

# 令和6年保育士試験（前期）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 次の文は、炭水化物に関する記述である。( 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。

炭水化物には、ヒトの消化酵素で消化されやすい ( A ) と消化されにくい ( B ) がある。( A ) は、1gあたり ( C ) kcal のエネルギーを供給し、一部は、肝臓や筋肉でエネルギー貯蔵体である ( D ) となって体内に蓄えられる。

(組み合わせ)

	A	B	C	D
1	糖質	食物繊維	4	グリコーゲン
2	糖質	食物繊維	7	グリコーゲン
3	糖質	食物繊維	9	ガラクトース
4	食物繊維	糖質	4	グリコーゲン
5	食物繊維	糖質	7	ガラクトース

問2 次のうち、ビタミン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一つ選びなさい。

- A ビタミンCは、糖質代謝に関与する。
- B ビタミンB<sub>1</sub>は、鉄の吸収を促進する。
- C ビタミンKは、血液の凝固に関与する。
- D ビタミンDは、カルシウムの吸収を促進する。

(組み合わせ)

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

問3 次の【I群】の「日本人の食事摂取基準（2020年版）」における栄養素の指標と【II群】のその目的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 推定平均必要量、推奨量
- B 目標量
- C 耐受上限量

【II群】

- ア 生活習慣病の発症予防
- イ 過剰摂取による健康障害の回避
- ウ 摂取不足の回避

(組み合わせ)

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

問4 次のうち、「食品表示法」において、容器包装に入れられた加工食品及び添加物に表示が義務づけられていないものを一つ選びなさい。

- 1 カルシウム
- 2 たんぱく質
- 3 熱量
- 4 ナトリウム（食塩相当量で表示）
- 5 脂質

問5 次のうち、調乳方法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 調乳の際に使用する湯は、沸騰させた後 30 分以上放置しない。
- B 調製粉乳の調整用として推奨された水の場合でも、沸騰させて使用する。
- C 調乳の際には、一度沸騰させた後 50℃ 以上に保った湯を使用する。
- D 常温で保存していた場合、調乳後 2 時間以内に使用しなかったミルクは廃棄する。

(組み合わせ)

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

問6 次のうち、母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 分娩後、最初に分泌される母乳を初乳といい、その後、移行乳を経て成乳となる。
- B 初乳は成乳に比べ、たんぱく質、ミネラルが少なく、乳糖は多い。
- C 母乳分泌時にはプロラクチンが分泌され、排卵が促進される。
- D 母乳栄養児は人工栄養児に比べ、乳幼児突然死症候群（SIDS）の発症率が低いとされている。

(組み合わせ)

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

問7 次の文は、「授乳・離乳の支援ガイド」（2019年改定版 厚生労働省）の離乳の支援の一部である。（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。

離乳の開始とは、（A）の食物を初めて与えた時をいう。開始時期の子どもの発達状況の目安としては、（B）のすわりがしっかりして寝返りができ、5秒以上座れる、スプーンなどを口に入れても（C）ことが少なくなる（哺乳反射の減弱）、食べ物に興味を示すなどがあげられる。その時期は生後（D）頃が適当である。ただし、子どもの発育及び発達には個人差があるので、月齢はあくまでも目安であり、子どもの様子をよく観察しながら、親が子どもの「食べたがっているサイン」に気がつくように進められる支援が重要である。

（組み合わせ）

	A	B	C	D
1	舌でつぶせる状態	腰	舌で押し出す	3～4か月
2	舌でつぶせる状態	腰	舌で押し出す	5～6か月
3	歯ぐきでつぶせる状態	首	嘔む	3～4か月
4	なめらかにすりつぶした状態	首	舌で押し出す	5～6か月
5	なめらかにすりつぶした状態	首	嘔む	3～4か月

問8 次のうち、幼児の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 ほとんどの子どもは3歳頃になるまでにすべての乳歯が生え揃う。
- B スプーンやフォークの握り方は、手のひら握り、鉛筆握り、指握りへと発達していく。
- C 唾液中には、でんぷん分解酵素のプチアリンが含まれる。
- D 「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”」の一つとして、幼児期では「家族や仲間と一緒に食べる楽しさを味わう」をあげている。

（組み合わせ）

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

問9 次のうち、「学校給食法」に示された「学校給食の目標」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 日本の食料自給率を向上させること。
- B 適切な栄養の摂取による体力の向上を図ること。
- C 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- D 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

(組み合わせ)

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

問10 次のうち、学童期・思春期の肥満とやせ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 「令和3年度学校保健統計調査」(文部科学省)における小学校の肥満傾向児の割合は、男女ともに2%未満である。
- B 神経性やせ症(神経性食欲不振症)の思春期女子の発症頻度は、思春期男子と差がない。
- C 小児期のメタボリックシンドロームの診断基準における腹囲の基準は、男女とも同じである。
- D 学童期・思春期の体格の判定は、性別・年齢別・身長別の標準体重に対しての肥満度を算出し、肥満度が20%以上の場合を肥満傾向児とする。

(組み合わせ)

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

問 11 次のうち、妊娠期の栄養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 「日本人の食事摂取基準（2020年版）」（厚生労働省）において、妊婦にカルシウムの付加量は設定されていない。
- B 「妊産婦のための食事バランスガイド」（令和3年 厚生労働省）において、妊娠中期の1日分付加量は、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つの区分すべてにおいて、+1（SV：サービング）である。
- C 妊娠期間中の推奨体重増加量は、妊娠前の体格別に設定されている。
- D 妊娠中は胎児のために安静にし、ウォーキングなどの運動はしないようにする。

（組み合わせ）

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

問 12 次の文は、「食育基本法」の前文の一部である。（ 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一つ選びなさい。

子どもたちに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって（ A ）を培い（ B ）をはぐくんでいく基礎となるものである。

【語群】

- |          |             |          |
|----------|-------------|----------|
| ア 生きる力   | イ 健全な心と身体   | ウ 適切な判断力 |
| エ 豊かな人間性 | オ 「食」を選択する力 |          |

（組み合わせ）

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

問 13 次のうち、「第4次食育推進基本計画」（令和3年 農林水産省）の3つの重点事項として、適切なものの組み合わせを一つ選びなさい。

- A 持続可能な食を支える食育の推進
- B 家庭における共食を通じた子どもへの食育の推進
- C 「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進
- D 若い世代を中心とした食育の推進
- E 生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進

(組み合わせ)

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

問 14 次のうち、「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 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。
- B 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。
- C 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。
- D 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。

(組み合わせ)

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

問 15 次のうち、大豆からできる食べ物として、不適切なものを一つ選びなさい。

- 1 しょうゆ
- 2 豆苗
- 3 きな粉
- 4 油揚げ
- 5 豆乳

問 16 次のうち、「家庭でできる食中毒予防の6つのポイント」(厚生労働省)に関する記述として、不適切な記述を一つ選びなさい。

- 1 表示のある食品は、消費期限などを確認し、購入する。
- 2 食中毒予防の三原則は、食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける(殺す)」である。
- 3 購入した肉・魚は、水分のもれがないように、ビニール袋などにそれぞれ分けて包み、持ち帰る。
- 4 残った食品は、早く冷えるように浅い容器に小分けして保存する。
- 5 冷蔵庫は、15℃以下に維持することが目安である。

問 17 次のうち、「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)の窒息・誤嚥<sup>ごえん</sup>事故防止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 硬い豆やナッツ類を乳幼児に与える場合は、小さく砕いて与える。
- B 食べているときは、姿勢をよくし、食べることに集中させる。
- C 節分の豆まきは個包装されたものを使用するなど工夫して行い、子どもが拾って口に入れないように、後片付けを徹底する。
- D ミニトマトやブドウ等の球状の食品を乳幼児に与える場合は、4等分する、調理して軟らかくするなどして、よく噛んで食べさせる。

(組み合わせ)

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

問 18 次のうち、食品ロス及び食料自給率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 「食品ロス」とは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいう。
- B 食品ロスを減らすための例として、陳列されている商品を奥からとらずに、賞味期限が切れるのが早い順番に買うことがあげられる。
- C 「令和3年度食料需給表」（農林水産省）による、日本の供給熱量ベースの総合食料自給率は約60%である。
- D 令和2年度の食品ロス量推計値（農林水産省）では、家庭系食品ロス量（各家庭から発生する食品ロス）の方が、事業系食品ロス量（事業活動を伴って発生する食品ロス）よりも多い。

(組み合わせ)

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

問 19 次のうち、乳児ボツリヌス症の原因となる食品として、1歳を過ぎるまで与えてはいけない食品を一つ選びなさい。

- 1 卵
- 2 レバー
- 3 バター
- 4 はちみつ
- 5 白身魚

問 20 次のうち、食物アレルギー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 「食品表示法」により容器包装された加工食品において、アレルギー表示が義務づけられている原材料は、卵、乳、小麦、大豆の4品目である。
- B 卵アレルギーの場合、基本的に鶏肉は除去する必要はない。
- C 食物アレルギーであっても、離乳食の開始や進行を遅らせる必要はない。
- D アレルギーを起こす原因物質をアナフィラキシーという。

(組み合わせ)

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