

7～8か月頃 離乳中期のすすめ方



7~8か月頃 離乳中期 のすすめ方

1日2回食で食事のリズムをつけていく時期となります。いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていきます。鉄分が不足しやすいので、赤身の魚や肉、レバーを与えていきましょう。

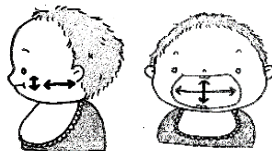
口・舌の動きと移行のポイント

上あごで押しつぶす動きが出来るようになる



左右同時に伸縮

上下の口唇が
しっかり閉じて薄く見える



舌は上下の動き

姿勢のポイント



あごや舌に力が入る姿勢

ベルトで支えたり、クッションなどを入れて姿勢を安定させる

足底全体が床または補助台にしっかりとつくように調整する

押しつぶしが上手にできるようになる

もぐもぐ・すすり飲みの練習をしよう



口をもぐもぐしているか確認
口の中が空っぽになってから
次のひとさじをあげましょう

「もぐもぐ」と声かけしながら、楽しい雰囲気



NG

固すぎると食べなかったり
丸飲みにつながったりする

● **すすり飲み【スプーン、豆皿等】の練習を始めましょう**
(スプーンを横にして下唇にあて、上唇が水分に触れるのを待つ)



1日2回食へ

- 離乳食はなるべく決まった時間に与えて、食事のリズムをつけていきましょう
- 1回目と2回目は3~4時間空けましょう



7~8か月頃 離乳中期 のすすめ方

舌でつぶせる固さ
(絹ごし豆腐くらい)



* 7倍がゆ

米1に対し、7倍の水で炊いたおかゆ
(炊いたごはんからの場合は、ごはんの3倍の水で炊く)

粒が残るぐらい
慣れたら少しずつ水分の量を減らしていく

豆腐・白身魚に慣れてから



納豆 鮭 赤身魚(まぐろ・かつお・ツナ缶) 鶏肉(ささみなど) レバー

卵黄に慣れてから

卵白は少量ずつから進めていく
卵白に慣れたら全卵へ



全卵なら細かく砕いたり・かきたま汁など(しっかり加熱)

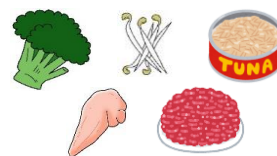
味つけは風味づけ程度のうす味で



風味づけ程度で、少量から利用できます
(離乳食に慣れてきたら)

食べにくい食材を食べやすくする工夫(例)

他の食材と混ぜてまとめる・とろみをつける



葉物野菜 魚 肉 など

舌ですりつぶしにくいものは
口の中に残ったり、出したりする



水溶き片栗粉で
とろみをつける



混ぜてまとめる

1回の目安量

7倍がゆ~5倍がゆへ



こども茶わん1/2~2/3



野菜(大さじ2杯)



卵 または

魚 または
肉 または
豆腐

卵黄(1個)
→全卵(1/3)
または
魚(大さじ1)
または
肉(大さじ1)
または
豆腐(大さじ2)

- 食べる量には個人差がありますので、成長曲線に沿って成長しているか確認しましょう
- 離乳食の後には、欲しがるだけ母乳・ミルクをあげましょう
- 牛乳は、加熱調理に使うことはできますが、飲料としては満1歳を過ぎてからにしましょう
- はちみつは乳児ボツリヌス症予防のため、満1歳までは使いません

- 鉄分補給(納豆・赤身魚・レバー・緑黄色野菜等)をしていこう