

別表 家庭料理技能検定審査基準

【1級】

健康で安全な食生活で求められるより高度な専門的知識を生かし、対象者に応じた献立・調理を実践できる

	領域	内容	出題範囲
一次試験 (C B T・筆記)	食生活と栄養	<p>食生活と社会・環境との関わりを説明できる</p> <p>健康と栄養・食事との関係を説明できる</p> <p>対象者の食事改善のためのアセスメントをし、その結果に基づく食事改善が提案できる</p> <p>対象者に応じた食事計画を作成できる</p> <p>食文化と料理の特徴、供食形式を説明できる</p>	<p>食生活と社会・環境との関わり</p> <p>健康と食生活の課題</p> <p>食料の生産・流通と環境との関わり</p> <p>日本の健康増進の対策</p> <p>日本人の食事摂取基準</p> <p>食品の分類</p> <p>食事のアセスメントと食事改善計画</p> <p>連続した複数日の献立作成</p> <p>ライフステージ別の食事計画</p> <p>生活習慣病予防の食事計画</p> <p>食文化と歴史</p> <p>世界の代表的な食文化</p> <p>季節の料理と行事食、郷土料理等</p> <p>供食の形式</p>
	調理と衛生	<p>日本料理、西洋料理、中国料理の特徴を理解し、説明できる</p> <p>調味の標準化を説明できる</p> <p>食事を衛生的に整えるための基礎的内容を説明できる</p>	<p>各調理の特徴、および代表的な料理</p> <p>家庭における日常食や供応食</p> <p>多様な調味料の調味割合</p> <p>衛生と安全を考えた調理</p>
二次試験 (実技)	基礎技能	<p>高度な包丁技術「切る・むく・おろす」を有している</p>	<p>せん切り</p> <p>2mm以下の均一なせん切りができる</p> <p>かつらむき</p> <p>均一な薄さのかつらむきができる</p> <p>魚の三枚おろし</p> <p>一尾魚をおろすことができる</p>
	調理技能	<p>対象者に応じた目的別の食事を作ることができる</p>	<p>指定された条件や材料と調理法を取り入れた和食1食分の献立の料理の作成</p> <p>指定された場面設定にそって、嗜好性が高く、品質のよい料理が作れる</p> <p>合理的な調理操作ができる</p> <p>日本の食文化の継承・伝達ができる</p>

別表 家庭料理技能検定審査基準

【準1級】

健康で安全な食生活で求められる高度な専門的知識をもって、目的に応じた献立・調理ができる

	領域	内容	出題範囲
一次試験 (C B T・筆記)	食生活と栄養	食生活と社会・環境との関わりを理解している	食生活と社会・環境との関わり 健康と食生活の課題 食料の生産・流通と環境との関わり 日本の健康増進の対策
		健康と栄養・食事との関係を理解している	日本人の食事摂取基準 食品の分類
		対象者の食事改善の課題を、栄養素レベル、食品レベル、料理レベルで説明できる	栄養素、食品、料理のつながりを踏まえた食事のアセスメント 1日分の献立作成
対象者に応じた栄養・食事を理解している		ライフステージ別の食事計画 生活習慣病予防の食事計画	
		食文化と料理の特徴、供食形式を理解している	日本の食文化 日本の季節の料理と行事食 世界の代表的な食文化 供食の形式
二次試験 (実技)	調理と衛生	食品の特徴を理解し、調理に展開できる	食品の調理特性 各調理法、調理器具の特徴 食品加工と貯蔵
		調味の標準化を理解している	調味のタイミング 調味の割合
		食事を衛生的に整えるための基礎的内容を理解している	食中毒、食品添加物 他 食品の表示
基礎技能		各種の包丁技術「切る」「むく」を身につけている	薄切り 不均一な(内外差のある)硬さの食材でうす切りができる 短冊切り 均一な大きさの短冊切りができる せん切り 3mm以下の均一なせん切りができる 皮むき(丸むき) 連続した均一の厚みで、球形食品の皮むきができる
		魚の下処理ができる	魚のツボ抜き・手開き 衛生的に、簡単な魚の下処理ができる
	調理技能	ライフステージを考慮した日常の食事を作ることができる	指定された料理で構成された日常の1食分の献立の料理の作成 指定された複数の料理を適切に仕上げられる 適切な調味ができる 適切な盛りつけ、配膳ができる

別表 家庭料理技能検定審査基準

【2級】

健康で安全な食生活で求められる専門的な知識をもって、「切る」、「むく」および、日常の料理を作ることができる

	領域	内容	出題範囲
一次試験 (C B T・筆記)	食生活と栄養	食生活と社会・環境との関わりを理解している 健康と栄養・食事との関係を理解している ライフステージごとの栄養・食事を理解している 食文化と料理の特徴を理解している	食生活と社会・環境との関わり 健康と食生活の課題 日本の健康増進の対策 栄養素の種類とその働き 日本人の食事摂取基準 食品の分類 4つの食品群 1日分の献立作成 健康・栄養状態の特徴 食事の特徴 日本の食文化 日本の季節の料理と行事食 盛りつけと配膳
	調理と衛生	基本的な調理方法を理解している 食品の調理特性を理解している 調味を理解している 食事を衛生的に整えるための基礎的内容を理解している	下処理、非加熱調理、加熱調理 調理器具の扱い方、加熱調理機器等の特徴 穀類、肉類、魚介類、卵類、乳類、野菜類、芋類、果物類、油脂類 他 調味のタイミング 調味の割合 食品衛生の基本 食中毒を起こす細菌、ウイルス、原因物質 食品の表示 環境に留意した調理
二次試験 (実技)	基礎技能	基本的な包丁技術「切る」「むく」を有している	薄切り 不定形食材で、2mm以下の均一な厚さのうす切りができる せん切り 繊維にそって、均一な幅・厚さのせん切りができる みじん切り 5mm以下の均一な大きさのみじん切りができる 皮むき むき残し無く、なめらかに皮むきができる
	調理技能	自分の食事を作ることができる	1食分の献立のうち、複数の食材を使った料理1品の作成 適切な下処理ができる 適切な加熱状態に仕上げられる 適切な調味ができる 適切な盛りつけができる

別表 家庭料理技能検定審査基準

【3級】

健康で安全な食生活で求められる知識をもって、初歩的な「切る」、「むく」および、基本的な日常の料理を作ることができる

	領域	内容	出題範囲
一次試験 (C B T・筆記)	食生活と栄養	<p>食生活と社会・環境との関わりを知っている</p> <p>健康の維持に必要な栄養を理解し、何をどれだけ食べればよいかを知っている</p> <p>日本の食文化を理解している</p>	<p>私たちの生活と食生活との関わり</p> <p>私たちの健康と食生活の課題</p> <p>栄養素の種類とその働き</p> <p>日本人の食事摂取基準</p> <p>食品の分類</p> <p>4つの食品群</p> <p>食事の構成</p> <p>主食・主菜・副菜と料理の一皿分の適量</p> <p>1日分の献立作成</p> <p>日本の食文化</p> <p>季節の料理</p> <p>盛りつけと配膳の基本</p>
	調理と衛生	<p>基本的な調理方法を理解している</p> <p>食品の特徴と調理による変化を理解している</p> <p>食事を衛生的に整えるための基礎的内容を理解している</p>	<p>切る、ゆでる、煮る、蒸す、焼く、いためる、揚げる、炊飯、だしのとり方、寄せる</p> <p>調理器具の扱い方、加熱調理機器等の特徴</p> <p>穀類、肉類、魚介類、卵類、乳類、野菜類、芋類、果物類、油脂類 他</p> <p>調味料と調味の割合</p> <p>衛生的な調理</p> <p>食中毒の原因と予防</p> <p>食品の表示</p> <p>環境に留意した調理</p>
二次試験 (実技)	基礎技能	<p>初歩的な包丁操作「切る」「むく」ができる</p>	<p>輪切り</p> <p>輪切りができる</p> <p>半月切り</p> <p>半月切りができる</p> <p>いちょう切り</p> <p>いちょう切りができる</p> <p>皮むき</p> <p>食品形状に合わせて、皮むきができる</p>
	調理技能	<p>日常の食事に必要な単品の調理ができる</p>	<p>基本的な単品料理の作成</p> <p>生や焦げのない加熱状態に仕上げられる</p> <p>適切な調味ができる</p> <p>衛生的に調理ができる</p>

別表 家庭料理技能検定審査基準

【4級】

食事の基礎を理解し、健康で安全な食生活の仕方を知っている

	領域	内容	出題範囲
I B T	食生活と栄養	<p>食事の役割を知っている</p> <p>日本の食文化を知っている</p>	<p>人と食べ物の関係 食べ物と環境の関係 食べ物の栄養の特徴 五大栄養素と食物繊維・水 6つの基礎食品群 1日分の献立 健康に良い食習慣</p> <p>和食の配膳方法 一汁二～三菜の配膳</p> <p>食事のマナー 食事のあいさつ 箸や食器の持ち方 一尾魚の食べ方</p> <p>日本の伝統的な食事 旬の食べ物 伝統的な加工食品 行事と食事、お茶</p>
	調理と衛生	<p>安全で衛生的な調理の仕方を知っている</p> <p>食品の特徴を知っている</p> <p>基本的な調理法を知っている</p>	<p>調理の手順 計画、準備、調理、盛りつけ、後かたづけ</p> <p>調理器具 計量スプーン、カップ、はかり、包丁、まな板、なべ類 他</p> <p>加熱調理器具、冷凍冷蔵庫</p> <p>計量、洗う、むく、切る、あえる、ゆでる、煮る、いためる、焼く</p> <p>穀類、肉、魚介、卵、大豆・大豆製品、野菜、きのこ、海藻、芋、牛乳・乳製品、果物、調味料 種類、部位、鮮度の見分け方</p> <p>食品の表示と保存 賞味期限、消費期限 栄養成分表示 食材や料理の保存</p> <p>基本的な料理 ごはん、だしと汁物 肉、魚介、卵、大豆・大豆製品、野菜、芋料理</p> <p>お茶の種類といれ方 日本茶、紅茶、ウーロン茶</p>

別表 家庭料理技能検定審査基準

【5級】

食事の役割を理解し、健康で安全な食生活の基礎を知っている

	領域	内容	出題範囲
I B T	食生活と栄養	<p>食事の役割を知っている</p> <p>日本の食文化を知っている</p>	<p>人と食べ物の関係</p> <p>食べ物の栄養の特徴</p> <p> 五大栄養素</p> <p> 三色食品群</p> <p>1食分の献立(主食・主菜・副菜)</p> <p>健康に良い食習慣</p> <p>食卓での料理の並べ方</p> <p> 一汁二～三菜の配膳</p> <p>食事のマナー</p> <p> 食事のあいさつ</p> <p> 箸や食器の持ち方</p> <p>日本の伝統的な食事</p> <p> 旬の食べ物</p> <p> 伝統的な加工食品</p> <p> 行事と食事、お茶</p>
	調理と衛生	<p>安全で衛生的な調理の仕方を知っている</p> <p>食品の特徴を知っている</p> <p>初歩的な調理法を知っている</p>	<p>調理の手順</p> <p> 計画、準備、調理、盛りつけ、後かたづけ</p> <p>調理器具</p> <p> 計量スプーン、カップ、はかり、包丁、まな板、なべ類 他</p> <p> 加熱調理器具、冷凍冷蔵庫</p> <p>計量、洗う、むく、切る、ゆでる、いためる</p> <p>穀類、肉、魚介、卵、大豆・大豆製品、野菜、きのこ、海藻、芋、果物、牛乳・乳製品、調味料</p> <p> 種類、部位、鮮度の見分け方</p> <p>食品の表示</p> <p> 賞味期限、消費期限</p> <p>初歩的な料理</p> <p> ごはんの炊き方、和風だしの取り方とみそ汁の作り方</p> <p> 卵料理、芋・野菜料理 他</p> <p>日本茶のいれ方</p>