

中期(7～8か月頃)の離乳食



もぐもぐ



香取市 健康づくり課

形状・味つけ・ポイント

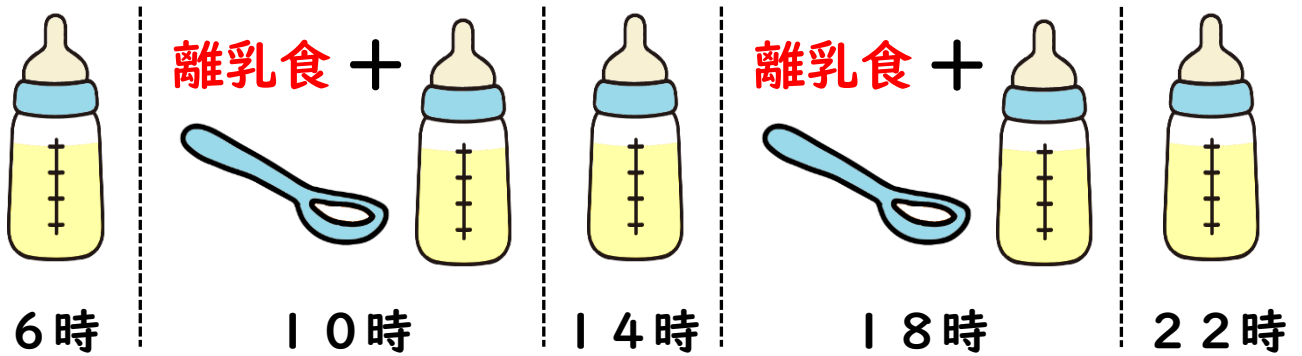
- ◎ 豆腐くらいの、舌と上あごでつぶせる固さにします。
- ◎ 基本は素材そのままの味や、だし汁や野菜スープで煮たものが中心ですが、中期の後半からごく少量の調味料（しょうゆの場合は1食で1～2滴）を使うことができます。
- ◎ 離乳食は1日2回になっていませんか？少食の場合でも2回食にして生活リズムを整えていきましょう。
- ◎ 主食＋主菜＋副菜を意識し、食べられる食材を増やしていきましょう。
- ◎ 食べる量や進み具合には個人差があります。赤ちゃんの成長に合わせて焦らずに進めていきましょう。
- ◎ 食後は母乳、ミルクを欲しがらだけあげましょう。



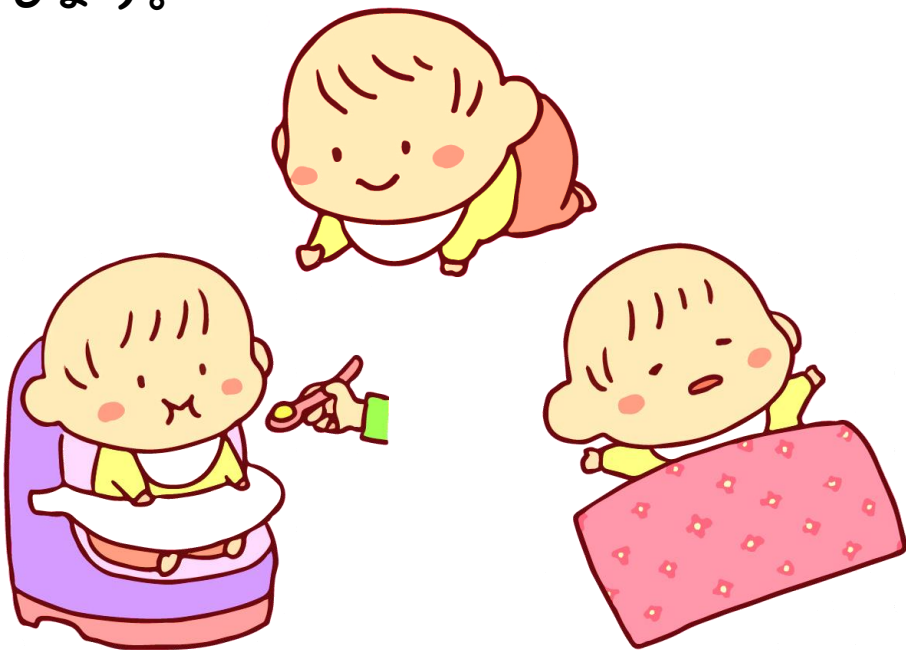
離乳食と母乳・ミルクの生活リズム

◎ 1日2回の離乳食が食べられるように、生活リズムを整えましょう。

下記の時間は例です。18時頃の離乳食を14時頃にしてもかまいませんが、毎日ほぼ同じ時間を目安に食事をあげるようにしましょう。



◎ 体を動かす遊びを取り入れ、お腹をすかせてから離乳食にしましょう。



栄養バランスと食材の量

	【主食】 エネルギー源	【副菜】 ビタミン・ ミネラル源	【主菜】 たんぱく質源
	 <p>お粥・パン ・めん類など</p>	 <p>野菜など</p>	 <p>豆腐・魚・肉 ・卵・乳製品 など</p>
1 回分の目安量	<p>お粥の場合 7倍粥 60g ↓ 5倍粥 80g</p> <p>食パンの場合 8枚切 耳を取って 1/2枚</p> <p>ゆでうどんの 場合 45g</p>	<p>野菜・果物で 20～30g</p> <p>果物は口当たり がよく食べたが る場合が多いで すが、野菜の味 にも慣れること が大切です。 果物だけに偏ら ないようにしま しょう。</p>	<p>豆腐の場合 30～40g</p> <p>魚の場合 10～15g</p> <p>肉の場合 10～15g</p> <p>卵の場合 卵黄1個 ↓ 全卵1/3個</p> <p>乳製品の場合 50～70g</p>

食べやすい姿勢

支えがなくても座れるようになったら、イスやベビークラック（ゆらゆらさせない）を利用します。

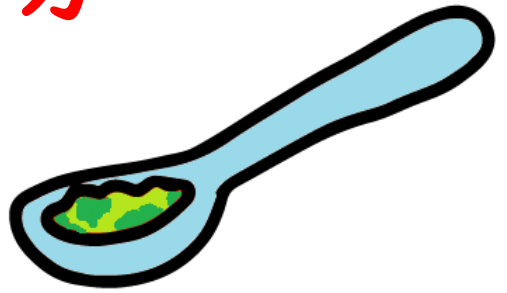


食べやすくなるよう、上体を起こします。

赤ちゃんがずり落ちないように、ベルトで支えたり、背中と背もたれの上にタオルを入れたりして姿勢を安定させましょう。

もぐもぐ期の口の動きと 食べさせ方

① 離乳食用スプーンに1杯分の
食べ物をのせます。



② スプーンを下唇に軽く触れ、
口を開けたら水平にスプーン
を下唇に置きます。



③ 上唇で食べ物を取り込むの
を待ちます。



④ スプーンをゆっくり引き抜き
ます。



⑤ 口角を同時に横にひき、上下
の唇がしっかり閉じて薄く見
えます。舌は前後に加え、上
下に動くようになります。

⑥ ごっくんが出来たら、次のひと口をあげます。



急に大きさや固さをを変えないで！
まずは、1品だけ形状を変えて様子
をみましょう。魚や鶏ささみなど、
パサつく食材はとろみをつけても可。

取り分け離乳食

◎ 大人用の汁物や煮物を作る時に、味付け前のやわらかくなった食材を取り分けて使うと、簡単に離乳食が作れます。



① 材料を適当な大きさに切る。
(写真はじゃが芋、大根、にんじん)



② やわらかくなるまで茹でる。
(又は、だし汁で煮る)



③ 取り分けてつぶし、ゆで汁又はだし汁でのばす。



④ 赤ちゃん用は完成

大人用を味付けする

食物アレルギーについて

- ◎ 自己判断で離乳食の開始や特定の食材を遅らせることに、食物アレルギーの予防効果はありません。月齢に応じた食材を試していきましょう。
※医師の指導がある場合は、その指導に従って下さい。
- ◎ 特に心配な食材は、体調の良い日に新鮮な食材を十分に加熱して、少量から試しましょう。



注意する食材



- ◎ ハチミツやハチミツを含む食品は、乳児ボツリヌス症予防のために、1歳を過ぎるまでは与えないようにします。
- ◎ 1歳を超えると腸内環境が整うため、乳児ボツリヌス症が発症することはありません。

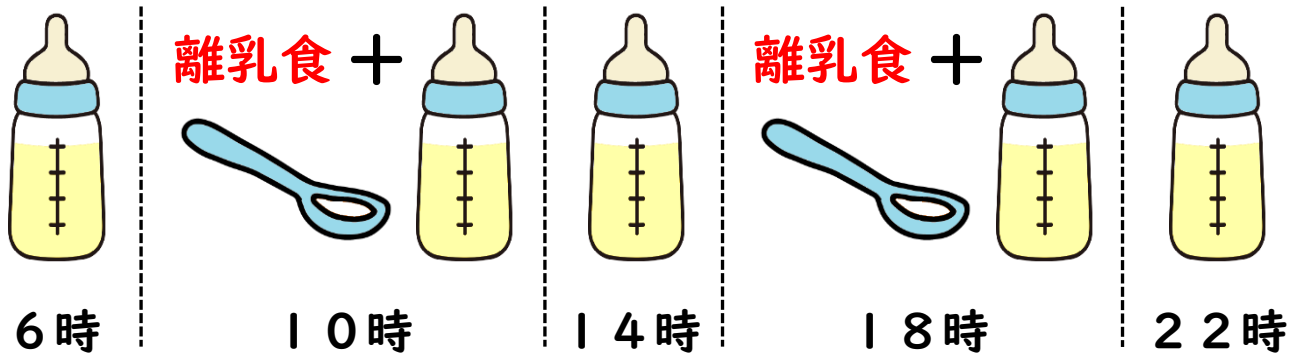
水分補給について

- ◎ 普段の水分補給は、さ湯や麦茶をあげましょう。スパウト、ストロー、コップなど、飲めるようになるには個人差があります。あせらずに練習してみましょう。
- ◎ イオン飲料やジュースはベビー用でも甘いので、離乳食を食べなくなったり、哺乳量が減る原因にもなります。習慣的にあげないようにしましょう。

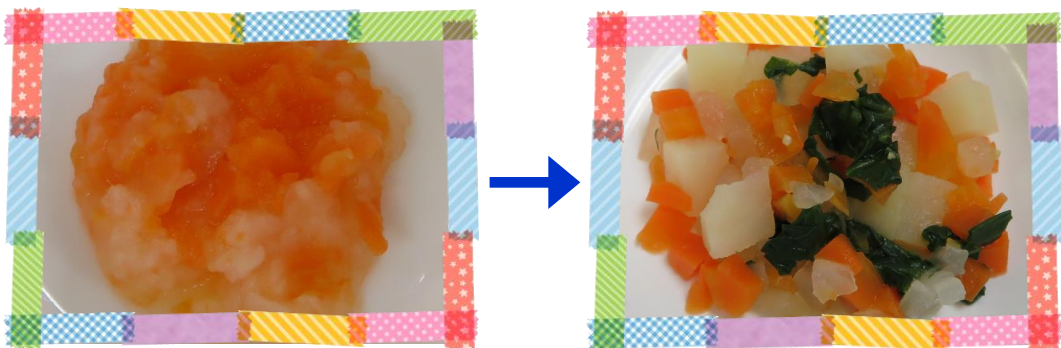
もぐもぐ期の後半

- ◎ 様子を見ながら食材のサイズアップや、お粥の水分量を少し減らしてみましょう。
- ◎ 9か月から3回食になります。10時、14時、18時を目安に離乳食をあげるようになりますので、今から生活リズムを整えていきましょう。
保育園などに入園予定の方は、保育園のタイムスケジュールに合わせていくのも良いでしょう。

1日3回食になった場合
14時も離乳食をあげます

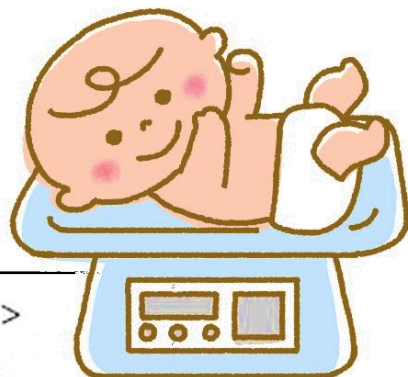


- ◎ 形のあるものに慣れたら、みじん切り程度の大きさに変えつつ、食材の種類や量を増やしていきましょう。



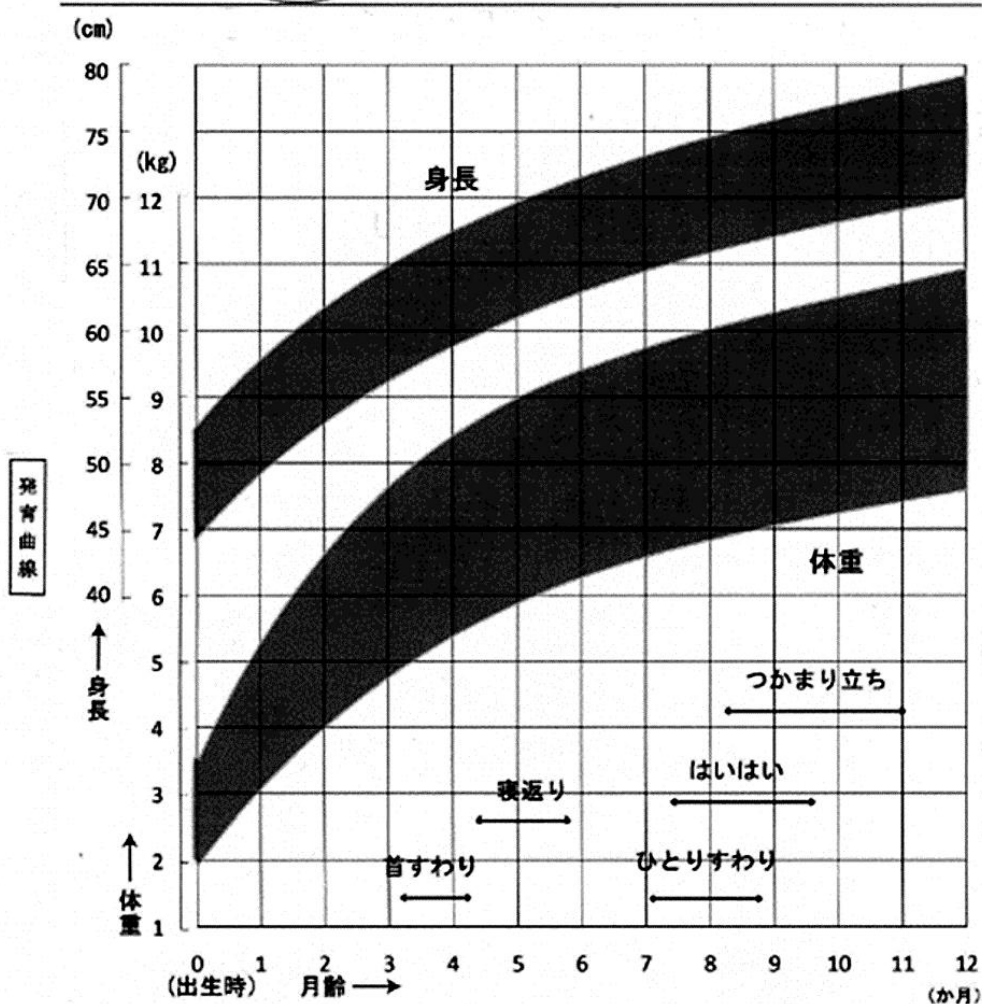
成長の目安

- ◎ 乳児の発育は個人差が大きいです。母子手帳の乳児身体発育曲線のグラフを目安とします。
- ◎ 身長や体重を記入して、曲線のカーブに沿って成長しているかを確認しましょう。



<お子さんの体重や身長をこのグラフに記入しましょう。>

男の子 乳児身体発育曲線 (平成22年調査)



首すわり、寝返り、ひとりすわり、はいはい、つかまり立ち及びひとり歩きの矢印は、約半数の子どもができるようになる月・年齢から、約9割の子どもができるようになる月・年齢までの目安を表したものです。お子さんができるようになったときを矢印で記入しましょう。