

令和3年神奈川県  
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 次の文は、ビタミンB<sub>1</sub>に関する記述である。不適切な記述を一つ選びなさい。

- 1 糖代謝の補酵素の役割がある。
- 2 甘い飲料や菓子類の過剰摂取による、ビタミンB<sub>1</sub>欠乏症が報告されている。
- 3 ビタミンB<sub>1</sub>の摂取不足は、倦怠感の症状があらわれる。
- 4 ビタミンB<sub>1</sub>の過剰摂取は、過剰症があらわれる。
- 5 脚気は、ビタミンB<sub>1</sub>の欠乏症である。

問2 次の文は、食物繊維に関する記述である。不適切な記述を一つ選びなさい。

- 1 ヒトの消化酵素では消化されない。
- 2 水溶性食物繊維と不溶性食物繊維がある。
- 3 植物性由来のものと動物性由来のものがある。
- 4 摂取量の不足が生活習慣病の発症率に関連している。
- 5 食事摂取基準(目標量)は、乳児についても設定されている。

問3 次の【Ⅰ群】のビタミンの名称と、【Ⅱ群】のそのビタミンを多く含む食品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B<sub>1</sub>
- C ビタミンC
- D ビタミンD
- E ビタミンK

【Ⅱ群】

- ア 豚肉
- イ さんま
- ウ いちご
- エ にんじん
- オ 納豆

(組み合わせ)

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

問4 次のうち、エネルギー（カロリー）がもっとも高いものを一つ選びなさい。なお、選択肢の（ ）内は、目安となる重量と、その重量に含まれるエネルギー産生栄養素の量である。

- 1 めし 子ども茶碗1杯 (100g、たんぱく質 2.5g 脂質 0.3g 炭水化物 37.1g)
- 2 ロールパン 1個 ( 30g、たんぱく質 3.0g 脂質 2.7g 炭水化物 14.6g)
- 3 バター 小さじ1 ( 5g、たんぱく質 0.0g 脂質 4.1g 炭水化物 0.0g)
- 4 ゆで卵 1個 ( 50g、たんぱく質 6.3g 脂質 5.2g 炭水化物 0.2g)
- 5 普通牛乳 コップ1杯 (100g、たんぱく質 3.3g 脂質 3.8g 炭水化物 4.8g)

問5 次の文は、「日本人の食事摂取基準（2020年版）」（厚生労働省）における目標量に関する記述である。不適切な記述を一つ選びなさい。

- 1 目標量は、生活習慣病の発症予防を目的として設定された。
- 2 炭水化物の目標量は、50～65%エネルギーである。
- 3 ナトリウム（食塩相当量）の目標量は、1歳から設定されている。
- 4 3～5歳の食塩相当量の目標量は、10g未満／日に設定されている。
- 5 カルシウムの目標量は、設定されていない。

問6 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正しい組み合わせを一つ選びなさい。

- A 対象は、「健康な個人及び健康な者を中心として構成されている集団」としている。
- B 乳児のエネルギー及びたんぱく質については、「0～5か月」、「6～8か月」、「9～11か月」の三つの区分とした。
- C 学童期の身体活動レベルの群分けは、「Ⅱ（ふつう）」の一つの区分である。
- D エネルギー摂取量の過不足は、推定エネルギー必要量を摂取していれば起こらない。

（組み合わせ）

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

問7 次の文は、「食事バランスガイド」（平成17年：厚生労働省・農林水産省）に関する記述である。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 1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいのかを、コマの形と料理のイラストで表現したものである。
- B コマのイラストの上から順に、「主食」「主菜」「副菜」「牛乳・乳製品」「果物」となっている。
- C 主菜は、炭水化物の供給源であるごはん、パン、めん、パスタなどを主材料とする料理である。
- D 副菜は、各種ビタミン、ミネラル及び食物繊維の供給源となる野菜、いも、豆類（大豆を除く）、きのこ、海藻などを主材料とする料理である。
- E 菓子・嗜好飲料は、食生活の中で楽しみとしてとらえ、イラスト上ではコマを回すためのヒモとして表現されている。

(組み合わせ)

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

問8 次のうち、人工乳及び調乳法に関する記述として正しい組み合わせを一つ選びなさい。

- A 保育所や病院などで、数回分まとめて調合した乳を哺乳びんに入れて、最後に加熱殺菌する方法を無菌操作法という。
- B 乳児用調製粉乳は、全授乳期を通して同一濃度で調乳する。
- C 乳児用液体ミルクの栄養組成は、調乳後の粉ミルクと異なる。
- D 乳児用調製乳には、母乳に比べて鉄が多く含まれている。
- E フォローアップミルクは、母乳代替品である。

(組み合わせ)

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

問9 次の【事例】を読んで、【設問】に答えなさい。

【事例】

Fちゃん（0歳、女兒）は、朝と昼の1日2回、離乳食をとっている。保育所の給食のおかず（白身魚とにんじん・ほうれん草のトロトロ煮）を保育士がスプーンで口に運ぶと、Fちゃんは食べ物を口に取り込んだ後、口唇を左右対称にひいて、舌と顎を上下に動かして、それから飲み込んだ。おかゆ、おかず、スープ、それぞれを半分ほど食べると、口に運んでも、口から出してしまう。そのあと、育児用ミルクを120ml飲み、げっぷをして、お昼寝に入った。

【設問】

Fちゃんの離乳食の段階として、最も適切なものを一つ選びなさい。

- 1 離乳食開始は早すぎる
- 2 離乳初期
- 3 離乳中期
- 4 離乳後期
- 5 離乳完了期

問10 次のうち、母乳育児の利点として、不適切な記述を一つ選びなさい。

- 1 乳児にとって、母乳の栄養成分組成は最適であり、消化吸収しやすい。
- 2 オキシトシンが分泌され、母親の子宮の回復を早める。
- 3 母親の乳がん、卵巣がんの発症率が低下する。
- 4 乳幼児突然死症候群をおこすリスクが低下する。
- 5 母乳には、ビタミンKが多く含まれている。

問 11 次の文は、離乳の開始に関する記述である。適切な記述を一つ選びなさい。

- 1 離乳の開始とは、なめらかにすりつぶした状態の食物を上手に取り込めたときをいう。
- 2 時期は、生後5～6か月頃が適当であるが、月齢は目安である。
- 3 食べ物への興味を促すため、離乳の開始前に果汁やイオン飲料を与えることが望ましい。
- 4 乳児ボツリヌス症を引き起こすリスクがあるため、チーズは1歳を過ぎるまでは与えない。
- 5 遺伝的に食物アレルギーの発症の心配がある場合、離乳の開始を遅らせると、食物アレルギーの予防効果がある。



問 12 次の【事例】を読んで、【設問】に答えなさい。

【事例】

R君（5歳、男児）は、ピーマンやキャベツ、ほうれん草を食べることを嫌がり、保育所の食事でも残すことがある。家庭でのR君は、主食と主菜を食べ終わると箸が止まり、結局、野菜料理を残すことから、R君の保護者は、食事に時間がかかること、偏食であることに困り、保育士に相談していた。

ある日、ピーマンを使い園児自身が簡単なクッキングをする食育体験があった。R君は、笑顔で参加し、ピーマンも残さずに食べることができた。

なお、R君の身長や体重は、乳幼児身体発育曲線をもとに、月齢としては50パーセントイル値であった。

【設問】

R君とその保護者への保育所の対応として、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 偏食の原因は、お菓子類を食べすぎているせいだと指摘する。
- B 痩せていて、食事量が不足していると助言する。
- C 食育体験でピーマンを食べられたことを報告し、R君の嬉しい・楽しい気持ちを共感する。
- D 家庭でも、ピーマンの簡単なクッキングをやってみることを提案する。
- E 主食・主菜は食べられているので、現段階ではあまり心配せず、様子を見ることをすすめる。

(組み合わせ)

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

問 13 次の文は、「平成 27 年度乳幼児栄養調査」(厚生労働省)における 2～6 歳児の保護者の「子どもの食事で特に気をつけていること」に関する記述である。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 「栄養バランス」「一緒に食べること」「食事のマナー」が、高い割合を示した。
- B 「楽しく食べること」は、1 割にも満たない低い割合であった。
- C 「特にない」は、およそ 3 割であった。

(組み合わせ)

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

問 14 次の文は、妊娠期の食生活に関する記述である。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 妊娠前のBMIが18.5以上25.0未満の妊婦の妊娠中における体重増加量目安は、5～7kgである。
- B つわりの症状がある時期は、食べたいときに食べたいものを少しずつ食べる。
- C 葉酸は、神経管閉鎖障害の発症リスクを低減する。そのため、通常の食事に加えて、栄養機能食品を利用することも勧められる。
- D キンメダイやメカジキなど大きい魚は、水銀が多く含まれるものがあることから、週に1回（80g程度）までにする。
- E 飲酒は、妊娠後期に少量であれば、胎児に影響はない。

(組み合わせ)

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

問 15 次の表は、「第4次食育推進基本計画」（令和3年：農林水産省）における「食育の推進に当たっての目標」の一部とその目標値である。（ 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。

〔表〕

食育の推進にあたっての目標	令和7年度までの目標値
食育に関心を持っている国民を増やす ・食育に関心を持っている国民の割合	（ A ） %以上
朝食を欠食する国民を減らす ・朝食を欠食する子どもの割合 ・朝食を欠食する若い世代の割合	（ B ） % 15%以下
学校給食における地場産物を活用した取組等を増やす ・（ C ）による地場産物に係る食に関する指導の平均 取組み回数	月 12 回以上
栄養バランスに配慮した食生活を実践する国民を増やす ・（ D ）を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日 食べている国民の割合	50%以上

（組み合わせ）

	A	B	C	D
1	50	0	栄養教諭	野菜
2	50	15	養護教諭	主食・主菜・副菜
3	90	0	栄養教諭	主食・主菜・副菜
4	90	0	養護教諭	野菜
5	90	15	学級担任	主食・主菜・副菜

問 16 次の文は、「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) の第 1 章「総則」 1 「食育の原理」(1) 「食育の目標」において実現を目指すとされている 5 つの子ども像に関する記述である。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 お腹がすくリズムのもてる子ども
- B 好きなもの、嫌いなものが言える子ども
- C 一人で食事がしたい子ども
- D 食事づくり、準備にかかわる子ども
- E 食べものを話題にする子ども

(組み合わせ)

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

問 17 次のうち、「保育所保育指針」第3章「健康及び安全」の2「食育の推進」に関する記述として正しい組み合わせを一つ選びなさい。

- A 保育所における食育は、健康な生活の基本としての「食を楽しむ力」の育成に向け、その基礎を培うことを目標とすること。
- B 子どもが生活と遊びの中で、意欲をもって食に関わる体験を積み重ね、食べることを楽しみ、食事を楽しみ合う子どもに成長していくことを期待するものであること。
- C 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。
- D 保護者や地域の多様な関係者から独立した食に関する取組が進められること。

(組み合わせ)

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

問 18 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「3歳以上児の食育のねらい及び内容」の項目として誤ったものを一つ選びなさい。

- 1 食と生活習慣病
- 2 食と人間関係
- 3 食と文化
- 4 いのちの育ちと食
- 5 料理と食

問 19 次の【Ⅰ群】の食品と【Ⅱ群】の調理過程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 研いだ米
- B 茹でた青菜
- C かつお節と昆布
- D 切り干し大根
- E 肉の煮込み

【Ⅱ群】

- ア 水でもどす
- イ 浸水する
- ウ 冷水にとる
- エ あくをとる
- オ だしをとる

(組み合わせ)

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

問 20 次の文は、保育所における食物アレルギーのある子どもへの対応に関する記述である。適切な記述を一つ選びなさい。

- 1 牛乳アレルギーの0歳児には、フォローアップミルクを提供する。
- 2 牛乳アレルギーの1歳児には、牛乳の代わりに飲むヨーグルトを提供する。
- 3 鶏卵アレルギーの2歳児には、鶏肉も除去した料理を提供する。
- 4 小麦アレルギーの3歳児には、うどんの代わりに白飯を提供する。
- 5 大豆アレルギーの4歳児には、豆腐は加熱して提供する。