

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

たんぱく質源

魚・肉・卵
乳製品・とうふ

ビタミン
ミネラル
野菜・海藻

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

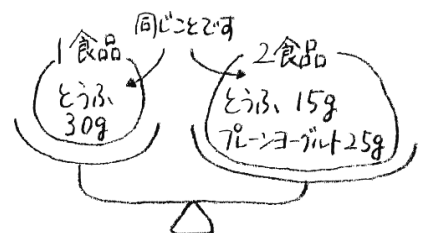
うす味でおいしく調理しましょう。さとう、しょうゆ、みそ、食塩などを使うことができます。

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	10~15g	赤身(まぐろ・かつお)も使いましょう。脂肪の少ない鶏肉がおすすめ。
肉	10~15g	
とうふ	30~40g	ヨーグルトや、塩分・脂肪の少ないチーズなど。
卵	卵黄1~全卵1/3個	
乳製品	50~70g	

〈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。



☆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れば、離乳食、母乳、ミルクの量は適切だといえます。