

令和7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

【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、「令和5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、適切なものを3つ選りなさい。

- 1 男性の20歳以上の肥満者（BMI $\geq$ 25 kg/m²）の割合は、31.5%である。
- 2 20歳以上（総数）の野菜摂取量の平均値は、約250 gである。
- 3 20歳以上（総数）において、「家庭」での共食頻度は、「ほとんどない」と回答した者の割合が最も高い。
- 4 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を毎日1日2回以上摂っている者の割合は、男女ともに30歳代が最も高い。
- 5 20歳以上（総数）の食塩摂取量の平均値は、約10 gである。

問2 次のうち、鉄に関する記述として、適切なものを2つ選りなさい。

- 1 鉄はヒトの体内に多く存在する多量ミネラルの一つである。
- 2 鉄は赤血球に含まれるヘモグロビンの構成成分の一つである。
- 3 動物性食品に多く含まれている非ヘム鉄は、ヘム鉄に比べて吸収率が高い。
- 4 鉄は吸収率を高めるために、ビタミンAと一緒に摂取することが望ましい。
- 5 月経のある女子は鉄損失が多いため、推奨量が多くなる。

問3 次の文は、亜鉛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つ選りなさい。

亜鉛は（ A ）ミネラルの一種であり、不足すると（ B ）の一因となる。

【語群】

ア 多量	イ 微量	ウ 味覚障害	エ 壊血病	オ 神経管閉鎖障害
------	------	--------	-------	-----------

（組み合わせ）

A B

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

問4 次のうち、たんぱく質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 成人が体内で合成できない8種類のアミノ酸を必須アミノ酸という。
- B たんぱく質の1 g当たりのエネルギー量は約9 kcalである。
- C 動物性食品と植物性食品を組み合わせることで、互いに不足しているアミノ酸を補い合い、たんぱく質の栄養価を高めることができる。
- D 食品中のたんぱく質の栄養価を評価する方法の一つに、アミノ酸スコアがある。

(組み合わせ)

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

問5 次のうち、食べ物が体内を通過する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 食道
- B 胃
- C 大腸
- D 十二指腸

(組み合わせ)

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

問6 次のうち、旬の食材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 かぼちゃの旬は、春である。
- B なすの旬は、夏である。
- C 里いもの旬は、秋である。
- D はまぐりの旬は、冬である。

(組み合わせ)

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

問7 次のうち、「もうすぐ出産するママのための「授乳スタートガイド」」の母乳育児の利点（メリット）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 乳幼児突然死症候群の発症率の低下
- B 将来の糖尿病の発症リスクの低下
- C 生理の再開を早める
- D 子宮の戻りを促す

(組み合わせ)

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

問8 次のうち、人工乳に関する記述として、適切なものを3つ選びなさい。

- 1 乳児用調製粉乳は、月齢により調乳濃度が異なる。
- 2 無乳糖乳は、乳糖又はガラクトースを除去した調製粉乳である。
- 3 アレルギーの治療用として乳児に用いられるアミノ酸混合乳は、アミノ酸が多く配合され、牛乳たんぱく質を含む。
- 4 「授乳・離乳の支援ガイド」(2019年 厚生労働省)によれば、フォローアップミルクは、離乳が順調に進んでいる場合は摂取する必要はない。
- 5 2018(平成30)年に「乳及び乳製品の成分規格等に関する省令」(厚生労働省)が改正されたことにより、日本で乳児用液体ミルクの製造、販売が可能になった。

問9 次の文は、「授乳・離乳の支援ガイド」(2019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1つ選びなさい。

離乳の完了とは、形のある食物を(A)ことができるようになり、エネルギーや栄養素の大部分が母乳又は育児用ミルク以外の食物から摂取できるようになった状態をいう。その時期は生後(B)頃である。食事は1日3回となり、その他に1日(C)回の補食を必要に応じて与える。

(組み合わせ)

	A	B	C
1	舌でつぶす	12 か月	1～2
2	舌でつぶす	12 か月から 15 か月	2～3
3	舌でつぶす	12 か月から 18 か月	1～2
4	かみつぶす	12 か月から 15 か月	2～3
5	かみつぶす	12 か月から 18 か月	1～2

問 10 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）の回答の割合が、最も高かったものを 1 つ選びなさい。

- 1 特に気をつけていない
- 2 甘いものは少なくしている
- 3 欲しがる時にあげることが多い
- 4 時間を決めてあげることが多い
- 5 スナック菓子を与えることが多い

問 11 次のうち、幼児期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 「日本人の食事摂取基準（2025 年版）」（厚生労働省）において、1～5 歳児の年齢区分は、1～2 歳児と 3～5 歳児の 2 つに区分されている。
- B 幼児は、体重 1 kg 当たりのエネルギー量を成人より多く必要とする。
- C 1 歳半頃には咀嚼機能が獲得されるため、大人と同じ形態の食事が可能となる。
- D 消化吸収の機能が十分に発達していないため、1 回の食品の種類や量に配慮が必要である。

（組み合わせ）

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

問 12 次のうち、「令和 5 年度学校保健統計」（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 1 つ選びなさい。

- A 男子の肥満傾向児の割合は、9 歳以降すべての年齢で 3 割を超えている。
- B 肥満傾向児の割合は、男子は 12 歳、女子は 9 歳が最も高い。
- C 痩身傾向児の割合は、15 歳の男子と 12 歳の女子が 4 % 以上となっている。
- D 幼稚園におけるむし歯（う歯）の者の割合は、4 割を上回っている。

（組み合わせ）

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

問 13 次のうち、「妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針」（令和 3 年 厚生労働省）の一部として、正しいものを **3** つ選びなさい。

- 1 妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に
- 2 妊娠前から、カルシウムをしっかりとりましょう
- 3 不足しがちな食物繊維を、「副菜」でたっぷりと
- 4 母乳育児も、バランスのよい食生活のなかで
- 5 お母さんと赤ちゃんのからだと心のゆとりは、周囲のあたたかいサポートから

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、(a)～(c)の下線部分が正しいものを○、誤ったものを×とした場合の正しい組み合わせを 1 つ選びなさい。

- ・ 保育所における食育は、健康な生活の基本としての (a)「食を営む力」 の育成に向け、その基礎を培うことを目標とすること。
- ・ 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、食事の提供を含む食育計画を (b) 指導計画に基づいて作成し、その評価及び改善に努めること。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。
- ・ 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 (c) いのちの大切さへの意識、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、調理室など食に関わる保育環境に配慮すること。

(組み合わせ)

	a	b	c
1	○	○	○
2	○	○	×
3	○	×	×
4	×	○	×
5	×	×	○

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)に記載されている「3 歳以上児の食育のねらい及び内容」の組み合わせとして、正しいものを 1 つ選びなさい。

＜ねらい＞

＜内容＞

- | | | |
|------------|-------|---------------------------------------|
| 1 食と人間関係 | ————— | 食べ物を皆で分け、食べる喜びを味わう。 |
| 2 食と文化 | ————— | 食事づくりの過程の中で、大人の援助を受けながら、自分でできることを増やす。 |
| 3 食と健康 | ————— | 保育所生活における食事の仕方を知り、自分たちで場を整える。 |
| 4 いのちの育ちと食 | ————— | 調理をしている人に関心を持ち、感謝の気持ちを持つ。 |
| 5 料理と食 | ————— | 地域の産物を生かした料理を味わい、郷土への親しみを持つ。 |

問 16 次のうち、「保育所保育指針」第 3 章「健康及び安全」に照らし、食を通した保護者への支援に関する記述として、不適切なものを 1 つ選びなさい。

- 1 毎日の送迎時や連絡帳におけるやり取りなどを通じて、保育所での子どもの食事の様子や、食育に関する取組とその意味などを保護者に伝える。
- 2 貧困等の経済的な理由等から栄養状態が悪くなりやすい家庭の子どもに対しては、他の子どもより多くの食事を提供するように努める。
- 3 食事のサンプル展示や、食事、おやつの時間を含めた保育参観や試食会等を通じて、子どもの食に対する保護者の関心を促していく。
- 4 季節の食材などを使ったレシピや調理方法等、家庭における取組に役立つ情報を提供する。
- 5 保護者懇談会などを通して保護者同士の交流を図る。

問 17 次のうち、「教育・保育施設等における事故防止及び事故発生時の対応のためのガイドライン【事故防止のための取組み】～施設・事業者向け～」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 過去に、誤嚥、窒息などの事故が起きた食材（例：白玉風のだんご、丸のままのミニトマト等）は、誤嚥を引き起こす可能性について保護者に説明し、使用しないことが望ましい。
- B 食事の介助では、子どもがゆっくり落ち着いて食べることができるように保育士のタイミングで与える。
- C 施設・事業所では、家庭で摂ったことのない食物は基本的に与えないことが望ましい。
- D 除去食、代替食は普通食と形や見た目が同じになるように配慮する。

(組み合わせ)

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

問 18 次のうち、食物アレルギーに関する記述として、不適切なものの組み合わせを1つ選びなさい。

- A 「授乳・離乳の支援ガイド」（2019年 厚生労働省）では、離乳が進むにつれ、卵は「卵白から全卵に進めていく」と示されている。
- B 容器包装された加工食品では、「えび」、「かに」等の特定原材料は表示義務がある。
- C グルテンは牛乳に含まれるたんぱく質であるため、牛乳アレルギーがある場合には除去が必要である。
- D 「保育所におけるアレルギー対応ガイドライン」（2019年 厚生労働省）において、保育所の食物アレルギー対応における原因食品の除去は、完全除去を行うことが基本であると示されている。

(組み合わせ)

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

問 19 次のうち、「健康日本 21（第三次）」（令和 5 年 厚生労働省）別表第 2「個人の行動と健康状態の改善に関する目標」の一部として、誤ったものを 1 つ選びなさい。

- 1 バランスの良い食事を摂っている者の増加
- 2 野菜摂取量の増加
- 3 砂糖摂取量の減少
- 4 食塩摂取量の減少
- 5 果物摂取量の改善

問 20 次のうち、魚介類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 魚類の脂質は肉類の脂質より、飽和脂肪酸であるドコサヘキサエン酸（DHA）やエイコサペンタエン酸（EPA）などが多く含まれている。
- B 「6つの基礎食品」において、魚は第 1 群、小魚は第 2 群に分類されている。
- C 「授乳・離乳の支援ガイド」（2019 年 厚生労働省）では、「離乳が進むにつれ、魚は白身魚から赤身魚、青皮魚へ進めていく」ことが示されている。
- D 「日本食品標準成分表（八訂）増補 2023 年」（文部科学省）では、がんもどきは「魚介類」の「水産練り製品」に分類されている。

（組み合わせ）

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