

# 江戸川区 家庭料理検定とは

小中学生の皆さんが、生涯健康で充実した生活を営める食べる力を身につけるために、検定を通して、健康な体を保ち、体を作るために必要な食生活の知識を深めます。この学びを基礎に、調理に興味を持ち、自ら調理ができる知識や技能を身につける一助となるよう実施するものです。

江戸川区家庭料理検定初級・中級で学べること

試験範囲は3領域

## 食生活と栄養

[初級23問・中級28問]

- 食事の役割
- 日本の食文化
- 五大栄養素
- 三色食品群
- 6つの基礎食品群
- 規則正しい食事
- 献立の立て方

## 調理と衛生

[初級23問・中級28問]

- 調理の手順
- 調理に必要な器具について
- 材料について
- 調理の基本
- 日常食の調理

## 江戸川区オリジナル

[初級4問・中級4問]

- 食育推進計画
- 江戸川区を知ろう
- SDGs 防災 衛生
- 食育キャラクター

### 具体例

1日分の献立を立ててみよう



1食分の献立の基本

じょうぶな骨や歯を作り、病気から体を守ります

牛乳、乳製品、くだもの、飲み物など

### 副菜

野菜、芋、きのこ、海藻など

### 主菜

魚、肉、卵、大豆・大豆製品など

### 主食

米、パン、めんなど

### 汁物

野菜、芋、きのこ、海藻など

エネルギー(熱や力)のもとになります

体の調子を整えます

体を作るもとになります

体の調子を整えます

江戸川区HP

江戸川区の食育 検索



家庭料理技能検定公式ガイド5級(初級に対応)、  
家庭料理技能検定公式ガイド4級(中級に対応)



## 江戸川区民一人ひとりが取り組む食育活動

毎日  
朝ごはんを  
食べる

ぱくどん



主食・主菜・  
副菜を知って  
食べる

ペロン



塩分を  
控える  
工夫をする

えどちゃん

