

令和4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、「令和元年国民健康・栄養調査報告」（厚生労働省）による1～6歳児の栄養素等摂取量（1日当たりの平均値）に関する記述である。適切な記述を一つ選びなさい。

- 1 エネルギーの摂取量は、男性約2200kcal、女性約1600kcalである。
- 2 炭水化物エネルギー比率は、男女とも20～30%の範囲内である。
- 3 脂質エネルギー比率は、男女とも50～60%の範囲内である。
- 4 たんぱく質の摂取量は、男女とも40～50gの範囲内である。
- 5 カルシウムの摂取量は、男女とも5mg以下である。

問2 次の文は、鉄に関する記述である。適切な記述を一つ選びなさい。

- 1 鉄は、血液凝固に関与する主成分である。
- 2 20歳代女性の鉄摂取量（「令和元年国民健康・栄養調査報告」（厚生労働省）による）は、推定平均必要量（「日本人の食事摂取基準（2020年度版）」（厚生労働省）による、月経あり）を満たしている。
- 3 普通牛乳100mlに、鉄は110mg含まれている。
- 4 鉄は、乳児用調製乳より母乳（成熟乳）に多く含まれている。
- 5 離乳期の鉄補給に、レバーペーストを用いることは適している。

問3 次のうち、離乳食の調理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 離乳初期には、塩と砂糖で調味する。
- B はちみつに含まれるボツリヌス菌は、加熱調理で死滅する。
- C 離乳中期は、なるべく広範囲の食品を取り入れる。
- D 離乳初期は、卵は固ゆでたまごにし、黄身だけを与える。

(組み合わせ)

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

問4 次の表は、保育所の給食だより（幼児）の一部である。（A）～（C）にあてはまる食品の正しい組み合わせを一つ選びなさい。

日	曜	主食	昼食	午後おやつ	三色食品群		
					赤 血や肉に なる	黄 熱や力と なる	緑 調子を ととのえる
1	月	ご飯	鶏肉入り 五目煮豆 味噌汁	マカロニ きな粉和え 牛乳	鶏肉 味噌 大豆水煮 きな粉 （A）	発芽玄米 油 （B） マカロニ	こんにゃく （C） ごぼう いんげん 万能葱 わかめ

（組み合わせ）

	A	B	C
1	にんじん	牛乳	砂糖
2	砂糖	にんじん	牛乳
3	牛乳	砂糖	にんじん
4	にんじん	砂糖	牛乳
5	砂糖	牛乳	にんじん

問5 次の文は、離乳食から幼児食の食べ方の変化に関する記述である。( A ) ～  
( C ) にあてはまる食べ方の正しい組み合わせを一つ選びなさい。

手づかみ食べ → ( A ) → ( B ) → ( C ) → 箸で食べる

ア スプーンをえんぴつ握りで持って、食べる

イ スプーンを逆手握りで持って、食べる

ウ スプーンを順手握り（手のひら握り）で持って、食べる

(組み合わせ)

A B C

1 ア イ ウ

2 ア ウ イ

3 イ ウ ア

4 ウ ア イ

5 ウ イ ア

問6 次の文は、子どもの発熱時の食事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 食欲があっても、安静のため食事は控える。
- 2 尿量が減っていれば、水分摂取は控える。
- 3 糖質の多い食品は、むし歯になるため控える。
- 4 脂質の多い食品は、消化しにくいため控える。
- 5 食欲がないときは、経鼻経管栄養にする。

問7 次の文は、乳幼児の食事行動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 0～1歳児の「遊び食べ」は、食べ散らかす前に食事を片付ける。
- 2 1～2歳児の「食べ物を口の中にためる」には、固い食べ物を与え、噛む訓練をする。
- 3 2～3歳児の「むら食い」には、お腹がすくように、間食をなくす。
- 4 3～4歳児の「偏食」は、不足するビタミンをビタミン剤で摂る。
- 5 4～5歳児の「小食」は、元気で発育に問題がなければ、その食事量で適量とする。

問8 次の表は、SDGs（持続可能な開発目標）（2015年 国際連合）の一部である。

（ A ）～（ C ）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。

目標1	貧困をなくそう
目標2	（ A ）をゼロに
目標3	すべての人に健康と福祉を
目標4	質の高い教育をみんなに
目標5	ジェンダー平等を実現しよう
目標6	安全な（ B ）とトイレを世界中に
目標7	エネルギーをみんなに そしてクリーンに
目標8	働きがいも経済成長も
目標9	産業と技術革新の基盤をつくろう
目標10	人や国の不平等をなくそう
目標11	住み続けられるまちづくりを
目標12	つくる責任 つかう責任
目標13	気候変動に具体的な対策を
目標14	海の豊かさを守ろう
目標15	（ C ）の豊かさも守ろう
目標16	平和と公正をすべての人に
目標17	パートナーシップで目標を達成しよう

【語群】

ア 肥満    イ 飢餓    ウ 水    エ 食品    オ 山    カ 陸

（組み合わせ）

A B C

1 ア ウ オ

2 ア エ カ

3 イ ウ エ

4 イ ウ カ

5 イ エ オ



問9 次の文は、「第4次食育推進基本計画」（令和3年 農林水産省）における第1「食育の推進に関する施策についての基本的な方針」1.「重点事項」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。

- ・ （ A ）を通じた心身の健康を支える食育の推進
- ・ （ B ）可能な食を支える食育の推進
- ・ 「新たな日常」や（ C ）に対応した食育の推進

（組み合わせ）

	A	B	C
1	若い世代	自給自足	多様化
2	若い世代	持続	デジタル化
3	生涯	自給自足	デジタル化
4	生涯	持続	多様化
5	生涯	持続	デジタル化

問10 次のうち、身長・体重の評価として正しい組み合わせを一つ選びなさい。

- ア 乳幼児の身体発育値は、パーセンタイル成長曲線で評価される。
- イ 幼児期の肥満度は、+10%以上を肥満、-10%未満をやせと判定する。
- ウ BMIは、身長（m）÷体重（kg）<sup>2</sup>で算出される。
- エ 妊娠前が普通体重の妊婦の、妊娠中の体重増加量の目安は、10～13kgである。

（組み合わせ）

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

問11 次の文は、栄養素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 脂質は、エネルギーの供給源となる。
- B 無機質は、主に体の構成成分となる役割を果たす。
- C ビタミンは、体の機能を調整する成分である。
- D 炭水化物は、穀類のみに含まれる成分である。
- E たんぱく質は、20種類のアミノ酸が結合した化合物である。

(組み合わせ)

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

問12 次の【Ⅰ群】の語句と、【Ⅱ群】の記述を結び付けた場合の正しい組み合わせを一つ選びなさい。

【Ⅰ群】

- A 主食
- B 主菜
- C 副菜
- D 汁物

【Ⅱ群】

- ア 和食の配膳では右手前に配置する。
- イ たんぱく質を多く含む食品を主材料にする。
- ウ 主に野菜、海藻、きのこ、いもなどを用いる。
- エ 献立作成において最初に決める。

(組み合わせ)

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

問13 次の【Ⅰ群】の月齢と、【Ⅱ群】の食べ方や摂食機能の目安に関する記述を結び付けた場合の正しい組み合わせを一つ選びなさい。

【Ⅰ群】

- A 生後5～6か月ごろ
- B 生後7～8か月ごろ
- C 生後9～11か月ごろ
- D 生後12～18か月ごろ

【Ⅱ群】

- ア 舌と上あごでつぶしていくことができるようになる。
- イ 手づかみ食べにより、自分で食べる楽しみを増やす。
- ウ 母乳や育児用ミルクは飲みたいだけ与える。
- エ 歯ぐきでつぶすことができるようになる。

(組み合わせ)

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

問14 次の文を、「妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針～妊娠前から、健康なからだづくりを～」(令和3年 厚生労働省)の記述として完成させる場合、( A ) ～ ( E ) 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。

- ・ 妊娠前から、バランスのよい食事をしっかりととりましょう
- ・ 「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと
- ・ 不足しがちなビタミン・ミネラルを、「(A 主菜)」でたっぷりと
- ・ 「(B 副菜)」を組み合わせでたんぱく質を十分に
- ・ 乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで (C カルシウム) を十分に
- ・ (D 授乳中) 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
- ・ 母乳育児も、バランスのよい食生活のなかで
- ・ 無理なくからだを動かしましょう
- ・ (E たばこと食品添加物) の害から赤ちゃんを守りましょう
- ・ 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

(組み合わせ)

	A	B	C	D	E
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。「こ食」について、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 「粉食」とは、パン、麺類など粉からつくられた物ばかり食べることである。
- B 「子食」とは、ダイエットのために必要以上に食事量を制限することである。
- C 「小食」とは、子どもだけで食べることである。
- D 「固食」とは、同じ物ばかりを食べることである。
- E 「個食」とは、一人で食べることである。

(組み合わせ)

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

問16 次の文は、「保育所保育指針」第1章「総則」及び第3章「健康及び安全」に関する記述である。不適切な記述を一つ選びなさい。

- 1 保育所における食育は、「食を営む力」の育成を目標としている。
- 2 保育所の特性である養護と教育を一体的に行うなかで、食育に取り組む。
- 3 子どもが食べることを楽しみ、食事を楽しみ合う子どもに成長することを期待している。
- 4 食育の環境として、子どもと調理員の関わりや、保護者や地域の関係者との連携及び協働をあげている。
- 5 体調不良、食物アレルギー、障害のある子どもなど、一人一人の子どもの心身の状態等に応じ、対応する。



問17 次のうち、保育所の食事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 保育所の食事は、保育所内で調理して提供されるものに限る。
- B クッキング保育の際には、原材料や調理済食品の保存食をとる。
- C 「大量調理施設衛生管理マニュアル」（平成29年 厚生労働省）では、調理後の食品は2時間以内に食べることが望ましいとしている。
- D 検食とは、子どもの食事について理解を深めるために保護者が給食を試食することである。

（組み合わせ）

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

問18 次の文は、「保育所におけるアレルギー対応ガイドライン（2019年改訂版）」（厚生労働省）の記述である。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 アレルギー疾患とは、食べ物によっておこる過剰な免疫反応であるから、飲食の際の注意で安全が確保できる。
- B 食物アレルギー対応においては、原因食物の完全除去か解除かの対応を基本とする。
- C 家庭で食べたことのない食物は、保育所で試食することが望ましい。
- D 生活管理指導表は、保育所と保護者のコミュニケーションツールとなるものであり、すべての子どもに対して作成する。
- E 除去していた食物を解除する場合は、保護者と保育所の間で、口頭での十分なやりとりができれば、解除の対応をする。

(組み合わせ)

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

問19 次の文は、障害のある子どもの食事に関する記述である。不適切な記述を一つ選びなさい。

- 1 自閉症スペクトラムの子どもは、知覚過敏や強いこだわりによる偏食が多く見られる。
- 2 ダウン症の子どもは、食物の取り込みやかむことが難しく、丸のみをする傾向がある。
- 3 視覚障害のある子どもには、視覚以外の感覚を活用した支援が必要である。
- 4 えん下機能に障害のある子どもには、食物が気管に入り、肺炎や窒息をおこす危険があるため、注意が必要である。
- 5 「日本人の食事摂取基準（2020年版）」（厚生労働省）の障害のある子どもの栄養量を参照して食事支援を行う。

問20 次の文は、母乳に関する記述である。適切な記述を一つ選びなさい。

- 1 母乳は、牛乳に比べ、エネルギー量は半分ほどである。
- 2 母乳は、牛乳に比べ、カルシウムの含有量が多い。
- 3 初乳は、成熟乳に比べ、免疫グロブリンの含有量が多い。
- 4 母乳のビタミンK含有量は豊富で、かつ、母乳栄養児の腸内ではビタミンKの産生が多い。
- 5 母乳の胃内停滞時間は、乳児用調製乳と比べて長い。

