

7～8 か月頃(モグモグ期)

2回食にすすめます。いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしましょう。

離乳食の進め方

- ・1日2回食で食事のリズムをつけていきます。
- ・離乳食後に母乳や育児用ミルクを与え、この他は授乳のリズムに沿って与えます。

(例)

6時	10時	14時	18時	22時
				

調理形態

口の動き

- ・上下唇がしっかり閉じて薄く見える。
- ・左右の口角が同時に伸縮する。



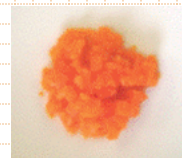
やわらかさ

舌でつぶせる絹ごし豆腐くらいの固さ



大きさ

やわらかくしたものをあらつぶし・あらみじんぎり



固さをすすめるときのポイント

- ・1食のうち1品からすすめます。食べられるようになったら品数を増やしたり、少しずつ形を残していきます。
- ・細かくきざんでも固いと舌でつぶせません。与える前に指ではさんで軽い力でつぶれるか確かめましょう。

食事の目安

離乳食の量はあくまで目安です。赤ちゃんが元気で、身長や体重が身体発育曲線に沿って増えているかなどを確認しながら進めましょう。

食べられる食材	調理方法	1回あたりの目安量
主食	米	7倍がゆが目安。やわらかく炊けば、つぶさなくてよい。
	パン	小さくちぎり、育児用ミルクや牛乳、スープで煮る。
	いも類	蒸したり、煮たものをややあらくつぶし、ゆで汁などでゆるめる。
	麺類	やわらかくゆで、米粒大にきざむ。
副菜	野菜・果物	やわらかくなるまで加熱して、きざんだりあらくつぶしにする。
	海藻類	やわらかく煮てきざむ。
主菜	魚	加熱したものを細かくほぐす。まぐろなどの赤身魚や鮭も使用できる。
	肉	鶏ささみや鶏肝が使用できる。ゆでて凍らせた身をすりおろす。
	大豆製品	納豆は細かくきざむ。
	卵	卵黄に慣れたら卵白も使用する。しっかり加熱する。
	乳製品	牛乳は調理用を使用する。ヨーグルトはプレーンタイプを使用する。チーズは塩分や脂肪の少ないものを使用する。溶かすと食べやすい。
油脂	バター 与え過ぎるとお腹がゆるくなるので注意する。	少量

素材の味で食べましょう！

主菜は1回あたりどれか1つ

食べさせ方のポイント

与え方

「5～6 か月頃」参照。

食具

ボウル部があまり深くないスプーンにする。

姿勢

一人で座れるようになったら、足底を床や椅子の補助板につけて、安定した姿勢がとれるようする。



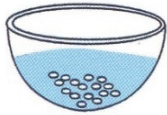
コップ飲みの練習を始めるなら

- ①ティースプーンを横向きにして下唇におき、上唇を水分に触れさせて、すすらせる。
- ②①に慣れたら、コップの縁を唇ではさませて、上唇に水分が触れるまでコップを傾けて与える。コップは縁が薄く、哺乳瓶のふたくらいのサイズがよい。

離乳食の作り方

5倍がゆ

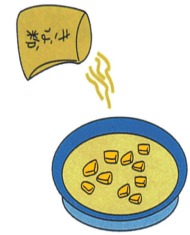
- ①米1:水5の割合で20分ほど浸しておく。
- ②火にかけ沸騰したら、弱火にし、米粒がやわらかくなるまで炊いて蒸らす。



ごはん1:水3の割合でもOK

かぼちゃのあべかわ風

- ①かぼちゃは種と皮を取り、1cm角位に切り、やわらかくゆでて水けをきる。
- ②熱いうちにきな粉であえてできあがり。



魚のクリーム煮

- ①魚はゆでてほぐす。野菜はやわらかくゆでて細かく切る。
- ②鍋にバターを入れ、玉ねぎを炒める。小麦粉を加えて炒め、育児用ミルクまたは牛乳を加える。とろみがついたら魚、ブロッコリーを入れて煮る。

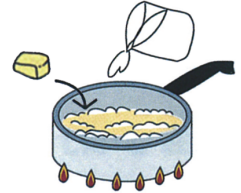


レバーマッシュ

- ①レバー(鶏肝)は、下処理¹⁾して細かく切る。じゃがいもはゆでてつぶす。
- ②鍋にバターを入れて、レバーを炒める。じゃがいもを加え、育児用ミルクまたは牛乳で固さを調整する。

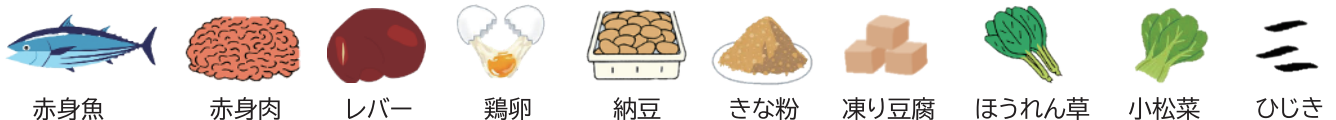


¹⁾: 鶏肝は流水にさらして血抜きをし、熱湯でゆでる。



鉄を多く含む食品

赤ちゃんは生後6か月頃から鉄が不足しやすくなりますので、鉄分が多い食材を取り入れていきましょう。また、育児用ミルクやフォローアップミルクには鉄が添加されているので、離乳食に活用しましょう。



赤身魚

赤身肉

レバー

鶏卵

納豆

きな粉

凍り豆腐

ほうれん草

小松菜

ひじき

ベビーフードもうまく使って・・・

ベビーフードのメリット

- ・手づくりの離乳食と組み合わせると、食品数、調理形態が豊かになります。
- ・月齢に合わせて、粘度、固さ、粒の大きさなどが調整されているので、離乳食づくりの見本となります。
- ・パッケージに離乳食のメニューが提案されているものもあり、離乳食の組み合わせの参考になります。

利用するときのポイント

- ・赤ちゃんの月齢や固さに合ったものを選び、与える前に一口食べて味や固さ、温度を確認しましょう。
- ・料理や原材料が偏らないように、主食・主菜・副菜をそろえた食事にしましょう。
※主食: ごはんや麺類など、主菜: 魚・大豆製品・卵などを使った料理、副菜: 野菜・海藻などを使った料理。
- ・びん詰やレトルト製品は、開封したらすぐ与え、食べ残しは与えないようにしましょう。

7～8か月頃の離乳食のすすめ方・作り方の動画はこちら

