

## 離乳食の進め方 ◆ 離乳中期 (生後7～8か月ごろ) ◆

モグモグと舌と上あごでつぶして食べられ、2回食に慣れることが目標。

舌でつぶせる  
小さな粒



はじめのうちは、ベタベタ状のところに小さなやわらかいつぶつぶがまざっている状態で、徐々に粒を大きくしていき、みじん切りか荒つぶしにしてみましょう。  
ただし、舌で簡単につぶせる“とうふくらいのかたさ”にしてください。

栄養のバランスを考えよう!!

エネルギー源  
おかゆ

ビタミン・ミネラル  
野菜・海藻

たんぱく質源  
魚・肉・卵  
乳製品・とうふ

それぞれのグループのなかから、1～2種類の食品を組み合わせてメニューを作ってください。



離乳食はめやすどおりに進むとはかぎらず、ひとりひとりちがうものです。  
赤ちゃんのかむ力や消化能力の発達に合わせてかたさや大きさ、食品の種類や量を増やしていくといいでしょう。その月齢になったからといって急に離乳食の状態を変えるのではなく、進んだり戻ったりしながら少しずつ進めていってください。

### ◆ 食事スケジュールのめやす ◆

午前 6時 母乳またはミルク  
10時 離乳食 + 母乳またはミルク  
午後 2時 母乳またはミルク  
6時 離乳食 + 母乳またはミルク  
10時 母乳またはミルク

離乳食を食べにくい時は…

- ・水分を多くしてのどごしをなめらかにする
- ・かたくり粉・コーンスターチでとろみをつける
- ・ヨーグルト・ホワイトソースで和える

### ☆味つけについて

うす味でおいしく調理しましょう。さとう、しょうゆ、みそ、食塩などを使うことができます。

### Ψ 1回に食べる量のめやす

| 種 類                       | 1回あたりの量                                            | ワンポイントアドバイス                                                         |
|---------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 穀類                        | 全がゆ 50～80g                                         | 全がゆ=5倍がゆ〈米1：水5〉                                                     |
| 野菜・果物                     | 20～30g                                             | 緑黄色野菜も使いましょう。                                                       |
| 魚<br>肉<br>とうふ<br>卵<br>乳製品 | 10～15g<br>10～15g<br>30～40g<br>卵黄1～全卵1/3個<br>50～70g | 赤身（まぐろ・かつお）も使いましょう。<br>脂肪の少ない鶏肉がおすすめ。<br><br>ヨーグルトや、塩分・脂肪の少ないチーズなど。 |

### ☆成長のめやす

母子手帳の成長曲線のグラフに身長や体重を記入し、成長曲線のカーブに沿って大きくなっていけば、離乳食、母乳、ミルクの量は適切だといえます。

### 〈注意〉

たんぱく質を多く含む食品に関しては、1回に1食品を使うものとしためやす量です。

