

離乳中期

7～8か月頃の食事

2回食に進めましょう

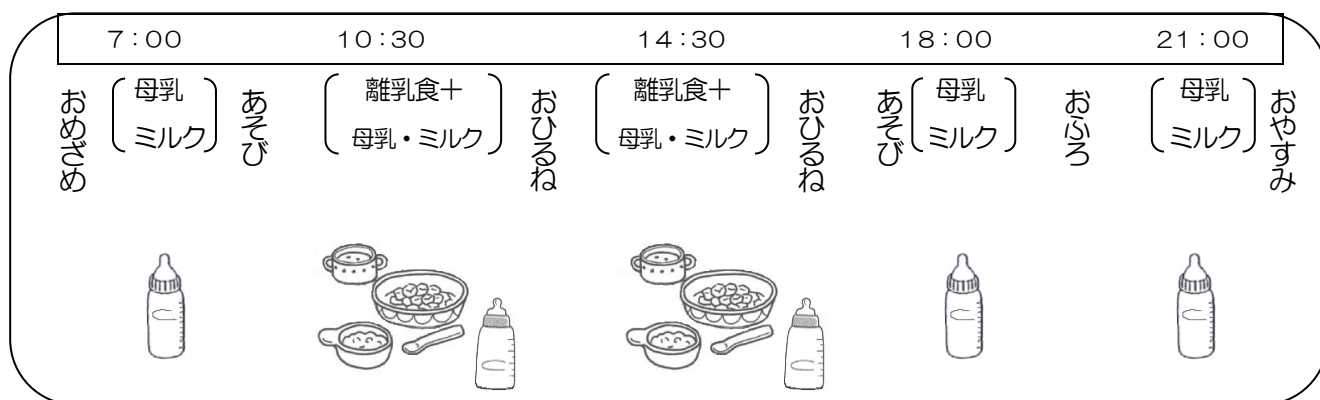
☆☆☆ 7～8か月頃の食事大切にしたいこと ☆☆☆

- ・赤ちゃんが「ごっくん」することが上手になり、口の中でモグモグする様子が見えてきたら2回食に進めましょう。
- ・食べ物を舌と上あごでつぶして食べることを練習する時期です。ベタベタ状から形のある食べ物へ進めましょう。
- ・モグモグが上手になるには時間がかかりますが、ゆっくり進めましょう。
- ・できるだけ食事の時間を決め、生活リズムを作りましょう。



モグモグ

赤ちゃんの生活リズム (例) (2回目の離乳食は生活リズムにあわせて夕方でもよいでしょう)



☆☆☆ 7～8か月頃の食事の進め方 ☆☆☆

- ・調理形態は、形はあるけれども舌でつぶせる固さ。
絹豆腐のように、親指と薬指で簡単につぶせる固さが目安です。
- ・味覚の発達する時期です。
いろいろな種類の食品や料理を経験させましょう。
- ・食事の量も増え、食後のミルクの量が少なくなります。(100～140cc位)
- ・量より栄養のバランスを考えましょう。



1回の食事はできるだけ、ごはんやめん類などの「主食」、野菜を使った「副菜」と果物、たんぱく質性食品(魚・肉・大豆製品・卵)の入った「主菜」のそろった内容にしましょう。また、鉄を多く含む食品(まぐろなどの赤身魚、豆腐などの大豆製品、小松菜、ほうれん草)やビタミンDを多く含む食品(卵、しらす)などを積極的に取り入れましょう。

☆☆☆ 調理のポイント ☆☆☆

- 野菜は大きく切って煮込んだほうがやわらかく仕上がります。
最初はあらつぶしにして与え、舌でつぶして食べられるようになったら、5～7mm位の角切りにして食べさせましょう。

ふきこぼれないようにフタはずらしてかぶせる。



- パサパサしたものは食べにくいのでとろみをつけましょう。
片栗粉などでとろみをつけると口当りがよくなって食べやすくなります。
- きざみ食にしないようにしましょう。
みじん切り状のものは舌でつぶせないで、丸のみを覚えてしまいます。
- 味付けは素材の持ち味がわかるくらいのうす味にしましょう。
味付けをしなくても食べられるのであれば特にする必要はありません。
食べ進まなくなってきたなどの様子がみられたら味付けを試みるのもよいでしょう。

☆☆☆ 食べさせ方のポイント ☆☆☆

食べる時の姿勢

食べ物を口の中で押しつぶしながら食べるためには、あごや舌の力が必要になります。椅子に座って食べる時は、足底が床や椅子の補助板につく安定した姿勢がとれるようにしましょう。



食事のマナーを小さい時から習慣づけるとよいでしょう。

食べる時はいつも決まった場所で、手をふいてエプロンをし、「いただきます」をしてから食べ始めましょう。

食べる意欲を育てましょう。

スプーンを運ぶ時は、口の奥に入れずに下唇の上に乗せ、自分から食べ物を取り込むのを待ちます。赤ちゃんが自分から食べようとする気持ちを大切にあげましょう。

お母さんはゆったりとやさしい言葉かけをしましょう。

「モグモグゴクン」と笑顔で語りかけ、赤ちゃんの様子をみながらゆっくり進めましょう。

食事に集中できるよい習慣を養いましょう。

落ち着いた環境で食事をさせ、食事に集中できなくなったら食事を終わりにしましょう。


7～8か月頃の食事の1回当りの目安量と食品

1回当りの目安量			食品名	
I	穀類 (g)	全 (5倍) がゆ 50～80	I	米, パン じゃがいも, さつまいも, さといも そうめん, うどん, マカロニ, 細めのスパゲティ コーンフレーク, オートミール
II	野菜・果物 (g)	いろいろな種類 を組み合わせ て 20～30	II	(野菜) かぼちゃ, かぶ, にんじん, 大根, ほう れん草, キャベツ, 白菜, 玉ねぎ, ブロッコリー, なす, トマト, きゅうり, ピーマン, カリフラワ ー, ねぎ, ニラ, アスパラガス, さやいんげん, さやえんどう (果物) りんご, バナナ (海藻類) のり, わかめ
III	魚 (g)	10～15	III	しらす・かれい・ひらめ・たら・まぐろなど, さけ缶 (水煮), ツナ缶 (水煮)
	又は肉 (g)	10～15		鶏のささみ, 鶏ひき肉
	又は豆腐 (g)	30～40		豆腐, きな粉, 納豆, 高野豆腐 (すりおろし)
	又は卵 (個)	卵黄 1 個～ 全卵 1/3		鶏卵
	又は乳製品 (g)	50～70		牛乳, ヨーグルト, チーズ

食事量は個人差がありますので、お子さんに合わせて様子を見ながら与えましょう。
※ はちみつは乳児ボツリヌス症予防のため満1歳までは使わないようにしましょう。


**1回分の
献立例**


〔母乳またはミルク〕



野菜のやわらか煮


〔つぶしたものから
粗つぶしへ〕






魚のほぐし煮

全 (5倍) がゆ



かぶと青菜のスープ

〔かぶは皮をむき5～7mm角
のさいの目切り、青菜はやわ
らかくゆでた葉をみじん切り
にする。〕



野菜のやわらか煮、魚のほぐし煮は
レシピ 参照

《7～8か月頃のレシピ》

◎野菜のやわらか煮

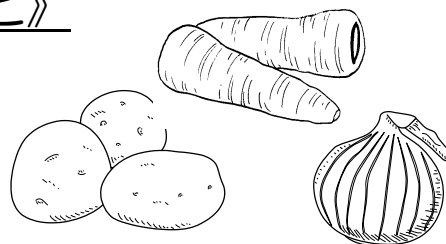
1回の目安量 30g～40g

*材料

じゃがいも・人参・玉ねぎ、だし汁、しょうゆ少々、水溶き片栗粉

*作り方

材料の野菜は大きめに切り、たっぷりのだし汁でやわらかく煮てから5～7mm角に切る。しょうゆで味付けした後に水溶き片栗粉でとろみをつける。食べさせる時にスプーンの背で軽くつぶす。



◎魚のほぐし煮

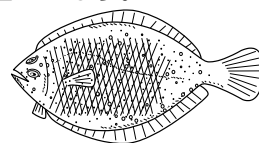
1回の目安量 15g～25g

*材料

かれい・ひらめ・たら・まぐろ等10～15g、だし汁、さとう・しょうゆ少々、水溶き片栗粉

*作り方

魚をだし汁、さとう、しょうゆで煮て、仕上げに水溶き片栗粉でとろみをつける。スプーンで粗くほぐし、軽くつぶす。食べさせる時に、スプーンで煮汁のあんとかからめながら与える。



◎ひき肉団子の煮つぶし

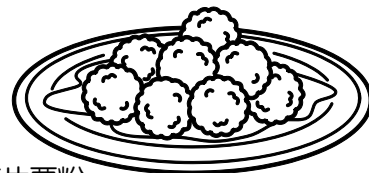
1回の目安量 20g～30g

*材料

鶏ひき肉10g、じゃがいも・玉ねぎ各5g、さとう・しょうゆ少々、水溶き片栗粉

*作り方

ひき肉にじゃがいもと玉ねぎのすりおろしを加え粘りが出るまで練る。沸騰した湯の中にスプーンで団子にして落とし、さとう、しょうゆで味をつけ、水溶き片栗粉でとろみをつける。食べさせる時に、スプーンの背でつぶしとろみをつけたスープと混ぜながら与える。



◎豆腐の青菜あんかけ

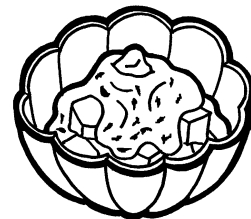
1回の目安量 30g～40g

*材料

豆腐30g、ほうれん草5g、だし汁、さとう・しょうゆ少々、水溶き片栗粉

*作り方

豆腐は7mm角のさいの目切りにする。ほうれん草はゆでて葉先をみじん切りにする。だし汁で煮てさとう、しょうゆで味をつけ、水溶き片栗粉でとろみをつける。



食事に関する相談・問い合わせについて

食事に関する疑問や悩み等の相談に栄養士が応じます。

＜市立保育園＞

随時行っています。各保育園にお問い合わせください。

＜母子保健課＞

- 電話相談：随時
- 食生活相談：予約制、個別相談で約1時間

日程：月2回（第2・第4火曜日） 場所：保健センター 時間：13:30～16:30

お申し込み：月～金 8:30～17:00 TEL 047 (486) 7250 へ

八千代市のホームページで乳児期によくあるご相談のQ&Aが見られます。

ホーム > ライフイベント >
妊娠・出産 > 各種相談の
ご案内 > 食生活相談 >
乳児期によくある相談
はこちらへ



発行：令和元年10月