

08 일반적으로 밥은 '쌀: 물'의 비율이 1: 1.2, 죽은 1: 6~7 이다. 미음은 죽을 체로 걸러낸 걸쭉한 음식이다.

09 곡류에 물을 넣고 가열하면 곡류의 녹말이 수분을 흡수하여 커지고 점성과 투명도가 증가하는데, 이러한 녹말의 변화를 호화라고 한다.

10 떡갈비의 조리법은 식용유를 두르고 달구어진 프라이팬에 앞뒤를 노릇하게 익힌 후, 약한 불에서 뚜껑을 덮어 속까지 고루 익히는 '굽기'이다.

11 ① 안심이나 등심은 결합 조직이 많은 부위이다. → 안심이나 등심은 근육 단백질이 많은 부위이다.

② 육류를 가열하면 근육 단백질은 부드러워진다. → 육류를 가열하면 근육 단백질은 수축하면서 질겨진다.

④ 구이용 쇠고기는 근육 단백질이 적고 결합 조직이 많은 부위를 사용해야 한다. → 구이용 쇠고기는 근육 단백질이 많은 부위를 사용해야 한다.

⑤ 근육 단백질이 많은 부위는 오래 끓일수록 조직이 연해지고 국물 맛이 좋아진다. → 결합 조직이 많은 부위는 오래 끓일수록 조직이 연해지고 국물 맛이 좋아진다.

12 찌기는 수증기의 열을 이용하여 식품을 익히는 방법으로, 조리시간이 다소 길지만 영양소의 손실이 비교적 적다. 녹색 채소는 엽록소의 유기산에 의한 황변에 의해 누렇게 변하므로 찌기에는 적합하지 않다. 뚜껑을 열어보면 수증기가 날아가므로 자주 열어보지 않도록 해야 한다.

14 환경 면의 식사 평가 내용으로는 '음식이 남아 버리지 않았는가?', '음식물 쓰레기를 적절히 처리했는가?' 등이 있다.

15 [예시 답안] 식품을 썰어서 조리하면 재료가 잘 익고, 양념이 골고루 배어든다.

[채점 기준]

상	① 재료가 잘 익는다. ② 양념이 골고루 배어든다. 2가지 모두 서술하였다.
중	1가지만 서술하였다.
하	1가지도 제대로 서술하지 못하였다.

16 [예시 답안] 행주, 수세미를 깨끗하게 빨아서 햇볕에 건조하거나 끓는 물에 삶아 소독해두어야 한다.

[채점 기준]

상	① 깨끗하게 빨아서 햇볕에 건조한다. ② 끓는 물에 삶아 소독한다. 2가지 모두 서술하였다.
중	1가지만 서술하였다.
하	1가지도 제대로 서술하지 못하였다.

## 내신 만점 대비 문제 (1회)

88~91쪽

01 ⑤	02 ⑤	03 ⑤	04 ④	05 ③	06 ④
07 ⑤	08 ③	09 ⑤	10 ①	11 ③	12 ①
13 ②	14 ⑤	15 ③	16 ②	17 ⑤	18 ④
19 ①	20 ③	21 ②	22 ⑤	23 ⑤	24 ①
25 ①	26 ①	27 ④	28 해설 참조		
29 해설 참조		30 해설 참조		31 해설 참조	

01 성장기가 지나면 대부분의 영양소는 권장량이 줄어들지만 철은 여성의 경우 생리 때문에 권장량이 유지된다.

02 대두 - 고기·생선·달걀·콩류, 치즈 - 우유·유제품류, 두부 - 고기·생선·달걀·콩류, 버터 - 유지·당류

03 ① 우유 100g, 아이스크림 100g: 우유·유제품류 1.5회  
② 우유 200g, 치즈 30g: 우유·유제품류 1.3회  
③ 우유 200g, 액상 요구르트 75g: 우유·유제품류 1.5회  
④ 우유 200g, 호상 요구르트 200g: 우유·유제품류 3회

04 식사를 계획할 때에는 먼저 연령과 성별에 맞는 권장 식사 패턴을 선택하고 식품군별 섭취 횟수를 확인한다. 식품군별 섭취 횟수를 아침, 점심, 저녁의 세끼 식사와 간식으로 적절히 배분한 후 음식을 정한다. 마지막으로 필요한 식재료와 분량을 정하여 식단을 완성한다.

05 대체 식품이란 식품 구입 시 예정된 식품을 구할 수 없는 경우 대체할 수 있는, 성분이 유사한 식품을 의미한다.

06 식사를 선택할 때에는 음식을 준비하는 사람의 능력과 가족의 생활시간을 고려해야 한다.

07 식단은 일반적으로 주식 → 국이나 찌개 → 고기·생선·달걀·콩류의 단백질 반찬 → 채소류의 반찬 → 김치류 순으로 적는다.

08 주거란 사람이 생활을 영위하는 장소 및 그 안에서 이루어지는 생활까지 모두 포함한 의미이다.

09 알파룸이란 아파트 평면 설계 시 남는 면적을 합쳐 다용도로 활용할 수 있게 만든 공간으로 과거에는 창고나 서재, 드레스룸 등으로 사용되었는데, 근래에 들어 취미실로 사용되기도 한다.

10 코하우징은 개인 주거 공간에서는 개별 가족의 사생활을 호반하며 생활하고, 공동 생활 공간에서는 식사 준비, 세탁, 육아 등의 일부를 이웃과 함께하는 공동체 생활 방식을 말한다. 이러한 주거 형태를 통해 가사 노동과 소비는 줄이고 동체의 유대감은 누릴 수 있다는 장점이 있다.

13 하나의 공간을 여러 가지 용도로 활용하면 같은 크기의 공