましょう。
- エ 買い物ときは陳列順に購入（てまえどり）しましょう。
- オ 買いすぎて食べきれない場合や、贈答品が余ってしまう場合などに、フードドライブ等を活用したフードバンク等へ寄附することを検討しましょう。
- カ 食べきれる量の注文を心がけ、残ってしまった場合には持ち帰ることができるか確認してみましょう（mottECO）。宴会で乾杯後20分と終了前10分は食事を楽しみましょう（2010運動）。

a	ア	イ	エ
b	イ	エ	オ
c	イ	オ	カ
d	ウ	エ	カ
e	ア	エ	オ

14 次の文は、「和食 日本人の伝統的な食文化（農林水産省）」の『和食』の年表『和食』がたどった道』の一部を抜粋したものです。（①）～（③）に適する語句を、それぞれ下のa～dから1つ選び、記号で答えなさい。

鎌倉時代には、禅宗の影響により、動物性食品を排除した（①）料理が発展した。

室町時代、上層階層の料理文化として（②）料理が登場した。この形式は、江戸時代後期には、婚礼などの儀礼食として各地域に浸透し、昭和期まで継承された。

安土桃山時代には、茶の湯にともなう（③）が発展した。一汁三菜を基本に、旬の素材にこだわり、食事空間のしつらいにも気を配るなど精神性をも盛り込んだ。この形式は、その精神と共に現代に引き継がれている。

① [37]

② [38]

③ [39]

- a 懐石 b 精進 c 本膳 d 大饗

15 次の文は、「君も和食王になろう！ 和食BOOK（農林水産省）」の「5 郷土料理・歴史」に関するものです。①～⑤に適する料理の名称と組み合わせを、下のa～dから1つ選び、記号で答えなさい。〔40〕

- ① 戦国武将の伊達政宗と縁があると伝わる宮城県の郷土料理。
- ② ウニとアワビを使った青森県の郷土料理。
- ③ 石川県の冬の保存食として知られる郷土料理。
- ④ 広島県の駅弁として有名な郷土料理。
- ⑤ 昔、福岡県北部が筑前国と呼ばれていたことから筑前煮とも呼ばれる福岡県の郷土料理。

	①	②	③	④	⑤
a	笹寿司	りんご煮	治部煮	ますのすし	具雑煮
b	はらこ飯	いちご煮	かぶら寿司	あなご飯	がめ煮
c	馬刺し	みかん煮	朴葉みそ	牛タン弁当	水炊き
d	ほうとう	うめ煮	笹寿司	シウマイ弁当	博多ラーメン

16 次の文は、「栄養教諭を中核としたこれからの学校の食育～チーム学校で取り組む食育推進のPDCA～（平成29年3月 文部科学省）」の「II 実践《DO》I 食に関する指導（1）給食の時間における食に関する指導」の一部を抜粋したものです。文中の（①）～（④）に適する語句の組み合わせを、下のa～eから1つ選び、記号で答えなさい。〔41〕

- ・年間約（①）回の給食指導の時間に、ゆとりをもって指導できる給食の時間を確保し、（②）指導を行うことで、多くの指導機会を確保することができ、極めて大きな教育効果を見込むことができます。
- ・学校給食は、（③）において特別活動の「（④）」に位置付けられていますが、特別活動の授業時数に関しては「学校給食に係るものを除く」との記載があり、給食の時間における指導は特別活動の標準授業時数には含まれていません。

	①	②	③	④
a	190	繰り返し	学習指導要領	学校行事
b	200	計画的、継続的な	教育基本法	学級活動
c	200	総合的に	学校給食法	学校行事
d	190	計画的、継続的な	学習指導要領	学級活動
e	170	計画的、継続的な	学校給食法	学校行事

17 次の文は、リーフレット「日本の学校給食と食育 文部科学省」の「学校給食の歴史」の一部を抜粋したものです。文中の(①)～(③)に適する語句を、それぞれ下のa～dから1つ選び、記号で答えなさい。

学校給食は、(①)山形県鶴岡町(現鶴岡市)の私立小学校で貧困家庭の子供を対象に行われたのが始まりとされています。

戦時中一時中断されましたが、昭和29年(1954)には(②)が制定され、その後も、現在にいたるまで、学校給食は学校教育活動の一環として、普及・充実が図られてきました。(③)(②)等の一部を改正し、栄養教諭制度を創設。

① [42]

- a 明治5年(1872) b 明治22年(1889)
c 昭和7年(1932) d 昭和8年(1933)

② [43]

- a 学校教育法 b 地方公務員法
c 学校給食法 d 食育基本法

③ [44]

- a 平成15年(2003) b 平成16年(2004)
c 平成17年(2005) d 平成18年(2006)

18 次の文は、「学校給食における食物アレルギー対応指針(平成27年3月 文部科学省)」の「III 総論 | 学校給食における食物アレルギー対応の考え方」の一部を抜粋したものである。文中の(①)～(④)に適する語句の組み合わせを、下のa～dからそれぞれ選び、記号で答えなさい。

2 組織で対応し、学校全体で取り組む

学校給食の食物アレルギー対応は、個人の努力や良心に任されるものではなく、組織で対応するものです。

(①)は食物アレルギー対応委員会を組織し、自ら委員長となります。委員会では、(②)に基づき、校内における食物アレルギーの様々な調整、(③)、管理、決定、周知を行います。

・各教職員の役割を明確にして、(④)を高めます。

① [45]

- a 栄養教諭 b 学校長 c 管理職 d 教科主任

② [46]

- a 事故対策 b 学校生活管理指導表 c ガイドライン d 指導書

③ [47]

- a 連携 b 体制整備 c 全体計画 d 安全

④ [48]

- a 目的意識 b 危機感 c 当事者意識 d 責任感

19 次の文は、小学生用食育教材「たのしい食事つながる食育（文部科学省）」の「高学年 食べ物から世界を見よう」に表示されている各国の料理を示したものです。それぞれ、どこの国の料理なのか適する国名の組み合わせを下のa～eから1つ選び、記号で答えなさい。〔49〕

- ① フェイジョアーダ
- ② チリコンカン
- ③ ボボティー
- ④ トムヤムクン

	①	②	③	④
a	ブラジル	アメリカ	南アフリカ	タイ
b	アルゼンチン	フランス	南アフリカ	タイ
c	アルゼンチン	フランス	イギリス	マレーシア
d	ブラジル	アメリカ	イギリス	インドネシア
e	ブラジル	チリ	南アフリカ	マレーシア

20 次の文は、『食』の探求と社会への広がり～食を通して自分たちや社会を見つめよう～（中学生用食育教材 指導者用 文部科学省）」の「教材5 朝食の効果を知ろう！」の一部を抜粋したものです。文中の（ ① ）～（ ④ ）に適する語句の組み合わせを下のa～eから1つ選び、記号で答えなさい。〔50〕

良質な睡眠のため

「その日の夜の眠りは朝に決まる」といっても過言ではありません。つまり、朝ご飯を制する者は、質の良い睡眠を制するともいえます。バランスの良い食事を朝からしっかりととることが睡眠にとっても重要です。

その理由は、食事から得られるたんぱく質にあります。たんぱく質は（ ① ）種類のアミノ酸が結合してできています。これらのアミノ酸の中には、体内で作ることができない、あるいは、作られても少量のため必ず摂取しなくてはならない不可欠アミノ酸（必須アミノ酸）があります。不可欠アミノ酸の1つである（ ② ）を材料に脳内で（ ③ ）が作られます。（ ③ ）は、感情を安定させる作用があり、朝食を食べることで日中を安定して過ごすことができます。また、夜になると、日中に作られた（ ③ ）の量に従って、眠りを促す（ ④ ）という物質が作られます。朝ご飯をバランスよく食べて、（ ② ）を十分に摂取できると、日中は穏かに過ごすことができ、夜も眠くなり睡眠の質が確保されることとなります。

	①	②	③	④
a	23	トリプトファン	メラトニン	セロトニン
b	20	ヒスチジン	メラトニン	セロトニン
c	20	トリプトファン	セロトニン	メラトニン
d	23	ヒスチジン	セロトニン	メラトニン
e	23	トリプトファン	セロトニン	メラトニン

解答番号	正答	解答番号	正答	解答番号	正答
1	d	21	d	41	d
2	c	22	b	42	b
3	b	23	b	43	c
4	b	24	a	44	b
5	a	25	b	45	b
6	d	26	c	46	c
7	c	27	c	47	a
8	b	28	d	48	c
9	a	29	b	49	a
10	b	30	a	50	c
11	c	31	d	51	
12	d	32	d	52	
13	a	33	b	53	
14	b	34	c	54	
15	d	35	b	55	
16	b	36	b	56	
17	b	37	b	57	
18	c	38	c	58	
19	a	39	a	59	
20	a	40	b	60	