



～ 離乳食を進めてみよう！ 7～8か月頃 中期(もぐもぐ) ～

目標: 食べ物を舌と上あごで上手にモグモグできるようになること。

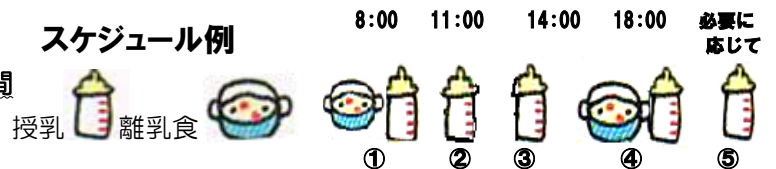
◎離乳食の固さ

- 舌と上あごでつぶせる豆腐くらいの固さにしていきます。
- 指でつまんで簡単につぶせるくらいの固さで、5mmくらいの大きさが適当です。
- 食べにくそうなら水溶き片栗粉などでトロミをつけてあげてもいいですね。

◎1日の食事のリズム

- この例は目安です。毎日だいたい同じ時間に食べさせるようにしましょう。

スケジュール例



◎赤ちゃんの食べ方・食べさせ方

- 舌は前後と上下に動きます。
- 唇やあごに力を入れることが出来るようになり、食べ物を舌でモグモグ押しつぶして食べることを覚えはじめます。
- 舌でつぶしているのを確認してから次のひとさじをあげましょう。



【足底が補助板につく】



◎離乳食の進め方

- 量:
 - ★ごはん → 赤ちゃん茶碗1/2杯～軽く1杯 (*7倍がゆ50g→80g)
 - ★たんぱく質 → 小さじ2～3杯
 - ★野菜など → 小さじ4～6杯
- 食べる量は個人差があるので無理強いしないようにしましょう。
- 偏食やムラ食いも出てくる時期です。
- 苦手なものや食べにくいものは形を変えたり少し間をあけて与えてみましょう。
- 栄養の主体はまだ母乳やミルク。食後に飲みたいだけ飲ませてあげましょう。
- 味: だし汁が主で味付けはほんの風味づけ程度です。しょう油・みそ・砂糖・塩・油脂類も少量使えます。
- 裏ごしする必要はなく、スプーンなどの背でつぶす程度。野菜や豆腐は粗つぶし・魚や肉はほぐして使います。いろいろな食材を使って味や固さなどを体験させてあげて。

- 穀類 → 7倍がゆ(粗つぶし)・パンがゆ・うどん・そうめんなど
- 卵類 → 卵黄の量を増やし、1個分食べられたら全卵も少しずつ
- 豆類 → 豆腐は粗つぶし・納豆や煮豆はすりつぶし
- 油類 → バター・植物油
- 魚類 → 8か月頃から赤身も使える、粗つぶし
- 海藻 → 細かくみじん切りにし、トロトロ煮
- 肉類 → 鶏ささみ・レバー・赤身肉(薄切り肉の脂身をとってみじん切りし粗つぶし) ※脂の少ないものを選ぶ
- 乳製品 → カッテージチーズ・プレーンヨーグルト
- 野菜 → やわらかく煮て粗つぶしやみじん切り(※緑黄色野菜も使っていく)



ステップアップの目安



やわらかいものを舌でつぶして上手にモグモグできたり、2回食をおいしそうに食べていたら次へ進めましょう。9か月頃から1日3回食になります。