

赤ちゃんの栄養 (7・8か月)

*固さ(目安)

舌でつぶせる程度(絹ごし豆腐くらい)

*大きさ(目安)

マッシュポテト状→少し粒が残るペーストやみじん切り

*与え方例

午前 6時 乳
10時 離乳食+乳
午後 2時 乳
6時 離乳食+乳
10時 乳

*食べ方のトレーニング

食べ物を舌と上あごでつぶす練習を始めます。

モグモグ

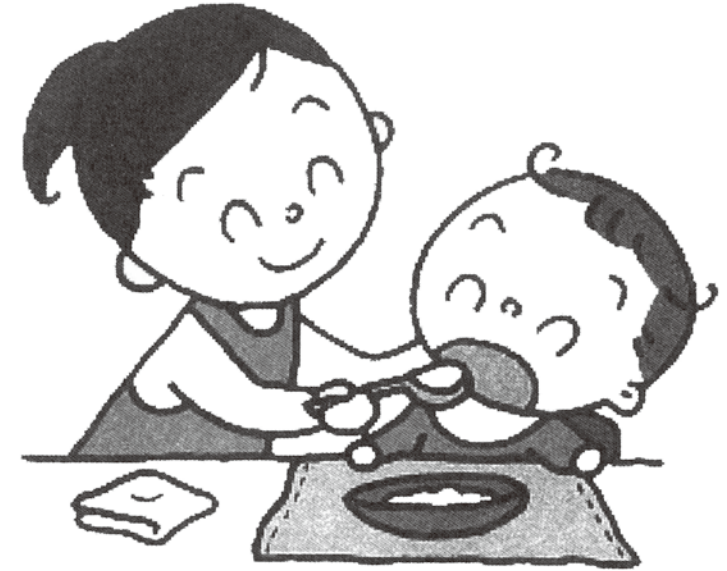


- 上下のくちびるがしっかり閉じて薄く見えます。
- 左右の口角が同時に伸び縮みします。

*1回の食量(目安)

I	穀類	全がゆ50g→80g
II	野菜・果物	20~30g
III	魚	10~15g
	または肉	10~15g
	または豆腐	30~40g
	または卵	卵黄1~全卵1/3個
	または乳製品	50~70g
	油脂類	少量使用します
	調味料	必要ありません

1食の中で、I・II・IIIを
そろえましょう!



2回食で、食事のリズムをつけていきましょう

*栄養のバランスを考えましょう。

*初めてのものは、1さじから与えましょう。

*同じものばかりを与えるとあきてきます。いろいろな味や舌触りを楽しめるように食品の種類を増やしたり、調理に変化をつけたりしましょう。

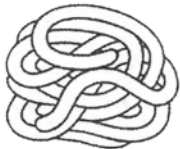
*家族の献立の中で、味付けをする前にとりわけましょう。

*ハチミツは乳児ボツリヌス症予防のために与えません。

*こんな食品が食べられます

I. 体のエネルギーになる食品

うどん・そうめん



バター・マーガリン



使用量は
少なめに

II. 体の調子を整える食品

野菜(種類を増やしていく)



海藻(ワカメ・ひじきなど)



III. 体のもとになる食品

赤身魚(マグロ、カツオなど)



鶏ささみ・レバー



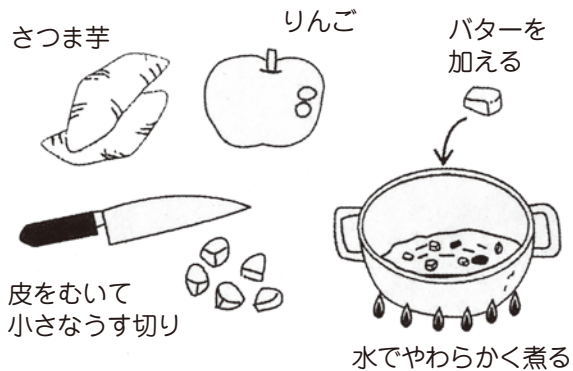
木綿豆腐・ひきわり納豆



粉チーズ

離乳食の献立例 7～8か月

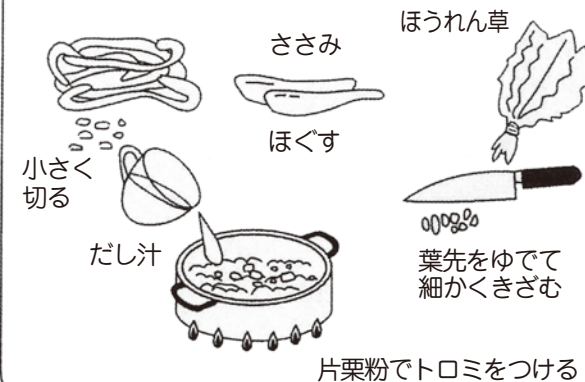
さつまいもとリンゴの重ね煮



パンプディング



うどんのくたくた煮



魚のクリーム煮



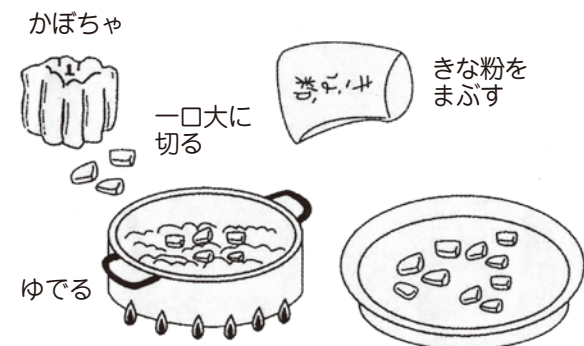
なっとう汁



豆腐のくずひき



かぼちゃのあべかわ風



魚と麩のそばろ煮



レバー入りマッシュポテト

