

# 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

<b>第5章 家庭や児童福祉施設における食事と栄養</b> .....	<b>32</b>
《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
<b>第6章 特別な配慮を要する子どもの食と栄養</b> .....	<b>35</b>
《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

## 【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をご利用されるとよいでしょう。

「問題編」の問題は、すべて〇×式の一問一答問題となっております。〇×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：http://www.rakuten.co.jp/hoikushikaku/

### ＜弊社運営ブログ＞

「新・保育士試験：子どもの食と栄養攻略講座」：

http://ameblo.jp/fukushikaku-ey/

## 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27年国民健康・栄養調査」の結果によると、肥満者（BMI  $\geq$  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27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27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、男性は20歳代、女性は30歳代である。
- 5 「平成27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。