

生後7、8か月頃のポイント

- 1日2回食で食事のリズムをつけていきます
- 舌と上あごでつぶしていく動きを覚える時期です
- 味つけは素材をいかしてうす味に

1回あたりの目安量

主食	おかゆ・パンがゆ・うどんなど	
	全がゆ	50~80g
主菜	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
	または乳製品	50~70g
副菜	野菜	20~30g

個人差があります。あまり考えすぎないで



おすすめレシピ

にんじんとポテトのもぐもぐ煮

<材料>
育児用ミルク…専用スプーン3さじ
お湯……………60ml
じゃがいも……………1/2個
ほうれん草(葉の部分)…2枚
にんじん……………10g

<作り方>
①じゃがいもとにんじんは皮をむいてゆでます。
②じゃがいもはフォークでつぶし、にんじんは細かく刻みます。
③ほうれん草はゆでて水にさらし、細かく刻みます。
④お湯で溶かした育児用ミルクを鍋に入れ、②③を加えてとろみがつくまで弱火で煮詰めます。

離乳食中期

生後7、8か月頃

リズムをつけていきましょう

「そろそろ2回食」のサイン

- 上手にゴックンと飲み込める
- 離乳食を始めてから1か月たっている
- 毎回決まった分量が食べられる



「2回食」のポイント

- 栄養のバランスを考えて、食材を組み合わせていきましょう
- いろいろな食品の味や舌ざわりを楽しめるように食材の種類を増やしましょう
- 主食は「7倍がゆ」が基本です



宍粟市食育基本方針
みんなでつなごう 宍粟の「食」
宍粟市 令和元年10月 改訂

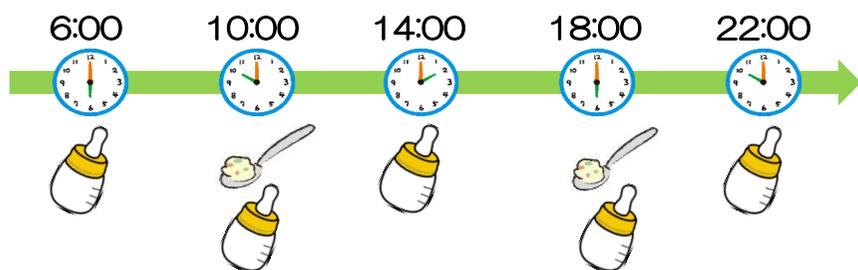


進め方

1日2回食のリズムを

離乳開始1か月を過ぎた頃から1日2回食のリズムをつけます。また、いろいろな味や舌ざわりも楽しむ時期です。

*あくまでも参考に、あかちゃんにあった時間と量を



 離乳食
  母乳…リズムを守り、ほしがるだけ与えます
 ミルク…離乳食後：100～150ml
 ミルクだけ：180～200ml

基本

「1日2回のリズムで」
毎日決まった時間に離乳食を与え、食事のリズムをつけていきましょう

すてっぴ 1

「食材に広がり」
・卵は卵黄（固ゆで）から全卵へ
・魚は白身魚から赤身魚（マグロ・カツオなど）
・肉は脂身の少ない鶏肉のささみなどから
・野菜も種類を広げていきましょう

すてっぴ 2

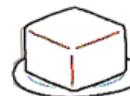
「脂肪の多いものは控えめに」
主菜（メインのおかず）の選び方を考えましょう

すてっぴ 3

「味付けはうす味で」（だし汁が基本！）
片栗粉などでとろみをつけると飲み込みやすくなります

形状のめやす

舌と上あごでつぶせるかたさ
（豆腐くらいのかたさ）



味つけのめやす

だし汁を基本にして素材の味をいかしてうす味にしましょう。



食べさせ方

スプーンの先端部に食べ物をのせ、下くちびるにのせ、取り込む動きを待ちます。つぶした食べ物をひとまとめにする動きを覚えはじめるので、飲み込みやすいよう、とろみをつける工夫も必要です。



こんなことに注意！

-  スプーンは口の奥まで入れてしまうのは×（丸飲みしてしまう）
-  歯が生えてくる時期ですが、まだかみ切ることはできません。大粒のものは飲み込んでしまうので注意が必要です。
-  食べる量は個人差があるので食べる量が少ないからといって無理強いしないこと。
-  はちみつ・黒砂糖は乳児ボツリヌス症予防のため満1歳まで使いません。

食材

いろいろな味や舌ざわりを楽しませてください

ちからや体温になる



からだの調子をととのえる



種類を増やしましょう

からだをつくる

