

確認問題

8子どもの食と栄養 ①栄養素の種類と働き1

次の記述のうち、正しいものには○、誤っているものには×をつけなさい。

- 1 炭水化物はエネルギーとなる糖質と、血液中のコレステロール濃度を低下させ、排便促進等の機能がある食物繊維に分けられる。
- 2 糖質が燃焼してエネルギーを発生する過程で、ビタミンAを必要とする。
- 3 乳糖（ラクトース）は、乳汁中に含まれ、乳児の重要なエネルギー源となる。
- 4 たんぱく質の構成元素は、炭素、酸素、水素と約20%の窒素から構成されている。
- 5 必須アミノ酸は、11種類ある。
- 6 乳児の胃には、凝乳酵素のレシチンがあり、たんぱく質のカゼインを凝固させ、胃内滞留時間を延長し消化を高める。

解答

- 1 ○
- 2 × ビタミンAではなく、ビタミンB₁である。
- 3 ○
- 4 × 約16%の窒素から構成されている。
- 5 × 11種類ではなく、9種類である。
- 6 × レシチンではなく、レンニンである。

確認問題

8子どもの食と栄養 ②栄養素の種類と働き2

次の記述のうち、正しいものには○、誤っているものには×をつけなさい。

- 1 人間の体の約8%を占めるミネラルは、体内では合成できないので、食物から摂らなくてはならない。
- 2 歯や骨の成分であるカルシウムは、欠乏するとくる病になる。
- 3 鉄はヘモグロビンの成分であり、不足すると貧血になる。
- 4 ビタミンDはカルシウムの吸収沈着に関与し、欠乏すると夜盲症になる。
- 5 体内の水分は、細胞内に3分の1存在し、残りは細胞外（血液・細胞間液等）に存在する。

解答

- 1 × 8%ではなく、4%である。
- 2 ○
- 3 ○
- 4 × 夜盲症ではなく、くる病になる。
- 5 × 細胞内には3分の2存在する。

確認問題

8子どもの食と栄養 ③食事摂取基準

次の記述のうち、正しいものには○、誤っているものには×をつけなさい。

- 1 食事摂取基準の使用期間は、2020（令和2）年度から2024（令和6）年度までの5年間である。
- 2 目安量とは、推定平均必要量を補助する目的で設定したほとんどの人が充足している量である。
- 3 食事摂取基準の推定エネルギー必要量の身体活動レベルが3区分で示されるのは、3～5歳からである。
- 4 乳児期のたんぱく質の食事摂取基準では、0～5か月、6～11か月の2区分で示されている。
- 5 鉄の食事摂取基準は、女性では10～11（歳）から、「月経なし」と「月経あり」の区分が設定されている。

解答

- 1 ○
- 2 × 目安量ではなく、推奨量である。
- 3 × 6～7歳からである。
- 4 × 0～5、6～8、9～11か月の3区分で示されている。
- 5 ○

確認問題

8 子どもの食と栄養 ④子どもの健康と食生活

次の記述のうち、正しいものには○、誤っているものには×をつけなさい。

- 1 「食生活指針」には、「主食、主菜、ビタミンを基本に、食事のバランスを」が示されている。
- 2 食事バランスガイドとは、1食に何をどれだけ食べたらよいかの目安を「主食」など5つに区分されている。
- 3 妊産婦のための食事バランスガイドでは妊娠初期の付加量は非妊娠時と同じである。
- 4 6つの基礎食品群の中の第3群は、ビタミンCを多く含む食品である。
- 5 令和元年の国民健康・栄養調査によると、女性（20歳以上）の肥満者の割合はこの10年間有意に減少している。

解答

- 1 × ビタミンではなく、副菜である。
- 2 × 1食ではなく、1日である。
- 3 ○
- 4 × ビタミンCではなく、カロテンである。
- 5 × 有意な増減はみられない。

確認問題

8子どもの食と栄養 ⑤妊婦・授乳婦の特徴と食生活

次の記述のうち、正しいものには○、誤っているものには×をつけなさい。

- 1 妊娠初期に特に注意したい栄養素（ビタミン）は、ビタミンAの過剰摂取と葉酸の不足である。
- 2 妊娠後期は、子宮が拡大して大腸が圧迫され血液の循環が悪くなり、腸の蠕動運動が弱まり、便秘になりやすくなる。
- 3 「妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針」には「乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚でミネラルを十分に」と示されている。
- 4 妊娠中の推奨体重増加量は妊娠前の体格で決まり、BMIがやせの人は10～13kgとなっている。
- 5 授乳中はダイオキシン類による母乳汚染を守るために、動物性食品の脂肪や内臓の摂取を控えるように心がける。

解答

- 1 ○
- 2 ○
- 3 × ミネラルではなく、カルシウムである。
- 4 × 10～13kgではなく、12～15kgである。
- 5 ○

確認問題

8子どもの食と栄養 ⑥乳児期の特徴と食生活

次の記述のうち、正しいものには○、誤っているものには×をつけなさい。

- 1 哺乳にかかわる反射は生後6か月以降に減弱し、徐々に消えていく。
- 2 手づかみ食は、食べものを目で確かめて、手指でつかんで、口まで運び口に入れるという目と手と口の協調運動である。
- 3 乳児の胃は上部の幽門括約筋の発達が未熟なので、吐乳や口からもれる溢乳が多くみられる。
- 4 平成27年度乳幼児栄養調査によると、授乳について困ったことは「母乳が不足気味」が最も多かった。
- 5 母乳中に含まれるラクトフェリンは鉄を含むたんぱく質であり、大腸菌やブドウ球菌から鉄を奪うことでこれらの繁殖をおさえる働きをする。
- 6 母乳性黄疸は生後2～3日から始まり、1週間～10日で治まるものがほとんどである。
- 7 調整粉乳の調乳にあたっては、一度沸騰させて60℃以上に保った湯冷ましを使用する。
- 8 ペプチドミルクは、アレルギー治療用のミルクである。

解答

- 1 × 生後3～5か月で減弱し、徐々に消えていく。
- 2 ○
- 3 × 幽門括約筋ではなく、噴門括約筋である。
- 4 × 「母乳が不足気味」ではなく、「母乳が足りているかどうかわからない」である。
- 5 ○
- 6 ○
- 7 × 60℃以上ではなく、70℃以上である。
- 8 × アレルギー治療用のミルクではない。

確認問題

8 子どもの食と栄養 ⑦ 離乳期の特徴と食生活

次の記述のうち、正しいものには○、誤っているものには×をつけなさい。

- 1 離乳の開始時期の子どもの発達状況の目安としては、首のすわりがしっかりして寝返りができ、5分以上座れることが挙げられる。
- 2 離乳食の魚は白身魚から赤身魚、青皮魚へ、卵は卵白（固ゆで）から全卵へと進めていく。
- 3 生後7～8か月の離乳の進め方として、母乳または育児用ミルクは離乳食の後に与える。
- 4 生後9～11か月の離乳食の状態は、舌でつぶせる固さである。
- 5 ベビーフードを利用するときには、離乳食を手づくりする際の参考にとよい。

解答

- 1 × 5分ではなく、5秒以上である。
- 2 × 卵は卵黄（固ゆで）から全卵へと進める。
- 3 ○
- 4 × 歯茎でつぶせる固さである。
- 5 ○

確認問題

8 子どもの食と栄養 ⑧ 幼児期の特徴と食生活

次の記述のうち、正しいものには○、誤っているものには×をつけなさい。

- 1 幼児期の身体発育の重点は、身長より体重にある。
- 2 幼児は自制心に乏しいので、偏食、食欲不振、過食になりやすくなる。
- 3 個食とは子どもがひとり、または子どもたちだけで食べる食事のことである。
- 4 平成27年度乳幼児栄養調査によると、子どもの食事で困っていることは、2～3歳未満では、「遊び食べ」が最も高い。
- 5 幼児期の間食（補食）は1日のエネルギーの20～30%、回数は1～2歳は午前・午後の2回である。

解答

- 1 × 体重より身長である。
- 2 ○
- 3 × 個食とは、各々が自分の好きなものを食べることをいう。正しくは孤食。
- 4 ○
- 5 × 20～30%ではなく、10～20%である。

確認問題

8子どもの食と栄養 ⑨学童期以降の特徴と食生活

次の記述のうち、正しいものには○、誤っているものには×をつけなさい。

- 1 生涯で著しい発育がみられる時期は、出生から乳児期（第1発育急進期）と小学校高学年頃から始まる思春期の頃の2回ある。
- 2 学校給食法の目的に「児童及び生徒の食に関する正しい理解と適切な判断力を養う上で重要な役割を果たすものである」と示されている。
- 3 学校給食摂取基準では、ビタミンA・B₁・B₂は食事摂取基準の推奨量の33%を基準値としている。
- 4 学校給食衛生管理基準には、保存食は原材料、加工食品および調理済み食品を、食品ごとに冷凍庫に-20℃以下で1か月以上保存することとある。
- 5 朝食を欠食している子どもは、学力、体力共に朝食を毎日食べている子どもより劣る。

解答

- 1 ○
- 2 ○
- 3 × 33%ではなく、40%である。
- 4 × 1か月ではなく、2週間である。
- 5 ○

確認問題

8子どもの食と栄養 ⑩食育の基本と内容

次の記述のうち、正しいものには○、誤っているものには×をつけなさい。

- 1 食育基本法の前文では、「食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の同等となるべきものと位置付ける」と述べている。
- 2 第4次食育推進基本計画は令和3年度から令和5年度までの3年間を計画期間としている。
- 3 第4次食育推進基本計画の重点事項に「生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進（国民の健康の視点）」がある。
- 4 第4次食育推進基本計画によると、令和7年度の食塩の摂取量の目標値（平均値）は5g以下である。
- 5 食育の5項目とは、①食と健康、②食と人間関係、③食と生活、④いのちの育ちと食、⑤料理と食である。

解答

- 1 × 「同等となる」ではなく、「基礎となる」である。
- 2 × 令和3年度から令和7年度までの5年間である。
- 3 ○
- 4 × 5g以下ではなく、8g以下である。
- 5 × ③は食と生活ではなく、食と文化である。

確認問題

8子どもの食と栄養 ⑪食育の計画・実践と支援

次の記述のうち、正しいものには○、誤っているものには×をつけなさい。

- 1 保育所等は、保育計画の中に食育の計画を作成させなければならない。
- 2 PDCAサイクルは、計画（Plan）→実践（Do）→評価（Check）→改善（Action）である。
- 3 「楽しく食べる子どもに～食からはじまる健やかガイド～」の思春期の目標のひとつに「食事のバランスや適量がわかる」がある。
- 4 「楽しく食べる子どもに～食からはじまる健やかガイド～」の幼児期の目標のひとつに「おなかがすくリズムがもてる」がある。
- 5 保育所保育指針 第1章「総則」では、保育所は「入所する子どもの保護者に対する支援及び地域の子育て家庭に対する支援等を行う役割を担うものである」と位置づけられている。

解答

- 1 × 保育計画ではなく、全体的な計画および指導計画である。
- 2 ○
- 3 × 「食事のバランスや適量がわかる」は学童期の内容である。
- 4 ○
- 5 ○

確認問題

8子どもの食と栄養 ⑫家庭や施設における食事と栄養

次の記述のうち、正しいものには○、誤っているものには×をつけなさい。

- 1 「平成27年度乳幼児栄養調査」によると、就寝時刻が午後10時以降になると朝食の欠食がみられる子どもの割合が高くなる。
- 2 児童福祉施設での献立作成時の栄養量の確保の優先順位の第1位は、たんぱく質である。
- 3 児童福祉施設での献立作成にあたっては、季節感や地域性等を考慮し、多様な食品を取り入れるように努める。
- 4 保育所では男女別、身長や体重、ローレル指数等の分布状況から保育所独自の数値を算出したうえで給食計画をたてる。
- 5 大量調理施設衛生管理マニュアルによると、調理後の食品は調理終了後から1時間以内に喫食することが望ましい。

解答

- 1 ○
- 2 × たんぱく質ではなく、エネルギーである。
- 3 ○
- 4 × ローレル指数ではなく、カウプ指数である。
- 5 × 1時間以内ではなく、2時間以内に喫食することが望ましい。

確認問題

8 子どもの食と栄養 ⑬配慮を要する子どもの食生活

次の記述のうち、正しいものには○、誤っているものには×をつけなさい。

- 1 発熱時は、エネルギー、たんぱく質、ビタミンの消費量が増加する。
- 2 回数の多い下痢や、嘔吐をともなう下痢は、脱水症を起こしやすいので水分と電解質を補給する。
- 3 2型糖尿病は子どものうちに発症することが多く、生活習慣病とは無関係に発症する。
- 4 子どもが初めて食べる食品については、家庭で安全に食べられることを確認してから、保育所で提供を開始する。
- 5 食物アレルギーを引き起こす抗体は、免疫グロブリンG (IgG) である。
- 6 平成27年度の保育所での食物アレルギーを有する子どもの割合は10%である。

解答

- 1 ○
- 2 ○
- 3 × 子どもうちに発症し、生活習慣病と無関係に発症するのは1型糖尿病である。
- 4 ○
- 5 × IgGではなく、IgEである。
- 6 × 10%ではなく、4.0%である。

確認問題

8子どもの食と栄養 ⑭障害のある子どもへの対応

次の記述のうち、正しいものには○、誤っているものには×をつけなさい。

- 1 障害のある子どもにとって、食事そのものがリハビリテーションや人とのコミュニケーションを図るなど、重要な役割をもっている。
- 2 聴覚や視覚障害がある場合には、目や耳からの刺激が少ないことが食欲に影響し、過食におちいることがある。
- 3 「日本人の食事摂取基準」には、障害児におけるエネルギーや各栄養素の摂取量の基準が示されている。
- 4 障害がある子どものカルシウム量は、1日の食事摂取基準を上回るようにする。
- 5 誤嚥しやすい食形態にはこんにゃく、かまぼこのようにまとまりにくい食品がある。
- 6 食事のときの姿勢は、体が床面に対して15～30度の角度になるようにすると嚥下筋力がはたらかやすくなる。
- 7 食事介助の留意点として、食後に水分を飲ませ、胃液や唾液の分泌を促す。

解答

- 1 ○
- 2 × 過食ではなく、少食である。
- 3 × 日本人の食事摂取基準には示されていない。
- 4 ○
- 5 ○
- 6 × 15～30度ではなく、30～45度の角度である。
- 7 × 食後ではなく、食前である。