

令和8年〔前期〕
保育士試験 及び 地域限定保育士試験
問題用紙

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

【注意事項】

各問題の正答数は、問題文中に示される。

問題文中に示された正答数と異なる数を解答すると、不正解になる。

【例題 1】

問 1 次のうち、〇〇に関する記述として、正しいものを1つ選びなさい。

- 1 ……
- 2 ……
- 3 ……
- 4 ……
- 5 ……

正答が「2」である場合は、マークシートの「②」を塗りつぶしていれば正解になる。



問題番号	解 答 番 号
問 1	① ● ③ ④ ⑤

問題文中に示された正答数と異なる数を塗りつぶすと不正解になる。



問題番号	解 答 番 号
問 1	① ● ● ④ ⑤

【例題 2】

問 2 次のうち、〇〇に関する記述として、正しいものを3つ選びなさい。

- 1 ……
- 2 ……
- 3 ……
- 4 ……
- 5 ……

正答が「2」「3」「5」である場合は、マークシートの「②」「③」「⑤」を塗りつぶしていれば正解になる。



問題番号	解 答 番 号
問 2	① ● ● ④ ●

問題文中に示された正答数と異なる数を塗りつぶすと不正解になる。



問題番号	解 答 番 号
問 2	① ② ● ④ ⑤



問題番号	解 答 番 号
問 2	① ② ● ④ ●

解答用紙に「記入上の注意事項」が記載されているので併せて確認すること。

問1 次のうち、子どもの食生活の現状と課題に関する記述として、適切なものを3つ選びなさい。

- 1 「孤食」は、食事を一人で食べることをいう。
- 2 「固食」は、固いものばかり食べることをいう。
- 3 「個食」は、複数人で食卓を囲んでいても、食べている物がそれぞれ違うことをいう。
- 4 「子食」は、保護者が食べさせることをいう。
- 5 「粉食」は、パン・麺など粉から作られたものばかり食べることをいう。

問2 次の【Ⅰ群】の欠乏症と、【Ⅱ群】の原因となるビタミン・ミネラルを結びつけた場合の正しい組み合わせを1つ選びなさい。

【Ⅰ群】

- A 血液凝固の遅延
- B 夜盲症
- C 味覚障害
- D くる病

【Ⅱ群】

- ア 亜鉛
- イ ビタミンA
- ウ ビタミンD
- エ ビタミンK

(組み合わせ)

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

問3 次のうち、ミネラルの主な働きに関する記述として、適切なものの組み合わせを1つ選びなさい。

- A カルシウムは、骨や歯などの硬組織の形成に関与する。
- B 鉄は、浸透圧の調整をする。
- C ナトリウムは、細胞外液量の維持に関与する。
- D カリウムは、ヘモグロビン等を形成する。

(組み合わせ)

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

問4 次のうち、人の体内の水分に関する記述として、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1つ選びなさい。

- A 体重1kg当たりの水分量を新生児と乳児で比較すると、新生児の方が少ない。
- B 水分の働きの1つに、栄養素や老廃物の運搬がある。
- C 1日に必要な水分の摂取量は、年齢や性別に関わらず、約1.5ℓである。
- D 乳児の場合は活動量が少ないため、水分の摂取不足を気にする必要はない。

(組み合わせ)

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

問5 次のうち、炊飯の方法について、米に対する水の量が多い順に並べた場合の正しい組み合わせを1つ選びなさい。

- A 全がゆ
- B 10倍がゆ
- C ご飯
- D 軟飯

(組み合わせ)

- 1 $A \rightarrow B \rightarrow C \rightarrow D$
- 2 $A \rightarrow B \rightarrow D \rightarrow C$
- 3 $B \rightarrow A \rightarrow C \rightarrow D$
- 4 $B \rightarrow A \rightarrow D \rightarrow C$
- 5 $D \rightarrow B \rightarrow A \rightarrow C$

問6 次の【Ⅰ群】の野菜やいもの名前と、【Ⅱ群】の主に食べている植物の部分を結びつけた場合の正しい組み合わせを1つ選びなさい。

【Ⅰ群】

- A さつまいも
- B ブロッコリー
- C トマト
- D キャベツ
- E ジャがいも

【Ⅱ群】

- ア 実
- イ 根
- ウ 花・つぼみ
- エ 葉
- オ 地下の茎

(組み合わせ)

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

問7 次の文は、乳児用調製粉乳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1つ選びなさい。

乳児用調製粉乳は、(A) に基づき「調製粉乳」の承認を受けている食品であり、日本で許可したものには、(B) のマークが表示されている。牛乳を原料として製造した食品を主要原料とし、成分組成の基準に適合するように栄養素を強化したものである。脳の発達に重要な (C) が添加されている。

【語群】

ア 飲用乳の表示に関する公正競争規約	イ 乳及び乳製品の成分規格等に関する命令
ウ 特別用途食品	エ 特定保健用食品
オ JAS	カ 飽和脂肪酸
キ 不飽和脂肪酸	

(組み合わせ)

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

問8 次の文は、「授乳・離乳の支援ガイド」（2019年 厚生労働省）2「離乳の支援の方法」の離乳後期に関する記述である。（ A ）～（ D ）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1つ選びなさい。

歯ぐきで（ A ）固さのものを与える。離乳食は1日（ B ）にし、食欲に応じて、離乳食の量を増やす。離乳食の後に母乳又は育児用ミルクを与える。食べ方は、舌で食べ物を歯ぐきの上に乗せられるようになるため、歯や歯ぐきで潰すことが出来るようになる。口唇は（ C ）の動きとなり、嚙んでいる方向に依っていく動きがみられる。食べさせ方は、（ D ）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。

【語群】

ア 噛める	イ つぶせる	ウ 2回	エ 3回	オ 上下非対称
カ 上下対称	キ 左右非対称	ク 左右対称	ケ 平らな	コ 丸みのある

（組み合わせ）

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

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、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1つ選びなさい。

- A 牛乳・乳製品を毎日1回以上摂取している子どもは、約9割である。
- B 野菜を毎日1回以上食べている子どもは、約3割である。
- C 果汁などの甘味飲料を毎日1回以上摂取している子どもは、約3割である。

(組み合わせ)

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

問10 次のうち、「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”」の学童期の内容の一部として、正しいものを3つ選びなさい。

- 1 食べたい食事のイメージを描き、それを実現できる
- 2 食事のバランスや適量がわかる
- 3 自分の食生活を振り返り、評価し、改善できる
- 4 家族や仲間と一緒に食事づくりや準備を楽しむ
- 5 自分の身体の成長や体調の変化を知り、自分の身体を大切にできる

問 11 次のうち、学童期・思春期の身体の発達と食生活に関する記述として、適切なものの組み合わせを1つ選びなさい。

- A 「学校給食法」の「学校給食の目標」の一つに、「適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること」があげられている。
- B 2020（令和2）年4月から「栄養教諭制度」が導入され、児童・生徒へ食に関する指導が行われている。
- C 「学校給食摂取基準（2018（平成30）年 一部改正）」（文部科学省）においては、エネルギー量の基準値は1日のエネルギー必要量の1/3に設定されているが、不足しがちな葉酸は「食事摂取基準の推奨量」の50%に設定されている。
- D 「第4次食育推進基本計画」（農林水産省）では、実施最終年度までに、学校給食における地場産物を活用した取組等を増やすことを目標として設定している。

（組み合わせ）

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

問 12 次の文は、「これからママになるあなたへ 食べ物について知っておいてほしいこと」(厚生労働省)に関する記述である。(A)・(B)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1つ選びなさい。

妊娠中は、一般の人よりもリステリア菌に感染しやすくなり、赤ちゃんに影響がでることがあります。リステリア菌は、食品を介して感染する食中毒菌で、(A)にも強く、冷蔵庫でも増殖します。また、妊娠中に避けた方がよい食べ物として、(B)などがあげられます。

【語群】

ア	加熱	イ	塩分	ウ	糖分	エ	生ハム	オ	はちみつ
---	----	---	----	---	----	---	-----	---	------

(組み合わせ)

A B

- 1 ア エ
- 2 ア オ
- 3 イ エ
- 4 イ オ
- 5 ウ オ

問 13 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)の一部として、正しいものを3つ選びなさい。

- 1 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。
- 2 牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カリウムを十分にとりましょう。
- 3 高齢者の肥満に気をつけましょう。
- 4 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。
- 5 動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。

問 14 次の文は、「保育所保育指針」第3章「健康及び安全」2「食育の推進」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1つ選びなさい。

子どもが自らの感覚や体験を通して、自然の恵みとしての食材や (A) ・環境への意識、調理する人への (B) 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 (C) に配慮すること。

(組み合わせ)

	A	B	C
1	フードロス	感謝の気持ち	物的環境
2	フードロス	畏敬の念	自然環境
3	食の循環	感謝の気持ち	保育環境
4	食の循環	畏敬の念	保育環境
5	自然	感謝の気持ち	物的環境

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)の「食育の目標」の一部として、正しい組み合わせを1つ選びなさい。

- A お腹がすくりズムのもてる子ども
- B 好き嫌いなくなんでも食べる子ども
- C 一緒に食べたい人がいる子ども
- D からだのことを話題にする子ども

(組み合わせ)

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

問 16 次のうち、食品による窒息に関する記述として、適切なものを3つ選びなさい。

- 1 窒息のサインとしては、急に顔色が悪くなり、よだれを垂らして苦しそうな顔をして声が出せなくなるのがみられる。
- 2 窒息状態になった場合には、口の奥まで無理に指を入れて、かき出す。
- 3 意識の有無に関わらず、まず初めに窒息の原因となる食品の除去を優先して行う。
- 4 1歳未満の乳児では、まず救護者が膝を曲げ（もしくは椅子に座り）、太ももの上に子どもをうつ伏せに抱きあげる。子どもの背中の肩甲骨の間のあたりを手のひらで5～6回強く叩き、詰まった食品を吐き出させる。
- 5 1歳以上の子どもに対しては、子どもの背中側から救護者の両手を回し、みぞおちの前で両手を組んで、勢い良く両手を絞ってぎゅっと押すことで、詰まった食品を吐き出させる。

問 17 次の文は、食品の表示に関する記述である。（ A ）・（ B ）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1つ選びなさい。

食物アレルギー症状を引き起こすことが明らかになった食品のうち、特に発症数、重篤度から勘案して表示する必要性の高いものを食品表示基準において（ A ）として定め、（ B ）品目の表示を義務付けている。

【語群】

ア	表示原材料	イ	特殊原材料	ウ	特定原材料	エ	7	オ	8
---	-------	---	-------	---	-------	---	---	---	---

（組み合わせ）

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

問 18 次のうち、咀嚼・嚥下が困難な子どもの食事に関する記述として、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1つ選びなさい。

- A 咀嚼機能の状態によって、ソフト食やきざみ食にするなどの配慮が必要である。
- B パサパサしているものは飲み込みにくい。
- C 水分はさらさらしていて、飲み込みやすい。
- D 嚥下しやすくするために、とろみ調整食品を使用することがある。

(組み合わせ)

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

問 19 次のうち、「厚生労働科学研究班による 食物アレルギーの栄養食事指導の手引き 2022」に関する記述として、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1つ選びなさい。

- A 乳児・幼児早期の即時型食物アレルギーの主な原因である鶏卵、牛乳、小麦は、その後加齢とともに多くは耐性を獲得する。
- B 食物アレルギーの発症予防を目的に、離乳食の開始を遅らせる。
- C 保育所・幼稚園・学校において、給食で原因食物の除去対応を行う場合、完全除去を基本とする。
- D 幼児期においては、木の実類、魚卵類などが即時型食物アレルギーの新たな原因食物となる。
- E 原因食物の“食べられる範囲”は、本人もしくは保護者が判断する。

(組み合わせ)

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

問 20 次の文は、「教育・保育施設等における食品等の誤嚥による窒息事故の防止について」（令和 7 年 1 月）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 1 つ選びなさい。

- ・ 球形・かたい・（ A ）性が高いといった形状や性質の食べ物は避ける
- ・ りんごなども基本的に使用を避け、どうしても食べさせる場合は、（ B ）までは加熱して与える
- ・ こどもは、奥歯が生えそろわず、（ C ）力や飲み込む力が十分ではない

【語群】

ア 吸着	イ 粘着	ウ 弾力	エ 離乳食中期	オ 離乳食後期
カ 離乳食完了期	キ かみ砕く	ク かみ切る		

（組み合わせ）

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