

🌸 生後7・8か月ころ

上手にゴックンと飲み込むことができるようになったら固さを次のステップへ！
1日2回食に定着させます。

★回数★ 1日2回

※食後には、欲しがるだけ母乳やミルクを与えます。
離乳食とは別に、母乳やミルクは授乳のリズムにそって
母乳の場合は欲しがるだけ
ミルクの場合は1日3回程度 } 与えます。

★固さの目安★

やわらかい粒状 (絹ごし豆腐くらいの舌でつぶせる固さ)
やわらかく煮て粗つぶしに (3~5mm角程度)



★味付けの目安★

ほんの風味づけ程度にする。

それぞれの食品の持ち味を残す程度に塩・みそ・しょうゆ・砂糖などもごく少量ならOK。

★進め方★

- 急にすべてのメニューを粒状にしてしまうと赤ちゃんも大変！
慣れるまではどろどろ状と粒状を組み合わせたり、食べ方を見ながら前のステップに戻してもOK。 **赤ちゃんのペースを優先**します！
- おかゆは **7倍がゆ**から**全がゆ**に、野菜は**粗つぶし**や**みじん切り**にしていきます。
食べにくそうなら、水溶き片栗粉などで**とろみ**をつけてあげましょう。

食べ物を舌と上あごでもぐもぐできるように
なることが目的です！

ベビーフードの
とろみ材が便利！

★この時期に与えられる食品の例★

- *海藻・きのこ類・・・わかめ・芽ひじきやしいたけ・えのきなど細かく刻んで与えられます。
- *乳製品・・・ヨーグルト(プレーンタイプのもの)、カッテージチーズも利用できます。
- *卵・・・固ゆでした卵黄1個分。卵白は固ゆでした卵黄1個分を食べられるようになってから、よく加熱した全卵1/3程度に増やしましょう。
※アレルギーが心配なときは、様子を見ながらゆっくりと進めましょう。
- *魚・・・白身魚から赤身魚(鮭・まぐろ)へ
- *肉・・・まずは脂肪の少ない鶏肉から。ささみなど、加熱して細かく刻んだり、ほぐして与えます。
- *豆類・・・納豆は粒の大きさによっては刻んだり、引き割り納豆を利用しましょう。
大豆の水煮も刻んだりして使えます。



- 離乳食にも慣れてきた頃なので、食材の数を増やして、いろいろな食べ物の味を覚えさせてあげましょう。

このころから・・・

①穀類 ②野菜・果物 ③たんぱく質性食品(豆・魚・肉・卵など)

この3つを組み合わせた食事にしましょう！

★このころの食べ方・食べさせ方★

一人で座れるようになったら食事用の椅子に！

➔ 足底が床やハイチェアの補助板にしっかりつくようにします。

- ①平らなスプーンを下唇にのせて、上唇がとじるのを待ちます。
- ②舌に食べ物を上手にのせて。
- ③赤ちゃんは、食べ物を舌で上あごにおしつけるように、ほっぺをふくらませてモグモグしてから飲み込みます。

舌が上下に動かせるようになってきます。

- 下の前歯が生えてくる時期ですが、まだ噛み切ることはできません。大粒のものを与えると丸飲みしてしまうので注意しましょう！



歯を使って食べるのはまだ先です！

★タイムスケジュールの例★

AM6:00	AM10:00	PM2:00	PM6:00	PM10:00
母乳・ミルク	離乳食 + 母乳・ミルク	母乳・ミルク	離乳食 + 母乳・ミルク	母乳・ミルク

- 朝と夕方、昼と夕方など、なるべく決まった時間に離乳食を与え、食事のリズムを作っていきます。

★1回あたりの目安量★

穀類	全がゆ50g～80g
野菜・果物	20～30g
魚	10～15g
または肉	10～15g
または豆腐	30～40g
または卵	卵黄1個から全卵1/3個
または乳製品	50～70g

栄養バランスの目安は
離乳食 30%
母乳・ミルク 70%

粒を嫌がってしまうときは、前のステップに戻しながらゆっくりあせらず進めましょう！

