

令和3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)における子ども(回答者：2～6歳児の保護者)の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 朝食を欠食する子どもの割合は10%を超えていた。
- 2 家で1日に平均してテレビやビデオを見る時間、ゲーム機やタブレット等を使用する時間は、平日、休日とも「3～4時間」と回答した割合が最も高かった。
- 3 むし歯の有無別に間食の与え方をみると、「時間を決めてあげることが多い」と回答した者の割合は、むし歯のある子どもの方が高かった。
- 4 むし歯予防のための行動として、「間食の与え方について注意している」と回答した者の割合は、むし歯のない子どもの方が高かった。
- 5 子どもの共食状況で、「家族そろって食べる」と回答した者の割合は、夕食よりも朝食が高かった。

問2 次の文は、鉄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。

鉄は、(A)ミネラルの一つであり、食品ではレバーや赤身の肉に多く含まれている。体内では血液中の(B)を構成している。欠乏症は(C)である。

【語群】

ア 多量	イ 微量	ウ インスリン	エ ヘモグロビン
オ グルコース	カ 貧血	キ 骨粗鬆症	

(組み合わせ)

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

問3 次のうち、ビタミン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 ビタミンAは、糖質の代謝に関与しており、欠乏症には脚気がある。
- B ビタミンB<sub>1</sub>は、水溶性ビタミンである。
- C ビタミンCは、抗酸化作用を持ち、欠乏すると壊血病を引き起こす。
- D ビタミンEは、腸管や腎臓でのカルシウムの吸収を高め、骨を丈夫にする。

(組み合わせ)

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

問4 次のうち、献立作成および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 献立は、一般にご飯と汁物（スープ類）に主菜と副菜1～2品をそろえると、充実した内容で、栄養的にも優れた献立となる。
- B 主菜には、肉、魚、卵、大豆および大豆製品などを主材料とするたんぱく質を多く含む料理が含まれる。
- C 副菜には、野菜、いも、きのこ、海藻などを主材料とする料理などが含まれる。
- D 汁物の食塩の基準濃度は、一般に4～5%である。

(組み合わせ)

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

問5 次のうち、「母乳育児成功のための10のステップ（2018年改訂）」（WHO/UNICEF 共同発表）に関する記述として、不適切な記述を一つ選びなさい。

- 1 出産後できるだけすぐに、直接かつ妨げられない肌と肌の触れ合いができるようにし、母乳育児を始められるよう母親を支援する。
- 2 新生児に対して、医療目的の場合を除いて、母乳以外には食べ物や液体を与えない。
- 3 夜間は母親と乳児が別室で過ごすことができるようにする。
- 4 母親に哺乳瓶やその乳首、おしゃぶりの利用やリスクについて助言する。
- 5 母親が乳児の授乳に関する合図を認識し、応答できるよう母親を支援する。

問6 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、「離乳食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 食べる量が少ない。
- 2 もぐもぐ、かみかみが少ない（丸のみしている）。
- 3 作るのが負担、大変。
- 4 乳汁（母乳や人工乳）と離乳食のバランスがわからない。
- 5 特にない。

問7 次のうち、「授乳・離乳の支援ガイド」（2019年改定版：厚生労働省）に示されている離乳の進め方の目安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。

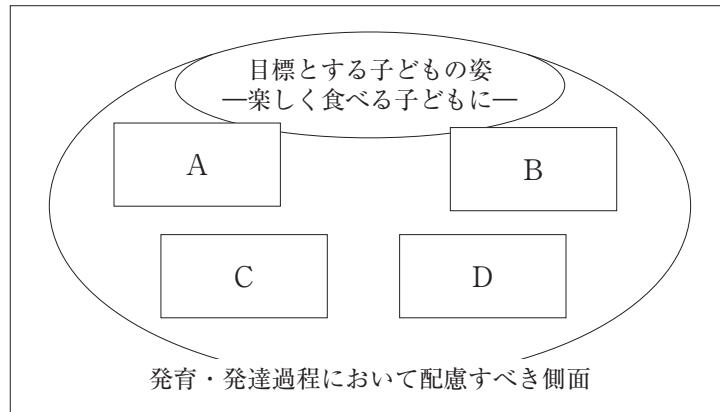
- A 離乳初期は、生後5～6か月頃とされている。
- B 離乳初期には、食物アレルギーのリスク回避のため、卵黄を与えてはいけない。
- C 離乳中期には、歯ぐきでつぶせる固さの調理形態とする。
- D 離乳後期には、1日3回食に進めていく。
- E 離乳完了期の離乳食1回あたりのご飯の目安量は、80gである。

（組み合わせ）

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

問8 次の図は、「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)に示された「発育・発達過程において配慮すべき側面」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 心と身体の健康
- 2 人との関わり
- 3 食のスキル
- 4 食の文化と環境
- 5 生活の質

問9 次のうち、学童期・思春期の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31年度(令和元年度)全国学力・学習状況調査」(文部科学省)によると、毎日朝食を食べる子どもほど、学力調査の平均正答率が高い傾向にある。
- B 朝食を一人で食べるのは、小学生よりも中学生、高校生の方が多い。
- C 学童期後半および思春期の肥満傾向児の出現は、男子よりも女子に多い。
- D 朝食欠食は、就寝時刻や睡眠時間などの生活習慣と関連している。

(組み合わせ)

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

問 10 次のうち、妊娠期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。

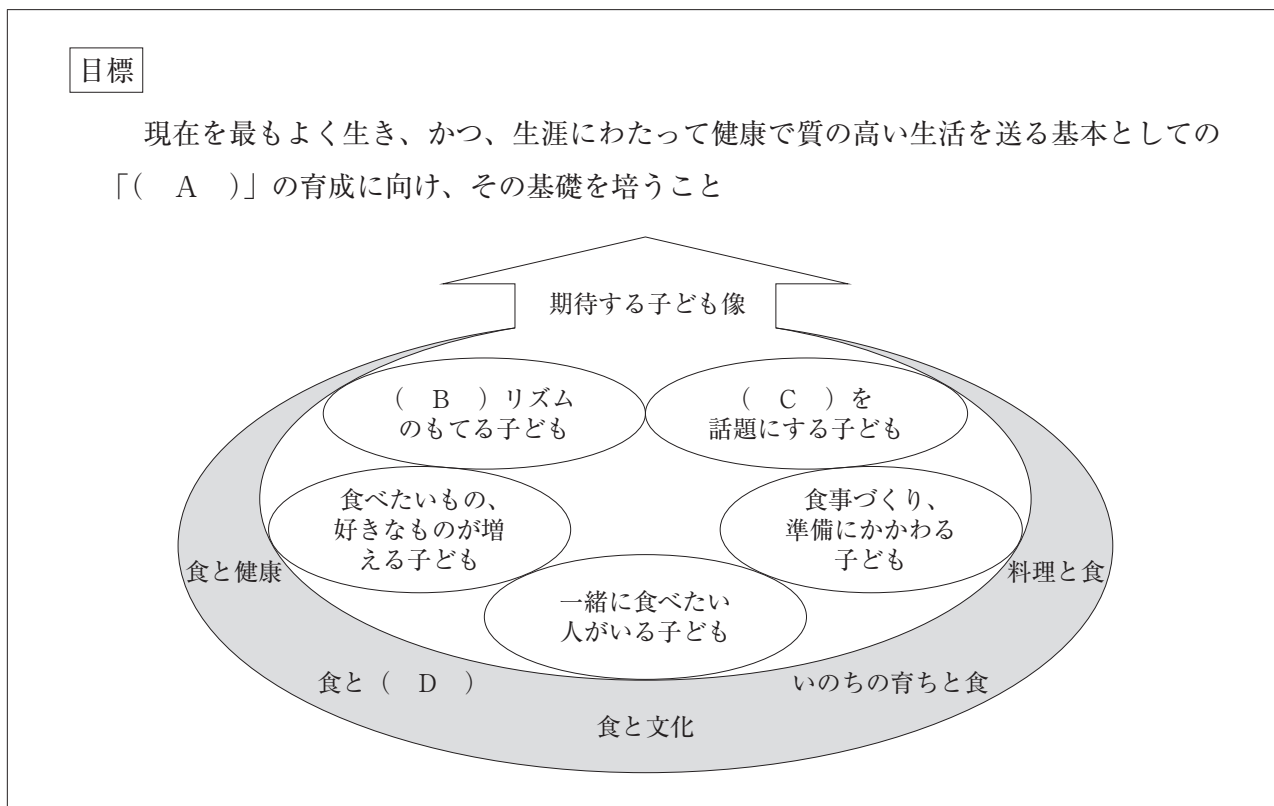
- A 「平成 27 年度乳幼児栄養調査結果の概要」(厚生労働省)によると、妊娠中に出産後母乳で育てたいと思った者の割合は 9 割を超えていた。
- B 妊娠中は非妊娠時に比べ、カルシウムの必要量が増加するため、「日本人の食事摂取基準(2020 年版)」では、妊娠期にカルシウムの付加量が設定されている。
- C 「妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針～妊娠前から、健康なからだづくりを～」(令和 3 年：厚生労働省)では、特に妊娠を計画していたり、妊娠初期の人には、神経管閉鎖障害発症リスク低減のために、ビタミン K の栄養機能食品を利用することも勧められている。
- D 魚介類を通じた水銀摂取が胎児に影響を与える可能性があるため、「妊婦への魚介類の摂食と水銀に関する注意事項」が示されている。

(組み合わせ)

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

問 11 次の図は、「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)に掲げられた食育の目標と内容に関するものである。( 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一つ選びなさい。

図



【語群】

ア 健全な身体	イ 食を営む力	ウ 食事	エ お腹がすく	オ 生活
カ 健康	キ 食べもの	ク 人間関係	ケ 自然の恵み	

(組み合わせ)

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

問 12 次のうち、「令和元年国民健康・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 食生活に影響を与えている情報源は、総数では「テレビ」と回答した者の割合が最も高かった。
- B 外食を週1回以上利用している者の割合は、20歳代の男性が最も高かった。
- C 健康食品を摂取している者の割合は、男女ともに20歳代で最も高かった。
- D 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合は、男女ともに30歳代が最も高かった。

(組み合わせ)

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

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。

乳幼児期にふさわしい食生活が展開され、適切な援助が行われるよう、( A ) を含む食育計画を ( B ) 計画に基づいて作成し、その ( C ) 及び ( D ) に努めること。

(組み合わせ)

- |   | A     | B       | C  | D   |
|---|-------|---------|----|-----|
| 1 | 食事の提供 | 全体的な    | 評価 | 改善  |
| 2 | 食事の提供 | 連携・協働した | 実施 | 評価  |
| 3 | 食を営む力 | 全体的な    | 改善 | 再評価 |
| 4 | 食を営む力 | 連携・協働した | 評価 | 改善  |
| 5 | 健康管理  | 全体的な    | 実施 | 評価  |

問 14 次のうち、「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）における「食事の提供における食中毒予防のための衛生管理」に関する記述として、不適切な記述を一つ選びなさい。

- 1 加熱調理において、中心部を 75℃で1分間以上（ノロウイルス汚染の危険がある場合は 85～90℃で 90 秒間以上）加熱する。
- 2 原材料受入れ（検収の実施と記録）および下処理段階における管理を徹底する。
- 3 食中毒菌が付着した場合に菌の増殖を防ぐため、原材料および調理後の食品の温度管理を徹底する。
- 4 加熱調理後の食品および非加熱調理食品の二次汚染防止を徹底する。
- 5 調理後の食品は 3 時間以内に食べる。

問 15 次のうち、食物アレルギーに関する記述として、不適切な記述を一つ選びなさい。

- 1 保育所給食での食物アレルギー対応は、原因食品の完全除去を行うことが基本である。
- 2 鶏卵アレルギーでも卵殻カルシウムを摂取することができる。
- 3 容器包装された加工食品では、特定原材料である卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生の 7 品目は表示義務がある。
- 4 大豆アレルギーの場合、大豆油は基本的に使用できない。
- 5 食物アレルギーの診断の一つに、特異的 IgE 抗体検査がある。

問 16 次のうち、「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）に示されている、肥満の幼児の食生活の特徴についての記述として、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 肉を中心とした、たんぱく質摂取が多い。
- B 食物繊維の摂取が少ない。
- C ジュースや牛乳等を水がわりに飲む。
- D 外食の回数が少ない。
- E 1 回の食事の品数が少ない割には摂取エネルギーが多い。

(組み合わせ)

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

問 17 次のうち、障害のある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 スプーンのボール部の幅は、口の幅より大きいものを選ぶとよい。
- B カットコップは、傾けても鼻にあたりにくく、飲みやすく工夫されている。
- C 食器は、縁の立ち上がっているものの方がすくいやすい。
- D 食事の援助をする場合は、子どもと同じ目の高さで行うことが基本である。

(組み合わせ)

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

問 18 次の【Ⅰ群】のおせち料理の種類と、【Ⅱ群】の一般的に言われている意味を結びつけた場合の最も適切な組み合わせを一つ選びなさい。

【Ⅰ群】

- A 数の子
- B 田作り
- C 黒豆
- D 海老

【Ⅱ群】

- ア まめまめしく働く
- イ 子孫繁栄
- ウ 豊作
- エ 長寿

(組み合わせ)

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

問 19 次のうち、幼児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 幼児の体格は経時的に変化するため、エネルギー摂取量の過不足のアセスメントは、成長曲線（身体発育曲線）を用いることが望ましい。
- B 幼児期の肥満への対応は、成長期であるため、極端な食事制限は行わない方がよい。
- C 体重 1 kg あたりのエネルギー必要量は、幼児期の方が成人よりも少ない。

(組み合わせ)

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

問 20 次の文は、「食育基本法」の前文の一部である。( 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。

食育を、生きる上での ( A ) であって、( B ) の基礎となるべきものと位置付けるとともに、( C ) を通じて「食」に関する知識と ( D ) を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育を推進することが求められている。

(組み合わせ)

- |   | A  | B         | C      | D         |
|---|----|-----------|--------|-----------|
| 1 | 手本 | 知育、徳育及び体育 | 自然の恵み  | 様々な経験     |
| 2 | 基本 | 食文化       | 自然の恵み  | 「食」を選択する力 |
| 3 | 手本 | 食文化       | 生きていく力 | 様々な経験     |
| 4 | 基本 | 知育、徳育及び体育 | 様々な経験  | 「食」を選択する力 |
| 5 | 手本 | 食を営む力     | 様々な経験  | 自然の恵み     |