

ダウンロード特典『2025年版 ほんとうによく出る 保育士 一問一答&ベスト過去問』

8 子どもの食と栄養

60分
正解

/20

問1 次のうち、「平成27年度乳幼児栄養調査結果の概要」（厚生労働省）における「乳幼児の栄養方法や食事に関する状況」（回答者：0～2歳児の保護者）に関する記述として、不適切なものを一つ選びなさい。

- 1 離乳食の開始時期は、「4か月」と回答した者の割合が最も高かった。
- 2 授乳期の栄養方法は10年前に比べ、母乳栄養の割合が増加し、生後1か月では50%を超えていた。
- 3 妊娠中に「母乳で育てたい」と思った者の割合は90%を超えていた。
- 4 授乳について困ったこと（総数）では、「母乳が足りているかどうかわからない」と回答した者の割合が最も高かった。
- 5 離乳食について、約75%の保護者が何らかの困りごとを抱えていた。

問2 次のうち、ミネラル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 マグネシウムの過剰症として、下痢があげられる。
- B カリウムは、浸透圧の調節に関わり、野菜類に多く含まれる。
- C ナトリウムの欠乏症として、胃がんがあげられる。
- D カルシウムは、骨ごと食べられる小魚に多く含まれる。
- E 鉄の過剰症として、貧血があげられる。

(組み合わせ)

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

問3 次のうち、脂質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 脂質を構成する脂肪酸は、窒素を含む。
- B エネルギー源として利用され、1gあたり9kcalを供給する。
- C 魚油に多く含まれる多価不飽和脂肪酸は、動脈硬化と血栓を防ぐ作用がある。
- D リノール酸は、飽和脂肪酸である。

(組み合わせ)

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

問4 次のうち、調理の基本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 焼く、揚げる、炒めるなど水を利用しない加熱操作を湿式加熱という。
- B 電子レンジ加熱は、紫外線により食品中の水分を振動させ、その摩擦によって加熱する方法である。
- C 計量スプーンの小さじ1は、調味料の重量15gを量りとることができる。
- D 手指に化膿している傷があると、化膿創に存在する細菌による食中毒を起こす可能性がある。

(組み合わせ)

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

問5 次の【I群】の郷土料理と、【II群】の都道府県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 深川めし
- B せんべい汁
- C ほうとう
- D がめ煮

【II群】

ア 山梨県 イ 福岡県 ウ 青森県 エ 東京都

(組み合わせ)

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

問6 次のうち、乳児用調製乳に関する記述として、適切な記述の組み合わせを一つ選びなさい。

- A 「特定保健用食品」とは、乳児、幼児、妊産婦、病者等を対象に、発育、健康の保持・回復等の特別の用途に適する旨を表示して販売されるものであり、乳児用調製乳は「特定保健用食品」に位置づけられている。
- B 乳児用調製液状乳（液体ミルク）は、未開封であれば常温保存が可能である。
- C 無乳糖乳は、乳児用調製粉乳から乳糖を除去し、ガラクトースにおきかえた育児用粉乳である。
- D 「授乳・離乳の支援ガイド」（2019年：厚生労働省）では、「フォローアップミルクは母乳代替食品ではなく、離乳が順調に進んでいる場合は、摂取する必要はない」としている。

（組み合わせ）

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

問7 次の文は、「授乳・離乳の支援ガイド」（2019年：厚生労働省）の離乳の支援に関する記述である。（ 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。

- ・離乳後期は、（ A ）固さのものを与える。離乳食は1日（ B ）回にし、食欲に応じて、離乳食の量を増やす。食べているときの口唇は、（ C ）の動きとなる。
- ・蜂蜜は、乳児ボツリヌス症を引き起こすリスクがあるため、（ D ）を過ぎるまでは与えない。

（組み合わせ）

- | | A | B | C | D |
|---|----------|---|-------|----|
| 1 | 舌でつぶせる | 2 | 左右対称 | 1歳 |
| 2 | 舌でつぶせる | 3 | 左右非対称 | 2歳 |
| 3 | 歯ぐきでつぶせる | 2 | 左右対称 | 2歳 |
| 4 | 歯ぐきでつぶせる | 3 | 左右非対称 | 1歳 |
| 5 | 歯ぐきで噛める | 3 | 左右対称 | 1歳 |

問8 次のうち、幼児期の間食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 食事とは別のものと考え、市販のお菓子や甘い飲み物を与える。
- B 幼児の生活に休息を与え、気分転換の場となる役割を果たす。
- C 1日の摂取エネルギーの40%程度を、1日1回与える。
- D むし歯予防のためにも時間を決めて、規則的に与える。

(組み合わせ)

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

問9 次の文は、食物繊維に関する記述である。(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。

食物繊維は、ヒトの消化酵素で消化(A)成分である。食物繊維は水溶性食物繊維と(B)食物繊維に分類される。「日本人の食事摂取基準(2020年版)」(厚生労働省)において、食物繊維は3歳以上で(C)が示されている。

【語群】

ア	されやすい	イ	されにくい	ウ	不溶性	エ	脂溶性
オ	目標量	カ	目安量				

(組み合わせ)

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

問10 次のうち、生涯発達における食生活に関する記述として、適切なものの組み合わせを一つ選びなさい。

- A 成人では、腹囲とBMIで内臓脂肪蓄積の有無を判定し、それに加え、脂質異常、高血圧、高血糖の有無を調べて3項目のうち2項目以上該当した場合に、メタボリックシンドロームと判定する。
- B 高齢期における過剰栄養は身体機能低下を誘導し、フレイル（虚弱）を引き起こす。
- C 「令和元年国民健康・栄養調査結果の概要」（厚生労働省）によると、20歳以上の者における食塩摂取量の平均値は、減少傾向にあるものの、男女ともに食事摂取基準の目標量を超えて摂取している。
- D 「令和元年国民健康・栄養調査結果の概要」（厚生労働省）によると、20歳以上の者における野菜摂取量の平均値は、男女とも20～40歳代が高く、「健康日本21（第二次）」（厚生労働省）の目標値350gを超えている。

（組み合わせ）

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

問11 次の文は、「妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針～妊娠前から、健康なからだづくりを～解説要領」（令和3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（ A ）を、「副菜」でたっぷりと
- ・鉄や（ B ）を多く含む食品を組み合わせる必要がります。
- ・（ B ）は、胎児の先天異常である（ C ）の予防のため、妊娠前から充分に摂取していることが大切です。

（組み合わせ）

	A	B	C
1	ビタミン・ミネラル	葉酸	神経管閉鎖障害
2	ビタミン・ミネラル	カルシウム	神経管閉鎖障害
3	ビタミン	葉酸	貧血
4	ミネラル	カルシウム	骨粗しょう症
5	ビタミン	カルシウム	貧血

問12 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）に記載されている3歳以上児の食育のねらい及び内容の組み合わせとして、正しいものを一つ選びなさい。

- | 〈ねらい〉 | 〈内容〉 |
|------------|-------------------------------|
| 1 食と人間関係 | 自分たちで育てた野菜を食べる。 |
| 2 食と文化 | 食材の色、形、香りなどに興味を持つ。 |
| 3 食と健康 | 保育所生活における食事の仕方を知り、自分たちで場を整える。 |
| 4 いのちの育ちと食 | 同じ料理を食べたり、分け合って食事することを喜ぶ。 |
| 5 料理と食 | 食事にあった食具（スプーンや箸など）の使い方を身につける。 |

問13 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。

体調不良、（A）、障害のある子どもなど、一人一人の子どもの（B）の状態等に応じ、嘱託医、（C）等の指示や協力の下に適切に対応すること。（D）が配置されている場合は、専門性を生かした対応を図ること。

（組み合わせ）

- | | A | B | C | D |
|---|---------|----|--------|-----|
| 1 | 食物アレルギー | 心身 | かかりつけ医 | 栄養士 |
| 2 | 食物アレルギー | 精神 | 看護師 | 栄養士 |
| 3 | 摂食障害 | 心身 | かかりつけ医 | 保健師 |
| 4 | 摂食障害 | 心身 | 看護師 | 保健師 |
| 5 | 肥満 | 精神 | 栄養士 | 保健師 |

問14 次のうち、緑黄色野菜に関する記述として、適切な記述を一つ選びなさい。

- 1 プロビタミンDともいわれるカロテンは、緑黄色野菜に多く含まれる。
- 2 「日本食品標準成分表2020年版（八訂）」（文部科学省）において、トマト、ほうれん草、きゅうり、かぼちゃは緑黄色野菜である。
- 3 「日本食品標準成分表2020年版（八訂）」（文部科学省）において、大根は白い根の部分が緑黄色野菜、葉がその他の野菜類に分類される。
- 4 「令和元年国民健康・栄養調査結果の概要」（厚生労働省）によると、20歳以上の全ての年代において男女ともに、1日の野菜摂取量の平均値は緑黄色野菜がその他の野菜類より多い。
- 5 「6つの基礎食品群」において、緑黄色野菜は第3群に分類されている。

問15 次のうち、「食品による子どもの窒息・誤嚥^{ごえん}事故^{じこ}に注意！」（令和3年1月：消費者庁）の窒息・誤嚥^{ごえん}事故^{じこ}防止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 豆やナッツ類など、硬くてかみ砕く必要のある食品は5歳以下の子どもには食べさせない。
- B 乳幼児に豆やナッツ類を与える場合は、小さく砕いて与える。
- C ミニトマトやブドウ等の球状の食品を乳幼児に与える場合は、4等分する、調理して軟らかくするなどして、よく噛んで食べさせる。
- D 食べているときは、姿勢をよくし、食べることに集中させる。
- E 節分の豆まきは個包装されたものを使用するなど工夫して行い、子どもが拾って口に入れないように、後片付けを徹底する。

（組み合わせ）

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

問16 次の文は、食物アレルギーに関する記述である。（ 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。

- ・鶏卵アレルギーは（ A ）のアレルゲンが主原因であり、オボムコイド以外は加熱や調理条件によってアレルゲン性は（ B ）。
- ・牛乳アレルギーの場合、飲用乳の代替には、豆乳を用いることができるが、豆乳は牛乳と比較して、（ C ）含有量が少ないことに留意する。

【語群】

ア 卵黄	イ 卵白	ウ 低下する	エ 上昇する
オ 変化しない	カ カリウム	キ カルシウム	ク 鉄

（組み合わせ）

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

問17 次のうち、「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 離乳開始前の子どもが入園し、食物アレルギー未発症、食物未摂取という場合も多くあるため、保育所で初めて食べる食物がないように保護者と十分に連携する。
- B 保育所における食物アレルギー対応の基本は、子どもが安全に保育所生活を送るという観点から、原因食品の「完全除去」か「解除」の両極で対応を進めるべきである。
- C 除去していた食品を解除する際には、保護者からの口頭での申し出でよい。
- D 原因物質を食べるだけでなく、吸い込むことや触れることも食物アレルギー発症の原因となるため、食事以外での食材を使用する時（小麦粉粘土等を使った遊び、豆まきなど）は、それぞれの子どもに応じた配慮が必要である。

（組み合わせ）

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

問18 次のうち、体調不良の子ども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 消化のよい豆腐や白身魚などを与える。
- B 水分補給には、白湯、ほうじ茶や、小児用電解質液等を用いる。
- C 油を使った料理は控えるようにする。
- D 味つけは薄味とする。

（組み合わせ）

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

問19 次のうち、「授乳・離乳の支援ガイド」（2019年：厚生労働省）に示されている離乳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 離乳を開始したら、母乳や育児用ミルクは与えない。
- B 生後7～8か月頃からは、舌でつぶせる固さのものを与える。
- C 離乳完了期には、手づかみ食べにより、自分で食べる楽しみを増やしていく。
- D 離乳が進むにつれて、卵は卵白から全卵に進めていく。

(組み合わせ)

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

問20 次のうち、学童期・思春期の心身の発達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 ローレル指数は、学童期の体格を評価するのに用いられることがある。
- B 思春期の過度な食事制限により、カルシウムの摂取不足が起こると、将来の骨粗しょう症の原因となる場合がある。
- C 「日本人の食事摂取基準（2020年版）」（厚生労働省）では、推定エネルギー必要量は、成長期では男女ともに15～17歳が最大である。
- D 「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、6～7歳、8～9歳、10～11歳の3区分である。

(組み合わせ)

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