

## 8 子どもの食と栄養

60分  
正解

/20

問1

次のうち、「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」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 動物，植物，魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。
- B 特に若年女性のやせ，高齢者の肥満にも気を付けましょう。
- C 夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。
- D たっぷり野菜と毎日の果物で，たんぱく質，炭水化物をとりましょう。

(組み合わせ)

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

問2

次の文は，子どもの食生活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 「乳幼児栄養調査」（厚生労働省）は，全国の乳幼児の栄養方法及び食事の状況等の実態を把握することにより，授乳・離乳の支援や乳幼児の食生活の改善のための基礎資料を得ることを目的としている。
- B 「平成27年度乳幼児栄養調査結果の概要」（厚生労働省）（回答者：2～6歳児の保護者）によると，起床時間が遅くなるにつれて，朝食を食べる子どもの割合は減少する。
- C 「平成27年度乳幼児栄養調査結果の概要」（厚生労働省）（回答者：2～6歳児の保護者）によると，子どもだけで食べる「子食」は，朝食より夕食の方がその比率は高い。
- D 5つの基本味は，甘味，酸味，塩味，苦味，辛味であり，子どもはさまざまな食経験とともに複雑な味も好むようになっていく。

(組み合わせ)

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

問3 次の文は、炭水化物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 炭水化物の1gあたりのエネルギー量は9kcalである。
- B 麦芽糖は、母乳や牛乳に多く含まれる。
- C 果糖（フルクトース）は、単糖類である。
- D 炭素（C）、水素（H）、酸素（O）で構成されている。

（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、ミネラル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 亜鉛が不足すると、味覚障害の一因となる。
- B 鉄は、ヘモグロビンの成分であり、レバーに多く含まれる。
- C マグネシウムは、骨や歯の構成成分であり、乳製品に多く含まれる。
- D ヨウ素は、甲状腺ホルモンの構成成分であり、昆布に多く含まれる。

（組み合わせ）

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

- 問5 次の表は、3色食品群の食品の分類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

（ A ）のグループ （主に体を作るもとになる）	魚・肉・卵 （ C ）
（ B ）のグループ （主に体を動かすエネルギーのもとになる）	いも類 米・パン・めん類 （ D ）
緑のグループ （主に体の調子を整えるもとになる）	野菜・果物

（組み合わせ）

- |   | A | B | C   | D   |
|---|---|---|-----|-----|
| 1 | 赤 | 黄 | 大豆  | 油脂  |
| 2 | 赤 | 黄 | きのこ | 大豆  |
| 3 | 黄 | 赤 | きのこ | 大豆  |
| 4 | 黄 | 赤 | 大豆  | 油脂  |
| 5 | 黄 | 赤 | 油脂  | きのこ |

- 問6 次の文は、日本人の食事摂取基準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 日本人の食事摂取基準は、「健康増進法」に基づき、10年ごとに改定されている。  
 B 「日本人の食事摂取基準（2020年版）」では、生活習慣病の発症予防・重症化予防に加え、高齢者の低栄養予防やフレイル予防も視野に入れて策定された。  
 C 「日本人の食事摂取基準（2020年版）」の栄養素の5つの指標は、推定平均必要量、推奨量、目安量、耐容上限量、目標量である。  
 D 「日本人の食事摂取基準（2020年版）」の年齢区分は、1～19歳を小児、20歳以上を成人とする。

（組み合わせ）

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

問7 次のうち、牛乳よりも母乳に多く含まれる成分として、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 炭水化物
- B たんぱく質
- C リン
- D カルシウム

(組み合わせ)

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

問8 次のうち、「授乳・離乳の支援ガイド」（2019年 厚生労働省）の「2 離乳の支援の方法（2）離乳の進行」の《離乳後期（生後9か月～11か月頃）》に関する記述として、不適切な記述を一つ選びなさい。

- 1 歯ぐきでつぶせる固さのものを与える。
- 2 離乳食は1日3回にし、食欲に応じて、離乳食の量を増やす。
- 3 手づかみ食べは、積極的にさせたい行動である。
- 4 食べさせ方は、丸み（くぼみ）のある離乳食用のスプーンを下唇にのせ、上唇が閉じるのを待つ。
- 5 食べる時の口唇は、左右対称の動きとなり、噛んでいる方向によっていく動きがみられる。

問9 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）に関する記述として、「授乳について困ったこと」（回答者：0～2歳児の保護者）の回答の割合が、最も高かったものを一つ選びなさい。

- 1 特になし
- 2 相談する人がいない、もしくは、わからない
- 3 子どもの体重の増えがよくない
- 4 外出の際に授乳できる場所がない
- 5 母乳が足りているかどうかわからない

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。幼児期の内容として、誤ったものを一つ選びなさい。

- 1 食べ物や身体のことを話題にする
- 2 いろいろな食べ物を見て、触って、味わって、自分で進んで食べようとする
- 3 おなかやすくりズムがもてる
- 4 家族や仲間と一緒に食べる楽しさを味わう
- 5 食べたいもの、好きなものが増える

問11 次の文は、学童期・思春期の身体の発達と食生活に関する記述である。不適切な記述の組み合わせを一つ選びなさい。

- A 「令和元年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」（スポーツ庁）によると、朝食を「毎日食べる」と回答した小・中学生が、それ以外の回答をした小・中学生よりも、体力合計点が低い傾向がみられた。
- B 「令和元年度学校保健統計調査」（文部科学省）によると、むし歯（う歯）と判定された者は、ピーク時（昭和40～50年代）より減少傾向が続いている。
- C 「日本人の食事摂取基準（2020年版）」では、12～14歳におけるカルシウムの推奨量は、男女ともに他の年代に比べて最も低い。
- D 「健やか親子21（第2次）」における各課題の取組の指標のうち、「10代の喫煙率」と「10代の飲酒率」は、ともに「0%とする」ことを目標としている。

（組み合わせ）

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

問12 次のうち、「妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針」（令和3年 厚生労働省）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 無理なくからだを動かしましょう
- B 乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで鉄を十分に
- C お母さんと赤ちゃんのからだと心のゆとりは、周囲のあたたかいサポートから
- D 妊娠前から、バランスのよい食事をしっかりととりましょう
- E 「主菜」を組み合わせてたんぱく質を十分に

（組み合わせ）

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

問13 次の文は、「第4次食育推進基本計画」（令和3年 農林水産省）における「食育の推進に関する施策についての基本的な方針」の重点事項の一部である。次の（ 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。

- ・（ A ）心身の健康を支える食育の推進
- ・（ B ）を支える食育の推進
- ・「新たな日常」や（ C ）に対応した食育の推進

【語群】

ア 若い世代を中心とした	イ 生涯を通じた	ウ 食の循環や環境
エ 持続可能な食	オ 多様な暮らし	カ デジタル化
キ 国際化		

（組み合わせ）

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

問14 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 かきめし
- B 三平汁
- C さんが焼き
- D ゴーヤーチャンプルー

【Ⅱ群】

- ア 広島県
- イ 千葉県
- ウ 北海道
- エ 沖縄県

(組み合わせ)

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

問15 次のうち、「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 食事の提供を含む食育計画を全体的な計画に基づいて作成し，その評価及び改善に努めること。
- B 保育所における食育は，健康な生活の基本としての「生きる力」の育成に向け，その基礎を培うことを目標とすること。
- C 栄養士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。
- D 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。

(組み合わせ)

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

問16 次のうち、食中毒予防に関する記述として、不適切なものを一つ選びなさい。

- 1 食中毒予防の三原則は、「付けない、増やさない、やっつける」である。
- 2 黄色ブドウ球菌の食中毒は、化膿した傷などに触った手指での調理等が原因としてあげられる。
- 3 乳児ボツリヌス症予防のために、1歳未満の子どもに、はちみつを与えない。
- 4 カンピロバクターの食中毒は、十分に加熱していない鶏肉が原因となることが多い。
- 5 サルモネラ菌の食中毒は、カレーやシチューの再加熱が不十分であることが原因となることが多い。

問17 次の文は、「食品による子どもの窒息・誤嚥<sup>ごえん</sup>事故に注意！」（令和3年1月 消費者庁）における食品の窒息・誤嚥事故防止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 豆やナッツ類は、小さく砕いて与えれば、肺炎や気管支炎のリスクにはなりません。
- B 物を口に入れたままで、走ったり、笑ったり、泣いたり、声を出したりすると、誤って吸引し、窒息・誤嚥するリスクがあります。
- C ミニトマトやブドウ等の球状の食品は、乳幼児には、4等分する、調理して柔らかくするなどして、よく噛んで食べさせましょう。
- D 食べているときは、姿勢を良くし、食べることに集中させましょう。

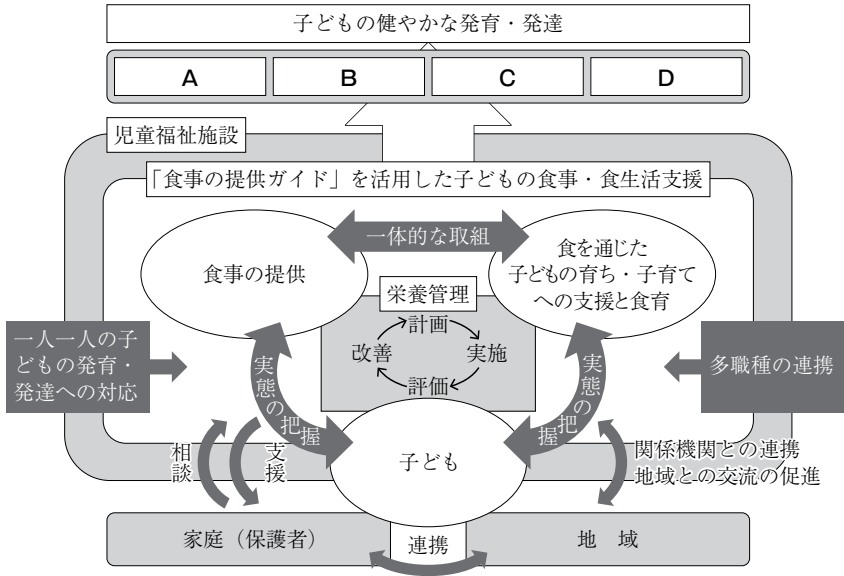
(組み合わせ)

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



問18 次の図は、「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）における「子どもの健やかな発育・発達を目指した食事・食生活支援」である。図中のA～Dにあてはまらないものを一つ選びなさい。

図



- 1 食環境の整備
- 2 安全・安心な食事の確保
- 3 食生活の自立支援
- 4 心と体の健康の確保
- 5 豊かな食体験の確保

問19 次のうち、食物アレルギー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 鶏卵アレルギーは卵黄のアレルゲンが主原因である。
- B 小麦アレルギーの場合、米や他の雑穀類は摂取することができる。
- C 鶏卵を材料とする天ぷらの衣やハンバーグのつなぎなどは、いも類やでんぷんで代替可能である。
- D 牛乳アレルギーの場合、基本的に牛肉も除去する。

(組み合わせ)

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

問20 次の文は、授乳及び調乳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 調乳にあたって使用する湯は、40℃以上を保つ。
- B 常温で保存していた場合は、調乳後2時間以内に使用しなかったミルクは廃棄する。
- C 冷凍母乳を用いる場合は、搾乳、冷凍、運搬など、すべてが衛生的に行われるようにする。
- D 調乳法には無菌操作法や終末殺菌法がある。

(組み合わせ)

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