

令和2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、朝食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 朝食をとると、体温が下がり、体が眠りから覚める。
- B 朝食をとると、脳にエネルギーが補給され、午前中の集中力が向上する。
- C 夜は決めた時間に寝て、朝食は、毎日、決まった時間にとるのが生活リズムに良い。
- D 前日の夕食を多く食べた場合、朝食を抜く必要がある。

(組み合わせ)

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

問2 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)において、「むし歯なし」の回答率が「むし歯あり」の回答率を上回った間食の与え方の組み合わせを一つ選びなさい。

- A 時間を決めてあげることが多い
- B 欲しがるときにあげることが多い
- C 間食でも栄養に注意している
- D 甘い飲み物やお菓자에偏ってしまう
- E 特に気をつけていない

(組み合わせ)

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

問3 次の文は、「平成27年度乳幼児栄養調査」(厚生労働省)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 離乳食について困ったことは、「作るのが負担、大変」と回答した者の割合が最も高かった。
- B 子どもの食事について困っていることは、2歳～3歳未満では「遊び食べをする」と回答した者の割合が最も高かった。
- C 子どもの食事で特に気をつけていることは、「規則正しい時間に食事をする」と回答した者の割合が最も高かった。
- D 摂取頻度について、ファストフードは「週に1回未満」と回答した者の割合が最も高かった。

(組み合わせ)

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

問4 次の【Ⅰ群】の栄養素と【Ⅱ群】の体内における主なはたらき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D
- B ビタミンK
- C 鉄
- D 食物繊維

【Ⅱ群】

- ア 排便の促進
- イ 骨形成の促進
- ウ 酸素の運搬に関与
- エ 血液の凝固に関与

(組み合わせ)

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

問5 次の文は、体内の水分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 体内の水分は、成人の場合、おおむね体重の60%を占める。
- B 水は栄養素の消化・吸収、老廃物の運搬、浸透圧の調整、体温調節に関わっている。
- C 成人の場合は、飲水や食物摂取、代謝水で1日約2500mlの水が供給され、不感蒸泄や尿や便で1日約2500mlの水が排泄されている。
- D 乳幼児は、他の年代に比べて、体重1kgあたりの水分必要量が少ないため、脱水症状を起こしやすい。

(組み合わせ)

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

問6 『日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）』によると、鶏卵1個（可食部重量 50g とする。）に含まれるたんぱく質は 6.2 g である。次のうち、鶏卵1個とほぼ同量のたんぱく質（5～7g）を含むものとして正しい組み合わせを一つ選びなさい。なお、選択肢の（ ）内は目安となる重量である。

- A ロールパン 1個 (30g)
- B 絹ごし豆腐 3分の1丁 (130g)
- C 普通牛乳 コップ1杯 (200g)
- D トマト 4分の1個 (50g)
- E りんご 4分の1個 (75g)

(組み合わせ)

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

問7 次の文は、だし（だし汁）に関する記述である。適切な記述を一つ選びなさい。

- 1 だし（だし汁）とは、うま味成分を水に溶け出させたものである。
- 2 だしを2種類以上組み合わせると、うま味は半減する。
- 3 植物性のだしは、かつお節、煮干し、昆布などを材料とする。
- 4 鶏がらだしは、鶏卵アレルギーの場合は、除去する必要がある。
- 5 天然だしは、顆粒だしに比べて塩味が強く出やすい。

問8 次の文は、母乳（成熟乳）に関する記述である。適切な記述を一つ選びなさい。

- 1 たんぱく質は、牛乳に比べてカゼインの割合が多いため、消化しやすい。
- 2 糖質は、乳糖（ラクトース）よりもぶどう糖（グルコース）が多い。
- 3 鉄の含有量は、調製乳より少ない。
- 4 ビタミンKの含有量は、調製乳より多い。
- 5 母親が摂取した食物は、母乳成分に影響しない。

問9 次の文は、人工栄養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 育児用ミルクには、乳児用調整乳や特殊ミルクが含まれる。
- B 乳児用調整乳には、粉乳と液状乳がある。
- C 乳児用調整乳は、母乳に比べ、免疫グロブリンが多く含まれている。
- D 調乳の際の無菌操作法は、粉乳を溶かした後に、ほ乳瓶ごと煮沸消毒を行う。

（組み合わせ）

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

問 10 次の文は、「授乳・離乳の支援ガイド」（2019年：厚生労働省）に示されている離乳の支援に関する記述である。適切な記述を一つ選びなさい。

- 1 離乳の開始前に果汁を与えておくことが勧められている。
- 2 離乳初期（生後5か月～6か月頃）は、母乳又は育児用ミルクは子どもの欲しがるだけ与える。
- 3 離乳中期（生後7か月～8か月頃）は、離乳食は1日1回にして生活リズムを確立していく。
- 4 手づかみ食は、生後9か月頃から始まるが、子どもの発育及び発達を考慮し、1歳頃に終了させるべき行動である。
- 5 離乳の完了は、母乳又は育児用ミルクを飲んでいない状態をいう。

問 11 次の文は、幼児期の間食に関する記述である。不適切な記述の組み合わせを一つ選びなさい。

- A 幼児は一度に食べられる量が限られるため、間食を食事の一部と考え、エネルギーや栄養素、水分の補給をする。
- B 適量は、1日に必要なエネルギー量の30%といわれる。
- C 子どもが欲しがる時に与える。
- D 手洗い、挨拶などのマナーを無理なく身につける機会になる。
- E 一緒に作ったり、行事を楽しんだりすることで、食への興味や関心を高める。

（組み合わせ）

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

問 12 次の文は、妊婦の食事摂取基準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 葉酸は、胎児の神経管閉鎖障害のリスクを減らすために、妊娠期には必要量が高まる。
- B カルシウムの推奨量は非妊娠期と同じであるが、摂取量が推奨量未満の人は摂取量が増えるように努める必要がある。
- C 鉄は、妊娠期に小腸での鉄吸収率が高まるため、推奨量は非妊娠期と同じである。
- D ビタミンAの過剰摂取は、胎児奇形の発症リスクがあるとされ、薬やサプリメントを含めて、耐容上限量を守る必要がある。

(組み合わせ)

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

問 13 次の【Ⅰ群】の「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) にあげられている 3 歳以上児の「食育の 5 項目」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 「食と健康」
- B 「食と人間関係」
- C 「食と文化」
- D 「いのちの育ちと食」
- E 「料理と食」

【Ⅱ群】

- ア 食を通じて、健康な心と体を育て、自ら健康で安全な生活をつくり出す力を養う。
- イ 食を通じて、人々が築き、継承してきた様々な文化を理解し、つくり出す力を養う。
- ウ 食を通じて、他の人々と親しみ支え合うために、自立心を育て、人とかかわる力を養う。
- エ 食を通じて、自らも含めたすべてのいのちを大切にすることを養う。
- オ 食を通じて、素材に目を向け、素材にかかわり、素材を調理することに関心を持つ力を養う。

(組み合わせ)

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

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」に関する記述である。( A ) ～ ( C ) の語句が正しいものを○、誤ったものを×とした場合の正しい組み合わせを一つ選びなさい。

保育所における食育は、健康な ( A 生活 ) の基本としての ( B 「食べる力」 ) の育成に向け、その基礎を ( C 培うこと ) を目標とすること。

(組み合わせ)

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

問 15 次の文は、「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 1 章「子どもの食をめぐる現状」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 共食とは、友人や知り合いとではなく、家族と食事を共にすることをいう。
- B 孤食とは、家族と一緒に暮らしているにもかかわらず一人で食事を摂ることをいう。
- C 小食とは、食事を子どもだけで食べることをいう。
- D 固食とは、固い物ばかり食べることをいう。
- E 濃食とは、濃い味付けの物ばかり食べることをいう。

(組み合わせ)

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

問 16 次の【Ⅰ群】の季節の行事と【Ⅱ群】の関連する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 節分
- B 桃の節句
- C 端午の節句
- D 冬至

【Ⅱ群】

- ア かぼちゃ
- イ いわし
- ウ はまぐりのお吸い物
- エ かしわもち

(組み合わせ)

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

問 17 次の文は、児童福祉施設における食事の提供に関する記述である。不適切な記述を一つ選びなさい。

- 1 保育所の多くは、厚生労働省作成の「大量調理施設衛生管理マニュアル」の大量調理施設には該当しないが、このマニュアルに基づいた衛生管理体制を確立することを求められている。
- 2 加熱調理においては、中心温度 75℃で 1 分以上の加熱をし、食中毒菌等を死滅させる。
- 3 提供前に異常がないかを確認するため、検食をする。
- 4 調理後の食品は、3 時間以内に食べる。
- 5 食中毒等が発生した場合のため、給食に使用した原材料及び調理済食品を冷凍保存しておく。

問 18 次の文は、幼児の体調不良時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 吐き気や嘔吐がある場合は、すみやかにイオン飲料で水分を補給する。
- 2 下痢がある場合は、唐揚げやフライドポテトなど揚げ物でエネルギーを補給する。
- 3 便秘がある場合は、おかゆにして、腸を安静にする。
- 4 発熱がある場合には、アイスクリームやゼリーなど発熱時でも食べやすいもので、エネルギーの消耗に対応する。
- 5 口内炎がある場合は、酸味がある果物などが食べやすい。

問 19 次のうち、原材料表示をみて、卵、牛乳、小麦に対してアレルギーがある子どもに提供できる食品として正しい組み合わせを一つ選びなさい。

【食品名】

【原材料名】

- A ビスケット — 小麦粉、砂糖、バター、全粉乳、植物油脂、マーガリン、食塩、たんぱく質濃縮ホエイパウダー、膨張剤、乳化剤
- B パン — 米粉、砂糖、バター、パン酵母、食塩、グルテン（小麦を含む）、脱脂粉乳、乳化剤（大豆由来）
- C 焼き菓子 — 米粉、食用なたね油、砂糖、食用植物油脂、コーンスターチ
- D 洋生菓子① — 豆乳ホイップクリーム、砂糖、米粉パウダー、脱脂大豆粉、水あめ、ショートニング、重曹（膨張剤）
- E 洋生菓子② — ココナッツミルク、生クリーム、タピオカでんぷん、砂糖、食塩、増粘安定剤（キサンタンガム）

（組み合わせ）

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

問 20 次の文は、食物アレルギー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 0歳、1～2歳での原因食物は鶏卵、牛乳、大豆の順に多い。
- B 幼児、学童期の原因食物として木の実類が増加している。
- C 保育所における食事の提供において、子どもが初めて食べる食品については、保育所で開始することを基本とする。
- D 症状としては、皮膚症状が最も多いが、アナフィラキシーショックのように生命が危険な状態に陥る場合もある。

(組み合わせ)

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