目　次

第1章　子どもの健康と食生活の意義 5

≪第1節　子どもの食生活の現状と課題≫ 5
≪第2節　子どもの心身の健康と食生活≫ 6

第2章　栄養に関する基本的知識 7

≪第1節　栄養素、栄養生理、代謝に関する基本的知識≫ 7
≪第2節　日本人の食事摂取基準（2015年版）≫ 13
≪第3節　日本食品標準成分表2015年版（七訂）≫ 16
≪第4節　献立作成・調理の基本≫ 18

第3章　子どもの発育・発達と食生活 19

≪第1節　子どもの発育・発達≫ 19
≪第2節　妊娠・授乳期の食生活≫ 19
≪第3節　乳児期の食生活≫ 21
≪第4節　幼児期の食生活≫ 26
≪第5節　学童期・思春期の食生活≫ 27

第4章　食育の基本と内容 29

≪第1節　食育に関する国の施策≫ 29
≪第2節　保育所における食育≫ 30

第5章　家庭や児童福祉施設における食事と栄養 32

≪第1節　児童福祉施設における食生活の基本≫ 32
≪第2節　児童福祉施設における食事の実際≫ 32

第6章　特別な配慮を要する子どもの食と栄養 35
≪第1節　疾病および体調不良の子どもへの対応≫ 35
≪第2節　食物アレルギーのある子どもへの対応≫ 36
≪第3節　障害のある子どもへの対応≫ 37

＊　弊社の許可なく、個人的なご利用以外の目的でこのＰＤＦ教材を印刷・複製することを禁止します。
また、ご自身でこのＰＤＦ教材を紙媒体に印刷し、弊社の許可なく頒布し、またはフリマアプリ・ネットオークション等に出品することは、弊社の知的財産権を著しく侵害する行為であり、これを固く禁止します。

【ご利用方法】

① まずは、ダウンロードした「問題編」と「解答編」のＰＤＦデータをすべて印刷（プリントアウト）しましょう。印刷した後、「問題編」と「解答編」を別々にクリップなどでまとめ、並べてご覧いただける形でご利用されるとよいでしょう。

「問題編」の問題は、すべて○×式の一問一答問題となっております。○×を別紙に書き出すなどして、ページ単位、≪節≫単位など、ご自分のペースで解き、解説を読み進めていってください。

「理解できた」「押さえられた」と思った問題については、問題番号の前のチェック欄にチェックをつけていき、ひととおり解き終わった後は、チェックのない問題、チェックの少ない問題を重点的に見ていってください。何回も繰り返し問題演習をしていただいて、すべての問題に正解できるようになったときには、「子どもの食と栄養」での得点力がかなりアップした状態になっているでしょう。

② 「解答編」では、１問ごとに、Ａ・Ｂ・Ｃの３段階で**【重要度】**を示しております。

【重要度Ｃ】でも、ここに掲載されていない知識よりは重要性が高いと考えますが、**【重要度Ａ】**で間違えた問題を特にマークするなど、復習の際のメリハリづけにご利用いただきたいと思います。

③ 「解答編」中の「**ダイジェスト版**」とは、弊社販売の別教材「保育士試験科目別リベンジセット子どもの食と栄養」の中の「栄養に関する各種資料ダイジェスト版」のことをいうものとします。

＜お問い合わせ用メールアドレス＞

ふくしかくネット：fukusi-n@lilac.ocn.ne.jp
ふくしかく楽天市場店：hoiku@fukushikakunet.jp

＜ホームページ＞

ふくしかくネット公式ＨＰ：http://fukushikaku.com/
ふくしかく楽天市場店：https://www.rakuten.co.jp/hoikushikaku/

＜弊社運営ブログ＞

「保育士試験：社会福祉・教育原理等攻略講座」：
https://ameblo.jp/fukushikaku-ks/

第１章　子どもの健康と食生活の意義

≪第1節　子どもの食生活の現状と課題≫

□□□１　「国民健康・栄養調査」でいう「欠食」とは、菓子・果物・乳製品・嗜好飲料などの食品のみを食べた場合、錠剤などによる栄養素の補給・栄養ドリンクのみの場合、食事をしなかった場合の３つの場合をいう。

□□□２　「平成29年国民健康・栄養調査」の結果によると、肥満者（ＢＭＩ≧25）の割合は、男性よりも女性のほうが高くなっている。

□□□３　「平成29年国民健康・栄養調査」の結果によると、食塩摂取量（20歳以上）は、男女ともに10ｇ／日を下回っている。

□□□４　「平成29年国民健康・栄養調査」の結果によると、朝食の欠食率（20歳以上）が最も高い年齢階級は、男女ともに30歳代である。

□□□５　「平成29年国民健康・栄養調査」の結果における性・年齢階級別栄養素等摂取量（１日あたり平均）によると、男女ともに、カルシウム（mg）は、「15－19歳」よりも「７－14歳」のほうが少ない。

第４章　食育の基本と内容

≪第1節　食育に関する国の施策≫

□□□１　「食育基本法」では、食育は、食料の生産者と消費者との交流等を図ることにより、農山漁村の活性化とわが国の食料自給率の向上に資するよう推進されなければならないとされている。

□□□２　「食育基本法」では、国民は、食育の推進に寄与しなければならないとされている。

□□□３　「食育基本法」では、内閣総理大臣は、食育の推進に関する施策の総合的かつ計画的な推進を図るため、食育推進基本計画を作成するものとされている。

□□□４　「第３次食育推進基本計画」（2016（平成28）年）における「食育の推進に関する施策についての基本的な方針」には、重点課題として、「平均寿命の延伸につながる食育の推進」が示されている。

□□□５　「食生活指針」（平成12年：文部省・厚生省・農林水産省決定　平成28年一部改正）には、「夜10時以降の飲酒はやめましょう。」と記されている。

□□□４　「保育所におけるアレルギー対応ガイドライン」（平成31年：厚生労働省）によると、食物アレルギーの原因食品はでは、牛乳が最も多かった。

□□□５　「保育所におけるアレルギー対応ガイドライン」（平成31年：厚生労働省）によると、保育所において、乳幼児がアナフィラキシーショックに陥り生命が危険な状態にある場合には、居合わせた保育所の職員が、「エピペン®」を子ども本人に代わって使用（注射）しても構わない。

□□□６　「保育所におけるアレルギー対応ガイドライン」（平成31年：厚生労働省）では、保育所における食物アレルギー対応の原則として、食物除去は、必要な栄養素の摂取の観点から、一部除去を基本とするものとされている。

≪第3節　障害のある子どもへの対応≫

□□□１　知的障害児は、摂食中枢の働きに障害がある場合、過食、拒食、偏食など、食行動に問題がある場合が多い。

□□□２　肢体不自由児は、日常生活動作の単位時間当たりのエネルギー消費量が障害のない子どもに比べて低い。