

令和元年 保育士試験(後期)及び
国家戦略特別区域限定保育士試験問題

子どもの食と栄養

(選択式 20 問)

指示があるまで開かないこと

解答用紙記入上の注意事項

- 1 解答用紙と受験票の受験番号が同じであるか、カナ氏名・科目名を確認し、誤りがある場合は手を挙げて監督員に申し出ること。
- 2 漢字氏名を必ず記入すること。
- 3 解答用紙は、折り曲げたりメモやチェック等の書き込みをしないこと。
- 4 鉛筆またはシャープペンシル (HB～B) で、濃くはっきりとマークすること。
正しく記入・マークされていない場合は、採点できないことがあります。

(良い例) … ● (濃くマークすること。はみだしは厳禁)

(悪い例) … ○ ● ⊗ ⊘ ⊚ ⊙ ⊛ ⊜

- 5 各問に対し、2つ以上マークした場合は不正解とする。
- 6 訂正する場合は、「消しゴム」であとが残らないように消すこと。

問1 次の文は、幼児期の健康と食生活に関する記述である。適切な記述を○、不適切な記述を×とした場合の正しい組み合わせを一つ選びなさい。

- A 骨格、筋肉、臓器など身体のあらゆる組織をつくるために十分な栄養素の供給が必要となるが、身体が小さいため、体重1kgあたりでは成人よりも必要とする栄養素は少ない。
- B 消化機能が十分に発達していないため、1回（食）に消化できる量などに配慮が必要である。
- C 感染に対する抵抗力が弱い。
- D 正しい食習慣を身につけさせる第一歩という大切な時期である。

(組み合わせ)

- | | A | B | C | D |
|---|---|---|---|---|
| 1 | ○ | ○ | × | ○ |
| 2 | ○ | × | ○ | × |
| 3 | ○ | × | × | × |
| 4 | × | ○ | ○ | ○ |
| 5 | × | ○ | ○ | × |

問2 次の文は、「平成29年国民健康・栄養調査」(厚生労働省)における子どもの食生活に関する記述である。適切な記述を○、不適切な記述を×とした場合の正しい組み合わせを一つ選びなさい。

- A 「1-6歳」、「7-14歳」、「15-19歳」の3つの年齢階級別で乳類の摂取量(平均値)を比較すると、男女とも最も多いのは「7-14歳」である。
- B 「1-6歳」における脂肪エネルギー比率(%) (平均値)は、男女とも20~30%の範囲内である。
- C 「1-6歳」における炭水化物エネルギー比率(%) (平均値)は、男女とも55%を超えている。
- D 「1-6歳」における食塩相当量(g/日) (平均値)は、3g以下である。

(組み合わせ)

- | | A | B | C | D |
|---|---|---|---|---|
| 1 | ○ | ○ | ○ | × |
| 2 | ○ | ○ | × | ○ |
| 3 | ○ | × | ○ | ○ |
| 4 | × | ○ | ○ | × |
| 5 | × | × | × | ○ |

問3 次の文は、栄養素の消化に関する記述である。適切な記述の組み合わせを一つ選びなさい。

- A 二糖類の麦芽糖は、マルターゼによって消化される。
- B 食物繊維は、ヒトの消化酵素で消化されない食品中の難消化性成分の総体と定義される。
- C 中性脂肪の消化は、主に小腸において膵液中のペプシンによって行われる。
- D 糖類は、口腔内において唾液中のリパーゼによって部分的に消化される。

(組み合わせ)

- 1 A B
- 2 A C
- 3 B C
- 4 B D
- 5 C D

問4 次の文は、「日本人の食事摂取基準（2015年版）」（厚生労働省）のエネルギー産生栄養素バランスに関する記述である。（A）～（C）にあてはまる数値の正しい組み合わせを一つ選びなさい。

1歳以上を対象とした炭水化物（アルコール含む）、たんぱく質、脂質とそれらの構成成分が総エネルギー摂取量に占めるべき割合（目標量の範囲、%エネルギー）は、炭水化物（A）%、たんぱく質（B）%、脂質（C）%である。なお、アルコールはエネルギーを産生するが、必須栄養素でなく、摂取を勧める理由はない。

(組み合わせ)

	A	B	C
1	13～20	20～30	50～65
2	13～20	50～65	20～30
3	20～30	13～20	50～65
4	50～65	13～20	20～30
5	50～65	20～30	13～20

問5 次の表は、6つの基礎食品群に関するものである。表中の（ A ）～（ D ）にあてはまる語句の正しい組み合わせを一つ選びなさい。

表

	主な働き	主な栄養素	食品の例
1群	主に体を作るもとになる	たんぱく質	魚、肉、卵、大豆・大豆製品
2群		カルシウム	（ A ）
3群	主に体の調子を整えるもとになる	（ B ）	緑黄色野菜
4群		（ C ）	その他の野菜、果物
5群	主に体を動かすエネルギーのもとになる	糖質性エネルギー	米・パン・めん類
6群		（ D ）	油脂

（組み合わせ）

	A	B	C	D
1	牛乳・乳製品、海藻、小魚	ビタミンE	カロテン	脂肪性エネルギー
2	牛乳・乳製品、海藻、小魚	ビタミンC	カロテン	ビタミンB ₁
3	牛乳・乳製品、海藻、小魚	カロテン	ビタミンC	脂肪性エネルギー
4	いも類	カロテン	ビタミンC	脂肪性エネルギー
5	いも類	ビタミンC	ビタミンE	ビタミンB ₁

問6 次の文は、調乳および人工乳に関する記述である。（ A ）～（ D ）にあてはまる数値および語句の正しい組み合わせを一つ選びなさい。

- ・ 無菌操作法の調乳の際には、一度沸騰させた後、（ A ）℃以上に保った湯を使用し、調乳後（ B ）時間以内に使用しなかった乳は廃棄する。
- ・ フォローアップミルクは、（ C ）を多く含んでいる。
- ・ アレルギー児用に用いられる人工乳として、（ D ）がある。

（組み合わせ）

	A	B	C	D
1	50	1	鉄	アミノ酸混合乳
2	50	2	鉄	無乳糖乳
3	70	1	亜鉛	無乳糖乳
4	70	1	亜鉛	アミノ酸混合乳
5	70	2	鉄	アミノ酸混合乳

問7 次の文は、「授乳・離乳の支援ガイド」（2019年改定版：厚生労働省）に示されている「授乳等の支援のポイント」の一部である。（ A ）～（ C ）にあてはまる語句を【語群】から選択した場合の正しい組み合わせを一つ選びなさい。

- ・ 特に（ A ）から退院までの間は母親と子どもが終日、一緒にいられるように支援する。
- ・ 授乳を通して、母子・親子のスキンシップが図られるよう、しっかり（ B ）、優しく声かけを行う等暖かいふれあいを重視した支援を行う。
- ・ （ C ）等による授乳への支援が、母親に過度の負担を与えることのないよう、（ C ）等への情報提供を行う。

【語群】

ア 妊娠前	イ 妊娠中	ウ 出産後	エ 寝かせて
オ 抱いて	カ 母親と父親	キ 父親や家族	ク 祖父母

（組み合わせ）

- | | | | |
|---|---|---|---|
| | A | B | C |
| 1 | ア | オ | キ |
| 2 | イ | エ | ク |
| 3 | イ | オ | キ |
| 4 | ウ | エ | カ |
| 5 | ウ | オ | キ |

問8 次の文は、「平成27年度乳幼児栄養調査」(厚生労働省)における子ども(2～6歳)の朝食習慣に関する記述である。適切な記述を○、不適切な記述を×とした場合の正しい組み合わせを一つ選びなさい。

- A 朝食を必ず食べる子どもの割合について、保護者の朝食習慣別にみると、保護者が朝食を「必ず食べる」と回答した場合は、朝食を必ず食べる子どもの割合が最も高い。
- B 朝食を必ず食べる子どもの割合について、子どもの起床時刻別にみると、平日、休日とも「午前6時前」が最も高い。
- C 朝食を必ず食べる子どもの割合について、朝食の共食状況別にみると、朝食を「家族そろって食べる」が最も高く、「一人で食べる」は最も低い。
- D 毎日、朝食を「必ず食べる」と回答した子どもの割合は95%を超えている。

(組み合わせ)

	A	B	C	D
1	○	○	○	×
2	○	○	×	○
3	○	×	○	×
4	×	○	○	×
5	×	×	×	○

問9 次の文は、幼児期の発育・発達と食生活に関する記述である。(A)～(C)にあてはまる数値の正しい組み合わせを一つ選びなさい。

- ・ 「日本人の食事摂取基準(2015年版)」において、3～5歳男児の推定エネルギー必要量は(A) kcal/日である。
- ・ 間食の適量は、通常1日の総エネルギー量の(B)%である。
- ・ 一般的に、(C)歳ごろまでに乳歯が生え揃う。

(組み合わせ)

	A	B	C
1	1300	10～20	2～3
2	1300	30～40	5～6
3	1800	10～20	2～3
4	1800	10～20	5～6
5	1800	30～40	5～6

問10 次の文は、「楽しく食べる子どもに～食からはじまる健やかガイド～」（平成16年：厚生労働省）における「発育・発達過程に応じて育てたい“食べる力”」の一部である。学童期の内容として正しいものを一つ選びなさい。

- 1 食べたいもの、好きなものが増える
- 2 自分の食生活を振り返り、評価し、改善できる
- 3 おなかがすくりズムがもてる
- 4 食料の生産・流通から食卓までのプロセスがわかる
- 5 食に関わる活動を計画したり、積極的に参加したりすることができる

問11 次の文は、「妊産婦のための食生活指針」（「健やか親子21」推進検討会報告書）（平成18年：厚生労働省）の一部である。（A）～（C）にあてはまる語句の正しい組み合わせを一つ選びなさい。

- ・ 不足しがちなビタミン・ミネラルを、「（A）」でたっぷりと
- ・ 緑黄色野菜を積極的に食べて（B）などを摂取しましょう
- ・ からだづくりの基礎となる「（C）」は適量を

（組み合わせ）

	A	B	C
1	主食	葉酸	主菜
2	副菜	鉄	主食
3	副菜	葉酸	主菜
4	主菜	鉄	副菜
5	主菜	葉酸	主食

問 12 次の文のうち、「食生活指針」（平成 28 年一部改正：文部科学省、厚生労働省、農林水産省）の一部として、正しいものを○、誤ったものを×とした場合の正しい組み合わせを一つ選びなさい。

- A 家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事づくりに参加しましょう。
- B 穀類を毎食とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。
- C 脂肪の多い食品や料理をとりましょう。
- D 調理や保存を上手にして、食べ残しのない適量を心がけましょう。

(組み合わせ)

	A	B	C	D
1	○	○	○	×
2	○	○	×	○
3	○	×	○	○
4	×	○	○	×
5	×	×	×	○

問 13 次の【Ⅰ群】の食べ物と、【Ⅱ群】の日本の旬を結びつけた場合の正しい組み合わせを一つ選びなさい。

【Ⅰ群】

- A 菜の花
- B さんま
- C 大根
- D きゅうり

【Ⅱ群】

- ア 春
- イ 夏
- ウ 秋
- エ 冬

(組み合わせ)

	A	B	C	D
1	ア	ウ	イ	エ
2	ア	ウ	エ	イ
3	イ	ア	エ	ウ
4	ウ	イ	ア	エ
5	エ	ウ	イ	ア

問 14 次の文は、「第3次食育推進基本計画」（平成28年：農林水産省）における第1「食育の推進に関する施策についての基本的な方針」1.「重点課題」の一部である。（A）～（C）にあてはまる語句の正しい組み合わせを一つ選びなさい。

- ・ （A）を中心とした食育の推進
- ・ 多様な暮らしに対応した食育の推進
- ・ （B）につながる食育の推進
- ・ 食の循環や環境を意識した食育の推進
- ・ （C）に向けた食育の推進

（組み合わせ）

	A	B	C
1	若い世代	健康寿命の延伸	食文化の継承
2	若い世代	食料自給率の向上	食文化の継承
3	若い世代	食料自給率の向上	国際交流
4	高齢者	健康寿命の延伸	食文化の継承
5	高齢者	食料自給率の向上	国際交流

問 15 次のうち、「楽しく食べる子どもに～保育所における食育に関する指針～」（平成16年：厚生労働省）にあげられている「食育の5項目」の一部として正しいものを○、誤ったものを×とした場合の正しい組み合わせを一つ選びなさい。

- A 食と健康
- B 料理と食
- C いのちの育ちと食
- D 伝統と食

（組み合わせ）

	A	B	C	D
1	○	○	○	×
2	○	○	×	×
3	○	×	×	○
4	×	○	○	×
5	×	×	×	○

問 16 次の文は、「保育所保育指針」第3章「健康及び安全」の2「食育の推進」の一部である。

(A) ~ (D) にあてはまる語句の正しい組み合わせを一つ選びなさい。

- ・ 保育所における食育は、健康な生活の基本としての「(A)」の育成に向け、その基礎を培うことを目標とすること。
- ・ 子どもが自らの感覚や体験を通して、(B) としての食材や食の循環・環境への意識、調理する人への感謝の気持ちが育つように、子どもと調理員等との関わりや、調理室など食に関わる保育環境に配慮すること。
- ・ 保護者や地域の多様な関係者との (C) の下で、食に関する取組が進められること。
- ・ 体調不良、食物アレルギー、障害のある子どもなど、一人一人の子どもの心身の状態等に応じ、嘱託医、かかりつけ医等の (D) の下に適切に対応すること。

(組み合わせ)

	A	B	C	D
1	連携及び協働	食を営む力	指示や協力	自然の恵み
2	連携及び協働	食を営む力	協議	指示や協力
3	連携及び協働	自然の恵み	協議	指示や協力
4	食を営む力	自然の恵み	指示や協力	連携及び協働
5	食を営む力	自然の恵み	連携及び協働	指示や協力

問 17 次の文は、「家庭でできる食中毒予防の6つのポイント」(厚生労働省)に関する記述である。

不適切な記述を一つ選びなさい。

- 1 表示のある食品は、消費期限などを確認し、購入する。
- 2 冷蔵庫内は、15℃以下に維持することが目安である。
- 3 購入した肉・魚は、水分のもれがないように、ビニール袋などにそれぞれ分けて包み、持ち帰る。
- 4 残った食品は早く冷えるように浅い容器に小分けして保存する。
- 5 食中毒予防の三原則は、食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける(殺す)」である。

問 18 次の文のうち、「保育所における食事の提供ガイドライン」（平成 24 年：厚生労働省）における保育所における食事の提供の「評価のポイント」の一部として誤った記述を一つ選びなさい。

- 1 地域の保護者に対して、食育に関する支援ができてきているか
- 2 調理員や栄養士の役割が明確になっているか
- 3 乳幼児期の発育・発達に応じた食事の提供になっているか
- 4 子どもの食事環境や食事の提供の方法が適切か
- 5 「食育の計画」は保育所における食事の提供に特化して作成しているか

問 19 次のうち、下痢をしている子どもへ提供する食事として最も不適切なものを一つ選びなさい。

- 1 かゆ
- 2 ごぼうの煮物
- 3 豆腐すり流し
- 4 大根のやわらか煮
- 5 卵豆腐

問 20 次の文は、「食物アレルギーの栄養食事指導の手引き 2017」（厚生労働科学研究班）の保育所・幼稚園・学校における対応に関する記述である。適切な記述を○、不適切な記述を×とした場合の正しい組み合わせを一つ選びなさい。

- A 食物アレルギーがあっても原則的には給食を提供する。
- B 安全性を最優先に対応する。
- C 食物アレルギー対応委員会などで組織的に対応する。
- D 完全除去対応を原則とし、過度に複雑な対応は行わない。

(組み合わせ)

- | | A | B | C | D |
|---|---|---|---|---|
| 1 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 2 | ○ | ○ | ○ | × |
| 3 | ○ | × | × | ○ |
| 4 | × | ○ | ○ | × |
| 5 | × | × | × | ○ |