



～ 離乳食を進めてみよう！ 7～8か月頃 中期 ～

目標：食べ物を舌と上あごで潰して食べられるようになる。

◎離乳食の固さ

- ・舌と上あごでつぶせる絹ごし豆腐くらいの固さにしていきます。
- ・指で簡単につぶせる固さで、粗つぶし～細かいみじん切り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

- ・毎日だいたい同じ時間に食べさせ、1日2回の食事リズムをつけていきましょう。

スケジュール例(目安)



◎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、食べ物を舌で押しつぶしながら食べます。
- ・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。



◎離乳食の進め方

- ・量 {
 - ★ごはん → 7倍がゆ50g → 80g (赤ちゃん茶碗1/2杯～軽く1杯)
 - ★たんぱく質 → 肉・魚10～15g、または豆腐30～40g、または卵黄1個～全卵1/3個、または乳製品50～70g
 - ★野菜・果物 → 20～30g

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。

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です。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。
しょうゆ・みそ・砂糖・塩・油脂類が少量使えます。
- ・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。いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていきます。

7倍がゆに慣れたらつぶさず、分量も少しずつ減らしていきます。

- 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 → 卵黄の量を少しずつ増やし1個分ほど食べられたら、8か月頃から卵白も同じく耳かき1杯程度から。卵白の量を少しずつ増やし全卵で1/3個まで。
- 豆類 → 豆腐は粗つぶし・納豆や煮豆はすりつぶし
- 魚類 → 8か月頃から赤身も使える、粗つぶし
- 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)
- いも類 → やわらかくゆでて粗つぶし
- 油類 → バター・植物油
- 海藻 → 細かくみじん切りにし、トロトロ煮



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回食にいきましょう。