

令和4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、「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 食習慣改善の意思について、「関心はあるが改善するつもりはない」と回答した者の割合が、男女ともに最も高かった。
- B 健康食品を摂取している目的について、20歳代女性で「たんぱく質の補充」と回答した者の割合が最も高かった。
- C 食塩摂取量の平均値は、男女とも60歳代で最も高かった。
- D 野菜摂取量の平均値は、男女ともに20～40歳代で少なく、60歳以上で多かった。

(組み合わせ)

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

問2 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、誤ったものを一つ選びなさい。

- 1 おいしい食事を、味わいながらゆっくりよく噛んで食べましょう。
- 2 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。
- 3 地域や家庭で受け継がれてきた料理や作法を伝えていきましょう。
- 4 「和食」をはじめとした日本の食文化を大切にして、日々の食生活に活かしましょう。
- 5 牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、糖質・脂質を十分にとりましょう。

問3 次のうち、「平成27年度乳幼児栄養調査結果」（厚生労働省）に関する記述として、「現在子どもの食事について困っていること」（回答者：2～3歳未満児の保護者）の回答の割合が、最も高かったものを一つ選びなさい。

- 1 遊び食べをする
- 2 早食い、よくかまない
- 3 小食
- 4 食べること（食べもの）に関心がない
- 5 偏食する

問4 次の文は、たんぱく質に関する記述である。適切なものを一つ選びなさい。

- 1 炭素 (C)、酸素 (O)、水素 (H) のみで構成されている。
- 2 アミノ酸からなり、そのアミノ酸は 100 種類以上存在する。
- 3 食品の必須アミノ酸含有量のうち、最も高い必須アミノ酸を第一制限アミノ酸という。
- 4 糖質や脂質が不足した場合にエネルギーとして利用される。
- 5 精白米のアミノ酸スコアは 100 である。

問5 次の【I群】のビタミンと、【II群】の内容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 ビタミンA
- B ビタミンB₁
- C ビタミンD
- D 葉酸

【II群】

- ア 糖質代謝に関与し、欠乏症は脚気である。
- イ 粘膜を正常に保ち、免疫力を維持する。欠乏症は夜盲症である。
- ウ カルシウムの吸収を促進させ、骨形成を促進する。
- エ 十分量を受胎の前後に摂取すると、胎児の神経管閉鎖障害のリスクを低減できる。

(組み合わせ)

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

問6 次のうち、食品の表示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 特定保健用食品（トクホ）は、表示されている効果や安全性については都道府県が審査を行い、食品ごとに消費者庁長官が許可している。
- B 「食品表示法」において、表示が義務付けられている栄養成分は、熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、食物繊維、ナトリウム（食塩相当量で表示）である。
- C 栄養機能食品は、既に科学的根拠が確認された栄養成分を一定の基準量を含む食品であれば、特に届出などをしなくても、国が定めた表現によって当該栄養成分の機能を表示することができる。
- D 機能性表示食品は、事業者の責任において、科学的根拠に基づいた機能性を表示した食品であり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではない。

(組み合わせ)

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

問7 次の【Ⅰ群】の調理方法と、【Ⅱ群】の調理用語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 油で揚げた材料に、熱湯をかけたりして表面の油をとる。
- B 湯を入れた大きい鍋に、材料を入れた小さい鍋を入れて加熱する。
- C 材料に湯をかけた後、冷水にとり、皮をむく。
- D 材料を熱湯に入れて加熱し、すぐに取り出す。

【Ⅱ群】

- ア 湯むき
- イ 湯せん
- ウ 油抜き
- エ 湯通し

(組み合わせ)

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

問8 次の文は、母乳栄養に関する記述である。適切なものの組み合わせを一つ選びなさい。

- A 出産後、エストロゲンが急激に分泌されるため、乳汁の生成と分泌が始まる。
- B WHO（世界保健機関）と UNICEF（国連児童基金）は、共同で「母乳育児を成功させるための10か条」を発表している。
- C 「平成27年度乳幼児栄養調査結果」（厚生労働省）（回答者：0～2歳児の保護者）によると、生後3か月の栄養方法は、母乳栄養と混合栄養を合わせると、約6割であった。
- D 冷凍母乳等を取り扱う場合には、母乳を介して感染する感染症もあるため、保管容器には名前を明記して、他の子どもに誤って飲ませることがないように十分注意する。

(組み合わせ)

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

問9 次のうち、保育所における調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 調乳室は清潔に保ち、調乳時には清潔なエプロン等を着用する。
- B 乳児用調製粉乳は、50℃以上のお湯で調乳するとよい。
- C 調乳後、2時間以内に使用しなかった乳児用調製粉乳は廃棄する。
- D 乳児用調製粉乳は、使用開始日を記入し、衛生的に保管する。

(組み合わせ)

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

問10 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1歳3か月～2歳未満児の食育の内容の一部として、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 よく遊び、よく眠り、食事を楽しむ。
- B いろいろな食べものに関心を持ち、手づかみ、または、スプーン、フォークなどを使って自分から意欲的に食べようとする。
- C うがい、手洗いなど、身の回りを清潔にし、食生活に必要な活動を自分でする。
- D 楽しい雰囲気の中で、一緒に食べる人に関心を持つ。

(組み合わせ)

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

問11 次のうち、小学校6年生と中学校3年生を対象に実施した「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 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であった。
- B 「毎日、同じくらいの時刻に寝ていますか」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」と回答した中学生の割合は約2割であった。
- C 「毎日、同じくらいの時刻に寝ていますか」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」と回答した小学生の割合は約4割であった。
- D 「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」と回答した中学生の割合は約2割であった。

(組み合わせ)

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

問 12 次の文は、「学校給食実施基準の一部改正について」（令和 3 年 文部科学省）に示されている学校給食の食事内容の充実の一部である。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 献立作成は、各教科等の食に関する指導とは別に、栄養教諭、学校栄養職員が行う食に関する指導に合わせることを。
- B 学校給食を通して、日常又は将来の食事作りにつなげることができるよう、献立名や食品名が明確な献立作成に努めること。
- C 食物アレルギー等のある児童生徒に対しては、学校医が責任を持ち、個々の児童生徒の状況に応じた対応に努めること。
- D 地域の食文化等を学ぶ中で、世界の多様な食文化等の理解も深めることができるよう配慮すること。

(組み合わせ)

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

問 13 次のうち、「日本人の食事摂取基準（2020 年版）」（厚生労働省）において、授乳婦に付加量の設定がある栄養素として、不適切なものを一つ選びなさい。

- 1 カルシウム
- 2 たんぱく質
- 3 鉄
- 4 葉酸
- 5 ビタミンA

問 14 次のうち、「第4次食育推進基本計画」（令和3年 農林水産省）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 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 第4次食育推進基本計画は、4つの重点事項を柱に、SDGsの考え方を踏まえ、食育を総合的かつ計画的に推進する。
- C 第4次食育推進基本計画は、令和3～5年度までの計画である。
- D 第4次食育推進基本計画の重点事項の中には、「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進がある。

(組み合わせ)

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

問 15 次の文は、五節句と行事食に関する記述である。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 人日（じんじつ）の節句は、七草の節句ともいい、くず、ききょう、ふじばかま、おみなえし、なでしこ、はぎ、おばなの七草を入れた粥（かゆ）を食べる。
- B 上巳（じょうし/じょうみ）の節句は、桃の節句ともいい、女兒の成長を祝い、桃の花、白酒、ひなあられ、菱餅などをひな壇にそなえる。
- C 端午（たんご）の節句は、男児の成長を祝い、ちまき、柏餅などを食べる。
- D 重陽（ちょうよう）の節句は、かぼちゃ、小豆粥（あずきがゆ）などを食べる。

(組み合わせ)

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

問 16 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) ~ (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。

子どもが自らの感覚や体験を通して、(A) としての食材や食の循環・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	生きた教材	興味や関心	体験学習
2	自然の恵み	職業の理解	衛生面
3	豊かな資源	感謝の気持ち	衛生面
4	生きる力	職業の理解	保育環境
5	自然の恵み	感謝の気持ち	保育環境

問 17 次のうち、食中毒の原因菌とその主な原因食品の組み合わせとして、最も適切なものを一つ選びなさい。

	<原因菌>		<原因食品>
1	サルモネラ菌	—————	はちみつ
2	ノロウイルス	—————	卵焼き
3	腸管出血性大腸菌	—————	缶詰
4	ボツリヌス菌	—————	鮭の塩焼き
5	ウェルシュ菌	—————	カレーなどの大量加熱調理品

問 18 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) 第 4 章における食事の提供の「評価のポイント」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 食事をする場所は衛生的に管理されている。
- B 食に関わる人(調理員、栄養士)が、子どもの食事の状況を見ている。
- C 地域の保護者の不安解消や相談に対応できる体制が整っている。
- D 小学校と連携し、子どもの食育の連続性に配慮している。
- E 「食育の計画」は、調理室内のみで共有されている。

(組み合わせ)

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

問 19 次の文は、食物アレルギーのある子どもの食に関する記述である。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 食物アレルギーのアレルゲンは、ほとんどが食品中に含まれるたんぱく質である。
- B 食物アレルギーに関与する主な抗体は、免疫グロブリン A (IgA) である。
- C 乳幼児の食物アレルギーの原因食物として最も多いのは、エビ、カニなどの甲殻類である。
- D 保育所では、乳幼児が食事の自己管理ができないために、除去食品の誤食が発生する可能性があり、保育士は注意が必要である。

(組み合わせ)

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

問 20 次の文は、嚥下が困難な子どもの食事に関する記述である。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 誤嚥しやすい飲食物には、水、味噌汁などがある。
- B 酸味の強い食品は、むせやすく誤嚥しやすい。
- C 摂食機能に合わせて、食物の形態（硬さ、大きさなど）を配慮することが必要である。
- D スプーンの幅は、口の幅より大きなものの方がよい。

(組み合わせ)

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