

令和5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）の「離乳食について困ったこと（回答者：0～2歳児の保護者）」において、最も割合の高い回答の項目として、適切なものを一つ選びなさい。

- 1 もぐもぐ、かみかみが少ない（丸のみしている）
- 2 食べる量が少ない
- 3 食べ物をいつまでも口にためている
- 4 食べさせるのが負担、大変
- 5 作るのが負担、大変

問2 次の文は、脂質に関する記述である。（ A ）・（ B ）にあてはまる数値を【数値群】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。

脂質は、1gあたり約（ A ）kcalのエネルギーを産生する。「日本人の食事摂取基準（2020年版）」では、脂肪エネルギー比率（総脂質からの摂取エネルギーが総摂取エネルギーに占める割合）の目標量を、1歳以上の全年齢で（ B ）%としている。

【数値群】

ア	4	イ	9	ウ	10～20	エ	20～30	オ	30～40
---	---	---	---	---	-------	---	-------	---	-------

（組み合わせ）

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

問3 次のうち、「日本人の食事摂取基準（2020年版）」（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一つ選びなさい。

- A 年齢区分は1～17歳を小児、18歳以上を成人とする。
- B 10年ごとに見直しが行われ、改定される。
- C 栄養素の指標として、「推定平均必要量」「推奨量」「目安量」「耐容上限量」「目標量」の5種類が設定されている。
- D 基本的に健康な個人及び集団を対象としている。

(組み合わせ)

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

問4 次の【Ⅰ群】の味の相互作用と、【Ⅱ群】の例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 対比効果
- B 抑制効果
- C 相乗効果

【Ⅱ群】

- ア すいかに塩をかける
- イ 2種類のうま味（だし）を混ぜるとより一層うま味が強くなる
- ウ コーヒーに砂糖を加える

(組み合わせ)

	A	B	C
1	ア	イ	ウ
2	ア	ウ	イ
3	イ	ア	ウ
4	イ	ウ	ア
5	ウ	イ	ア

問5 次のうち、授乳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)では、「授乳について困ったこと」がある者(回答者：0～2歳児の保護者の総数)は、約5割であった。
- B 分娩後、数日間分泌される黄色みをおびた粘りのある母乳を初乳という。
- C 母乳育児の利点として、小児期の肥満やのちの2型糖尿病の発症リスクの低下が報告されている。
- D 乳児用液体ミルクは、液状の人工乳を容器に密封したものであり、常温での保存が可能なものである。

(組み合わせ)

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

問6 次の文は、母乳分泌のしくみ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。

乳児が乳首を吸う(A)反射とその刺激は、間脳視床下部を経て脳下垂体へと伝わる。下垂体前葉から(B)が分泌されて乳汁の合成が促進され、下垂体後葉から(C)が分泌され、乳汁を放出して射乳が起こる。また(C)は子宮の筋肉を収縮させて、子宮の回復を促す。

【語群】

ア 吸てつ	イ 吸引	ウ プロラクチン	エ エストロゲン
オ オキシトシン	カ 黄体ホルモン		

(組み合わせ)

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

問7 次のうち、幼児期の健康と食生活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一つ選びなさい。

- A 感染に対する抵抗力が弱い。
- B 消化機能が十分に発達していないため、1回（食）に消化できる量などに配慮が必要である。
- C 骨格、筋肉、臓器など身体のあらゆる組織をつくるために十分な栄養素の供給が必要となるが、体重1kgあたりでは成人よりも必要とする栄養素は少ない。
- D 「偏食する」「むら食い」「遊び食べをする」などが起きやすい。

(組み合わせ)

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

問8 次のうち、幼児期の間食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)の「子どもの間食(3食以外に食べるもの)の与え方(回答者:2～6歳児の保護者)」において、「欲しがる時にあげることが多い」と回答した保護者の割合が最も高かった。
- B 「平成27年度乳幼児栄養調査結果の概要」(厚生労働省)の「子どもの間食(3食以外に食べるもの)として甘い飲み物やお菓子を1日にとる回数(回答者:2～6歳児の保護者)」において、どの年齢階級も「3回」と回答した者の割合が最も高かった。
- C 幼児期では、間食を食事の一部と考え、間食でエネルギーや栄養素、水分の補給を行うことが望ましい。

(組み合わせ)

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

問9 次のうち、学童期の食生活に関する記述として、不適切なものを一つ選びなさい。

- 1 「学校給食摂取基準の策定について（報告）」（令和2年 文部科学省）によると、学校給食のない日は、ある日と比べて、カルシウムの摂取不足が顕著であった。
- 2 「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、「自分の食生活を振り返り、評価し、改善できる」をあげている。
- 3 「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。
- 4 「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、「朝食を毎日食べていますか」という質問に対し、「あまりしていない」、及び「全くしていない」と回答した小学校6年生の割合は約3割であった。
- 5 「食に関する指導の手引 第二次改訂版」（平成31年 文部科学省）では、「給食指導とは、給食の準備、会食、片付けなどの一連の指導を、実際の活動を通して、毎日繰り返し行う教育活動である」と述べられている。

問10 次のうち、学校給食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 「学校給食法」第2条に定められた「学校給食の目標」は、5項目である。
- B 「令和3年度学校給食実施状況等調査」（文部科学省）によると、約99%の小学校で学校給食（完全給食・補食給食・ミルク給食）を実施している。
- C 「令和3年度学校給食実施状況等調査」（文部科学省）によると、完全給食を実施している国公立学校での米飯給食の週当たりの平均実施回数は2回である。
- 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 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～」(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。

- ・ 乳製品、緑黄色野菜、豆類、(A)などでカルシウムを十分に
- ・ 妊娠中の(B)は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に
- ・ (C)から赤ちゃんを守りましょう

(組み合わせ)

	A	B	C
1	小魚	食事量	感染症
2	小魚	食事量	たばことお酒の害
3	小魚	体重増加	たばことお酒の害
4	いも類	体重増加	たばことお酒の害
5	いも類	食事量	感染症

問 12 次のうち、「食育基本法」に定められた食育に関する基本理念として、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 伝統的な食文化、環境と調和した生産等への配慮及び農山漁村の活性化と食料自給率の向上への貢献
- B 子どもの食育における保護者、教育関係者等の役割
- C 食品の安全性の確保等における食育の役割
- D 健康寿命の延伸及び健康格差の縮小

(組み合わせ)

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

問 13 次のうち、「食育推進基本計画」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一つ選びなさい。

- A 食育推進基本計画は、「食育基本法」に基づき、食育の推進に関する基本的な方針や目標について定めている。
- B 都道府県は、食育推進基本計画に基づき、食育推進計画を作成するよう努めなければならない。
- C 「第4次食育推進基本計画」（農林水産省）は、令和4～6年度までの計画である。
- D 「第4次食育推進基本計画」（農林水産省）の重点事項の一つに、「持続可能な食を支える食育の推進」がある。

(組み合わせ)

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

問 14 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。

- ・ 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) への意識、調理する人への感謝の気持ちが育つように、子どもと調理員等との関わりや、(B) など食に関わる保育環境に配慮すること。
- ・ (C) や地域の多様な関係者との連携及び協働の下で、食に関する取組が進められること。また、(D) の支援の下に、地域の関係機関等との日常的な連携を図り、必要な協力が得られるよう努めること。

(組み合わせ)

	A	B	C	D
1	食の循環・環境	調理室	保護者	市町村
2	食の循環・環境	畑・園庭	行政	都道府県
3	いのちの大切さ	畑・園庭	保護者	市町村
4	いのちの大切さ	調理室	行政	市町村
5	いのちの大切さ	畑・園庭	保護者	都道府県

問 15 次のうち、保育所における地域の子育て家庭への支援に関する記述として、不適切なものを一つ選びなさい。

- 1 食を通した保育所機能の開放（調理施設活用による食に関する講習などの実施や情報の提供、体験保育など）
- 2 食に関する相談や援助
- 3 食を通した子育て家庭の交流の場の提供及び交流の促進
- 4 保護者に対する生活習慣病の指導
- 5 食を通した地域の人材の積極的な活用による地域の子育て力を高める取組の実施

問 16 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)における 5 つの期待する子ども像として、不適切なものを一つ選びなさい。

- 1 お腹がすくリズムのもてる子ども
- 2 好き嫌いがない子ども
- 3 一緒に食べたい人がいる子ども
- 4 食事づくり、準備にかかわる子ども
- 5 食べものを話題にする子ども

問 17 次のうち、「児童福祉施設の設備及び運営に関する基準」（昭和 23 年厚生省令第 63 号）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一つ選びなさい。

- A 当該保育所の満 1 歳以上の幼児に対する食事の提供について、保育所は特例として当該保育所外で調理し搬入する方法により行うことができる。
- B 当該保育所または他の施設、保健所、市町村等の栄養士により、献立等について栄養の観点からの指導が受けられる体制をとる。
- C 幼児の年齢及び発達の段階並びに健康状態に応じた食事の提供や、アレルギー、アトピー等への配慮、必要な栄養素量の給与等、幼児の食事の内容、回数及び時機に適切に応じることができること。
- D 食を通じた乳幼児の健全育成を図る観点から、乳幼児の発育及び発達の過程に応じて食に関し配慮すべき事項を定めた食育に関する計画に基づき食事を提供しよう努める。

(組み合わせ)

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

問 18 次のうち、果物に関する記述として、適切なものを一つ選びなさい。

- 1 「6つの基礎食品」において、果物は、緑黄色野菜とともに第 3 群に分類されている。
- 2 「食事バランスガイド」（平成 17 年 厚生労働省・農林水産省）に示されている 5 つの料理区分に「果物」は含まれていない。
- 3 「授乳・離乳の支援ガイド」（2019 年改定版 厚生労働省）では、離乳開始前に果汁を与え、離乳の準備を行うことが推奨されている。
- 4 果物類は食物アレルギーの原因食物にならない。
- 5 「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、1 日あたりの果物摂取量が 100 g 未満の者の割合を 30% 以下とすることを目標値として設定している。

問 19 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）の「調理実習（体験）等における食中毒予防のための衛生管理の留意点」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一つ選びなさい。

- A 調理実習（体験）等の実施にあたっては、施設全体の職員の協力を得ることが望ましいことから、年間（月間）計画等の中で、施設全体の計画として立てる。
- B 原材料および、調理済み品の保存食を確保する。
- C 加熱調理後は 24 時間以内に喫食することを徹底する。
- D 加熱する場合には十分に行い、中心温度計で、計測、確認、記録を行う。
- E ソラニン類食中毒を防止する方法として、ジャガイモの芽や日光に当たって緑化した部分を十分に取り除き、調理を行う。

（組み合わせ）

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

問 20 次のうち、嚥下が困難な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 誤嚥しやすい飲食物には、水やみそ汁などがある。
- B 酸味の強い柑橘類は、食べやすい食品である。
- C 飲み込みやすい食品形態には、ゼリー状、ポタージュ状などがある。
- D トロミ調整食品（増粘剤）には、加熱することなくトロミがつけられるものがある。
- E 食物を嚥下しやすくする食品には、かたくり粉、コーンスターチ、ゼラチンなどがある。

（組み合わせ）

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