

# 離乳中期 7~8か月頃

## 舌でつぶす練習



7~8か月頃から食べられる食品と調理例 **豆腐の固さをめやすに**

	食品	調理例	1回の量のめやす
炭水化物	米	全がゆ	50~80g
	いも類	柔らかく煮て、刻む	
	麺類(そうめん, うどん, スパゲティ, マカロニ)	柔らかく煮て刻み, だし汁やスープでよく煮る	
	食パン	細かくしてミルクやスープに浸して煮る	
野菜	なす, きゅうり, ピーマン, アスパラガス, ねぎ, にら, さやいんげん, のり, わかめなど	野菜: 柔らかく煮て, あらみじん切り(3~5mm角)に切る。	20~30g
たんぱく質	豆腐, 納豆	3~5mm角にして, おかゆや煮物に加える	30~40g
	鶏肉(脂肪の少ないささみから)	茹でて冷凍しすりおろす	10~15g
	赤身魚(まぐろ, 鮭)	茹でて細かくほぐす	10~15g
	卵	よく加熱する	卵黄1個分~ 全卵1/3個
	牛乳, プレーンヨーグルト	牛乳は調理用としてシチュー, クリーム煮に使用	50~70g

- ☆ 調味料(砂糖, 塩, みそ, しょうゆ, 油脂)は慣れてきたら, 少量使用できます。
- ☆ 辛味や刺激の強いからしやこしょう, わさび, とうがらし, にんにく, しょうがは離乳食には向きません。
- ☆ はちみつは乳児ボツリヌス症予防のため, 満1歳までは使えません。



柔らかく煮て, 3~5mm角に切る。



フォークなどで粗くつぶしてもOK。

お口の様子をみてみましょう!

食べ物を舌と上あごで「モグモグ」して食べる時期です。口角が左右に伸び縮みします。



### ◎ 無理をせずに2回食を充実させましょう ◎

2回の離乳食を規則的に与えましょう。  
そのためには, 家族の生活リズムを整えることが大切です。  
『早寝早起きをして, 1日3回決まった時間に食事をする』ことを家族が心がけていれば, 赤ちゃんの離乳食も家族の食事から取り分けやすく, 自然と規則的になります。

### ☆ 7~8か月頃の離乳食の1日(例) ☆



離乳食の後に母乳またはミルクを飲ませます。その他に母乳は赤ちゃんが飲みたいだけ, ミルクは1日3回程度あげましょう。

# 家族で楽しく離乳食

## ◎ 手軽にバランスのよい離乳食を ◎

離乳中期は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。

家族みんなで「主食」「主菜」「副菜」をそろえたバランスのよい食事に行きましょう。

**副菜**  
野菜、いも、海藻、きのこのおかず

**主食**  
ごはん、パン、めん類



**主菜**  
肉、魚、卵、豆・豆製品のおかず  
乳製品

主食、主菜、副菜を意識して具たくさんのおじや、麺類を作れば、一皿でもバランスの良い離乳食になります。



## ◎ 家族の食事からとりわけを ◎

### 家族の食事

- ・ごはん
- ・刺身
- ・肉じゃが
- ・ほうれんそうのおひたし
- ・わかめと豆腐のみそ汁

### ごはん→おかゆ

温かいごはん1：湯2強を耐熱容器に入れて、ラップをかけて1～2分

### 刺身、肉じゃが、ほうれんそう→魚と野菜の煮物

1. 白身魚かまぐろの刺身1切れを茹で、ほぐす。
2. 味をつける前の肉じゃがから煮汁と野菜を取り出し、みじん切りにする。おひたしのほうれんそうもみじん切りにする。

### みそ汁

だし汁に豆腐を加え、少量のみそを加える。



## ◎ 調味料の使い方 ◎

食材の味を覚えるにはうす味が基本です。調味料は風味付け程度に少量にしましょう。また味付けは習慣によるものなので、健康のためにも、ご家族そろってうす味が心がけましょう。

## ★★★★ 離乳についての Q&A ★★★★★

### 食べない

赤ちゃんにとってモグモグと口を動かすことは、慣れないうちは難しいものです。めんどうになって母乳やミルクを欲しがることがあります。この時期はそしゃくの練習の時期でもあるので、安易におっぱい、ミルクで済ませず、少量ずつでも離乳食をあげましょう。また、空腹感を覚えさせることも大切です。

### ボソボソ、つぶつぶ、が苦手

ほぐした魚などボソボソしたものを嫌がる時は、かたくり粉やホワイトソースなどで、とろみをつけると食べやすくなります。つぶ状のおかゆを嫌がる時は、ていねいにつぶした状態に戻し、徐々につぶし方を粗くしてみましょう。

柏市保健所 地域保健課 04-7167-1257

