

家庭料理の基礎知識と調理技術が身に付く

# 家庭料理技能検定に挑戦！



町では、町民の皆さんの食育を推進しており、その一環として「家庭料理技能検定」にかかる検定料の補助や事前講習などの受検支援を行っています。

「家庭料理技能検定」を通し、健全な食生活を支える土台となる家庭料理の知識や技能を身に付けてもらい、健康の維持や増進につなげてもらうことを目的としています。

町の補助制度を活用し、検定に挑戦してみませんか？

## 家庭料理技能検定とは

昭和38年より続く、50年以上の歴史がある「食」の検定です。家庭料理の知識や技術の普及、健康と食生活の向上、食育の推進を目的に行われており、食育を推進する文部科学省、農林水産省、厚生労働省が後援しています。

試験は1～5級に分かれ、平成29年からは小学生程度の内容を問う5級が新設され、子どもでも挑戦しやすくなりました。

試験は筆記の一次試験と、3級からは二次試験として実技があります。

### ◆試験の内容は？

一次試験（筆記）は、マークシート方式で、食事の基本である栄養素、食材、調理方法、食生活、食文化など、私たちが毎日を健康に過ごすために必要な知識を問う内容が出題されます。

二次試験の実技では、3級の場合、りんごの皮むきやきゅうりの輪切りのような基礎技術が1問と、かきたまじやホウレン草のおひたしなどの調理技術から1問、出題されます。



### ◆4級の過去問にチャレンジ

問1 かぼちゃの旬として正しいのはどちらですか

- ①夏 ②冬

問2 ミルクゼリーに必要な材料はどちらですか

- ①粉ゼラチン ②かたくり粉

※答えと解説はページの最後

### 合格者の声

#### ◎中学生男子

「合格カードがもらえてうれしかったです。高校受験が終わったなら、実技の練習をして3級に挑戦しようと思います」

#### ◎50代女性

「この年齢でのチャレンジ

に緊張もありましたが、自分のためになると思い、勉強し検定に挑戦しました。実技も時間内に終わることができ、ほっとしました」

### 受検のすすめ

家庭料理技能検定は、食の重要性を伝え、食文化を継承していくためにも、大人はもちろん、子どもにも小学生のうちから積極的に挑戦してほしい検定です。

問題の内容も、食生活や栄養、調理、衛生など、基礎的な知識を確認できる内容となっておりますので、親子で一緒に学び、一緒に受検することもお勧めです。

### 《検定日》

2級～5級

一次試験 11月17日（日）

二次試験（2級・3級のみ）

令和2年2月8日（土）

申込期限 10月4日（金）

### 検定料を補助します

町が実施する検定料補助制度を利用すれば、通常の検定料の半額で受検することができます。また、合格に向けて、公式ガイドブックの貸し出しや事前講習も行っています。

### 《検定料》

級	検定料（一次試験）	検定料（二次試験）
2	2,500円 (通常 5,000円)	3,500円 (通常 7,000円)
3	2,000円 (通常 4,000円)	2,750円 (通常 5,500円)
4	1,500円 (通常 3,000円)	—
5	1,000円 (通常 2,000円)	—

### 〈補助の申込・問い合わせ先〉

健康増進課 健康支援係  
☎ 45-4532

### 【過去問の答え】

問1 答え① かぼちゃは冬至にも食べますが旬は夏です。  
問2 答え①② かたくり粉ではなくゼラチンを使い固めます。