

令和3年保育士試験（前期）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 次の文のうち、「食生活指針」(平成28年：文部科学省、厚生労働省、農林水産省)の「食生活指針の実践」に関する記述として、不適切な記述を一つ選びなさい。

- 1 日本の気候・風土に適している米などの穀類を利用しましょう。
- 2 栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。
- 3 普段から体重を量り、食事量に気をつけましょう。
- 4 塩辛い食品を控えめに、食塩は1日10g未満にしましょう。
- 5 飲酒はほどほどにしましょう。

問2 次の【I群】の栄養素と、【II群】の文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 炭水化物
- B たんぱく質
- C 脂質
- D ビタミン
- E ミネラル

【II群】

- ア 水には溶けないが、有機溶媒には溶ける性質をもつ。
- イ 体液中では細胞内の浸透圧維持等に関与している。
- ウ 水溶性と脂溶性の2種類に分類される。
- エ 糖質と食物繊維に分類される。
- オ アミノ酸がペプチド結合で連なった高分子化合物である。

(組み合わせ)

- | | A | B | C | D | E |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | イ | オ | ウ | エ | ア |
| 2 | エ | ウ | ア | イ | オ |
| 3 | エ | オ | ア | ウ | イ |
| 4 | オ | ア | エ | ウ | イ |
| 5 | オ | エ | ウ | イ | ア |

問3 次のうち、食品とその原料として、適切な記述の組み合わせを一つ選びなさい。

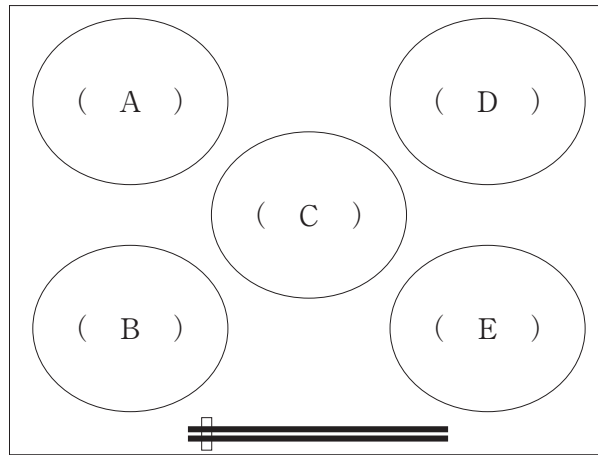
- | | | | |
|---|------|------|------|
| | <食品> | | <原料> |
| A | きな粉 | ———— | 小麦 |
| B | 白玉粉 | ———— | 大豆 |
| C | バター | ———— | 牛乳 |
| D | こしあん | ———— | 小豆 |

(組み合わせ)

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

問4 次の図は、和食の献立の基本形である「一汁三菜」の食器の並べ方である。(A) ~ (E)
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。

図



(組み合わせ)

- | | | | | | |
|---|----|----|----|----|----|
| | A | B | C | D | E |
| 1 | 副菜 | 主食 | 副菜 | 主菜 | 汁物 |
| 2 | 主菜 | 主食 | 副菜 | 副菜 | 汁物 |
| 3 | 副菜 | 主食 | 主菜 | 汁物 | 副菜 |
| 4 | 副菜 | 汁物 | 副菜 | 主菜 | 主食 |
| 5 | 主菜 | 汁物 | 副菜 | 副菜 | 主食 |

問5 次の表は、「授乳・離乳の支援ガイド」（2019年：厚生労働省）に示されている「離乳の進め方の目安」の一部である。（A）～（D）にあてはまる語句および数値の正しい組み合わせを一つ選びなさい。

表

	離乳の開始 → 離乳の完了			
	離乳初期 生後5～6か月頃	離乳中期 生後7～8か月頃	離乳後期 生後9～11か月頃	離乳完了期 生後12～18か月頃
食べ方の目安	・子どもの様子を見ながら1日1回1さじずつ始める。 ・母乳や育児用ミルクは飲みたいだけ与える。	・1日（A）回食で食事のリズムをつけていく。 ・いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていく。	・食事リズムを大切に、1日（B）回食に進めていく。 ・共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる。	・1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整える。 ・手づかみ食べにより、自分で食べる楽しさを増やす。
摂食機能の目安	口を閉じて取り込みや飲み込みが出来るようになる。	舌と（C）で潰していくことが出来るようになる。	（D）で潰すことが出来るようになる。	歯を使うようになる。

（組み合わせ）

	A	B	C	D
1	1	1	下あご	歯ぐき
2	1	2	上あご	前歯
3	2	2	下あご	歯ぐき
4	2	3	上あご	歯ぐき
5	2	3	下あご	前歯

問6 次の文のうち、「授乳・離乳の支援ガイド」(2019年：厚生労働省)に示されているベビーフードを利用する際の留意点に関する記述として適切な記述を○、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 ベビーフードの食材の大きさ、固さ、とろみ、味付け等を、離乳食を手づくりする際の参考にする。
- B 不足しがちな鉄分の補給源として、レバーは適さない。
- C 主食を主とした製品を使う場合には、野菜やたんぱく質性食品の入ったおかずや、果物を添えるなどの工夫をする。

(組み合わせ)

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

問7 次の文のうち、幼児期の摂食機能と食行動に関する記述として、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 摂食機能の発達過程では、手づかみ食べが上達し、目と手と口の協働ができていることによって、食器・食具が上手に使えるようになっていく。
- B スプーンの握り方は、手のひら握りから鉛筆握りへと発達していく。
- C 2歳頃には、箸を使って自分で上手に食べられるようになる。
- D 「平成27年度乳幼児栄養調査」(厚生労働省)によると、「現在子どもの食事について困っていること」(回答者：2～6歳児の保護者)で、「遊び食べをする」と回答した者は、子どもの年齢が高くなるにつれて減少する。

(組み合わせ)

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

問8 次の文のうち、学校給食に関する記述として、不適切な記述を一つ選びなさい。

- 1 日本の学校給食の起源は、明治時代に私立小学校で貧困児童を対象に無料で給食を実施したことでされている。
- 2 「平成30年度学校給食実施状況等調査」(文部科学省)では、小学校の学校給食の実施率は、約70%である。
- 3 学校給食のない日は、ある日に比べて、児童生徒のカルシウム摂取量が少ない。
- 4 「学校給食法」の「学校給食の目標」の一つに、「我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること」があげられている。
- 5 「学校給食法」において、学校給食とは、学校給食の目標を達成するために、義務教育諸学校において、その児童または生徒に対し実施される給食をいう。

問9 次の文のうち、学童期の身体の発達の特徴と食生活に関する記述として、適切な記述を一つ選びなさい。

- 1 学童期後半からの身長・体重の急激な発育を、第一発育急進期という。
- 2 「平成30年度学校保健統計」(文部科学省)によると、学童期後半(9～11歳)の男児では、肥満傾向児(肥満度20%以上の者)が約3割である。
- 3 永久歯は、8歳前後に生えそろう。
- 4 「日本人の食事摂取基準(2020年版)」(厚生労働省)では、学童期の年齢区分は6～8歳、9～11歳の2区分となっている。
- 5 「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)では、学童期に育てたい「食べる力」として、「食事のバランスや適量がわかる」をあげている。

問 10 次の文のうち、妊娠中の食事に関する記述として、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 サバは、食物連鎖によって水銀を多く含むため、妊娠中に食べる場合は注意が必要である。
- B 魚は一般に、良質なたんぱく質や不飽和脂肪酸を多く含むため、妊娠期の栄養バランスに欠かせないものである。
- C 妊娠中は、リステリア菌に感染しやすくなるため、ナチュラルチーズや生ハムは避ける。
- D ビタミンAは妊娠中に必要量が増すため、妊娠前からレバーやサプリメントの継続的な摂取が望ましい。

(組み合わせ)

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

問 11 次の文のうち、健康と食生活に関する記述として、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 「平成 30 年国民健康・栄養調査報告」(厚生労働省)によると、20 歳代女性のやせの割合は約 5%である。
- B 国民健康づくり運動である「健康日本 21 (第二次)」では、健康寿命の延伸・健康格差の縮小の実現に関する目標が示されている。
- C 「和食」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されている。
- D 生活習慣病予防対策の一つとして、「食生活指針」(平成 28 年：文部科学省、厚生労働省、農林水産省)が策定されている。

(組み合わせ)

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

問12 次の文のうち、「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)の3歳以上児の食育のねらいとその内容として、適切な記述の組み合わせを一つ選びなさい。

- | <ねらい> | <内容> |
|------------|---------------------------------------|
| A 食と健康 | 食事の際には、安全に気をつけて行動する。 |
| B 食と人間関係 | 食材にも旬があることを知り、季節感を感じる。 |
| C 食と文化 | 地域のお年寄りや外国の人など様々な人々と食事を共にする中で、親しみを持つ。 |
| D いのちの育ちと食 | 食べ物を皆で分け、食べる喜びを味わう。 |

(組み合わせ)

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

問13 次の文のうち、「第3次食育推進基本計画」(平成28年：農林水産省)に関する記述として、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 重点課題の一つに、「高齢者世代を中心とした食育の推進」がある。
- B 基本的な取組方針の一つに、「食に関する感謝の念と理解」が定められている。
- C 食育の推進の目標の一つに、「ゆっくりよく噛んで食べる国民の割合の増加」がある。
- D 食育の総合的な促進に関する事項の一つに、「生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等」がある。
- E 食育の推進に関する施策を総合的かつ計画的に推進するために必要な事項の一つに、「国による推進計画の作成等とこれに基づく施策の促進」がある。

(組み合わせ)

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

問 14 次の文のうち、食中毒予防に関する記述として、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 ノロウィルスの予防として、二枚貝などの食品の場合は、中心部が85～90℃で90秒以上の加熱が有効である。
- B 乳児ボツリヌス症予防のために、3歳未満の乳児にはちみつは与えない。
- C 腸管出血性大腸菌の主な原因食品として、生肉があげられる。
- D 菜園で収穫したじゃがいもを調理する場合は、芽や緑化した部分を切除し、未成熟で小さいじゃがいもは使用しない。

(組み合わせ)

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

問 15 次の【Ⅰ群】の「こ食」の種類と、【Ⅱ群】のその内容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 子食
- B 個食
- C 孤食
- D 固食

【Ⅱ群】

- ア 一人で食べる。
- イ 子どもだけで食べる。
- ウ 同じ物ばかり食べる。
- エ 複数で食卓を囲んでいても食べているものがそれぞれ違う。

(組み合わせ)

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

問 16 次の文のうち、「児童福祉施設における食事の提供ガイド」（平成 22 年：厚生労働省）の「児童福祉施設における食事の計画、提供及び評価・改善」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 子どもの発育・発達状況、栄養状態、生活状況等について実態を把握（調査）し、その結果を分析、判定して栄養管理の目標を明確にする。
- B 目標を実現するため、提供する食事の量と質についての計画（献立作成）を立てる。
- C 食事計画に沿って、提供する食事についての具体的な計画を立て（食事計画）、調理時の品質管理を行う。
- D 適切に計画が進行しているか途中の経過を観察し（モニタリング）、計画どおりに調理及び食事の提供が行われたか評価を行い、適切に進んでいなかったら計画を修正する。
- E 一定期間ごとに、摂取量調査や子どもの発育・発達状況について再度把握し、一定の期間で実施し得られた（変化した）結果を目標と照らし合わせて確認する（評価）。

（組み合わせ）

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

問 17 次の文のうち、「保育所におけるアレルギー対応ガイドライン」(2019年：厚生労働省)に関する記述として、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 魚卵、果物、ナッツ類、ピーナッツ、甲殻類は、幼児期以降に新規発症する傾向がある。
- B アレルギー食は、別献立で作った方が、作業効率が良い。
- C 加工食品は、納入のたびに使用材料を確認する。
- D 小麦アレルギーの場合、基本的に醤油も除去する。
- E 新規の食物は、家庭において可能であれば2回以上、何ら症状が誘発されないことを確認した上で、給食として提供することが理想的である。

(組み合わせ)

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

問 18 次の文のうち、「授乳・離乳の支援ガイド」(2019年：厚生労働省)における食物アレルギーに関する記述として、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 子どものアレルギー疾患予防のために、妊娠および授乳中の母親が特定の食品やサプリメントを過剰に摂取したり、避けることに関する効果は示されていない。
- B 食物アレルギーが疑われる症状がみられた場合、自己判断で対応せず、必ず医師の診断に基づいて離乳を進めることが必要である。
- C 離乳の開始や特定の食物の摂取開始を遅らせても、食物アレルギー予防効果があるという科学的根拠はない。
- D 食物アレルギーの診断をされた子どもについては、必要な栄養素等を過不足なく摂取できるように、具体的な離乳食の提案が必要である。

(組み合わせ)

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

問 19 次の食品のうち、摂食機能の発達に遅れがある子どもが飲み込みやすい食品として、適切なものを○、不適切なものを×とした場合の正しい組み合わせを一つ選びなさい。

- A プリン
- B かゆ
- C 食パン
- D ヨーグルト
- E たけのこ

(組み合わせ)

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

問 20 次の文のうち、栄養素に関する記述として、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 たんぱく質は、1 g あたり約 4 kcal のエネルギーを生じる。
- B 脂質は、1 g あたり約 4 kcal のエネルギーを生じる。
- C 炭水化物は、1 g あたり約 9 kcal のエネルギーを生じる。
- D エネルギー源として利用されなかった糖質は、グリコーゲンや脂肪に変えて、体内に蓄積される。
- E 亜鉛が不足すると、味覚異常の一因となる。

(組み合わせ)

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