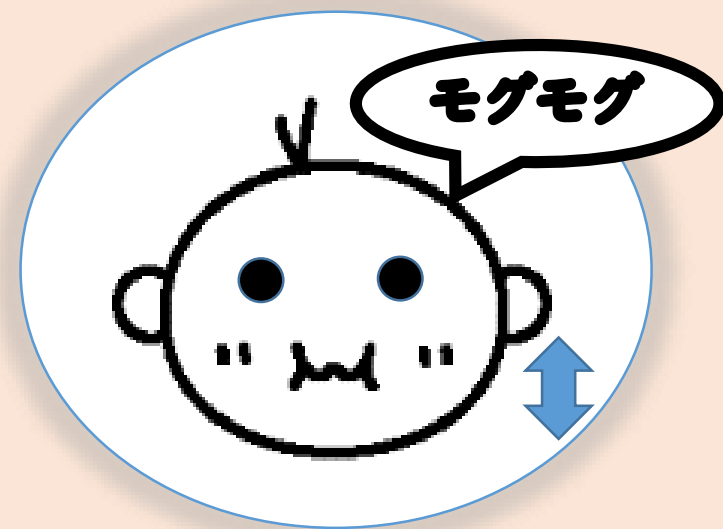


2回食のポイント (7~8か月頃)



食べる様子

- ♡舌と上顎で食べ物をつぶす
モグモグの練習をする。
- ♡舌が前後だけでなく、上下にも動かせるようになる。
- ♡飲み込むときに唇の端が左右同時に伸びる。



2回食にしよう!



- ・1日2回食にし、生活リズムをつけて。
- ・いろいろな味や舌触りを体験できるように、食品の種類を増やしていきます。
- ・母乳やミルクは離乳食の後に。この他に、母乳はあかちゃんが欲しがる時に、ミルクは1日3回くらいあげます。
- ・授乳のリズムも整えて。

舌でつぶせる固さで



- ・舌と上顎の上下運動でつぶせるように、絹ごし豆腐くらいの固さに。

少しずつ形を残して

ジャム状の食べ物を上手に飲み込めるようになっていけば、
少しずつ形を残すようにしていきます。



7～8か月頃の献立例

量は目安です。あか
ちゃんの食べられる量
に合わせてみましょう！

『鱈のにんじんと キャベツあんかけ』

ゆでた鱈をすり鉢でつぶし、
野菜あんをかけています。

- ・鱈(すりつぶし) : 約15g
- ・キャベツ(みじん) : 約8g
- ・にんじん(すりおろし) : 約8g
- ・水溶き片栗粉 : 適量

※魚の調理は「1回食のポイント」
を参考にしましょう。



『りんごのトロトロ煮』

りんごを軟らかく煮て
2～3mm角にし、水溶き片栗
粉でとろみをつけています。

- ・りんご : 約10g
- ・水溶き片栗粉 : 適量



『全がゆ』

全がゆ(米1:水5で炊く) : 約70g



『野菜スープ』

にんじん、玉ねぎをじっ
くり煮たスープ。
野菜の栄養と優しい甘
さがでています。



7~8か月頃に追加できる主な食品

主食:パン・マカロニ等

主食、主菜、副菜を
できるだけ揃えて
あげましょう!



副菜:アクや繊維が少ない野菜
(アスパラガスや長ねぎ等の繊維の
残りそうな野菜は、みじん切りに。)



主菜:鶏ささみ肉、鶏むね肉、豚赤身肉、納豆、ヨーグルト、
カッテージチーズ、鮭、赤身魚、鶏レバー、加熱した全卵 等

肉・・・脂肪が少なく軟らかい鶏のささみから。
慣れたら、鶏むね肉、豚赤身肉と進めます。



ささみの筋をとり...



2cm程度に切る



しっかり加熱し...



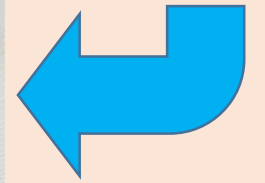
すり鉢ですりつぶす...



できあがり!



ゆで汁や白湯をいれて調整



肉はボソボソするので、水溶き片栗粉でとろみをつけたり、あんをかけると食べやすいです。

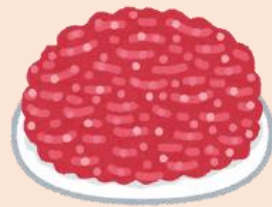
粗刻みにした野菜をあんにしたたり、混ぜたりすると一品らしくなります。



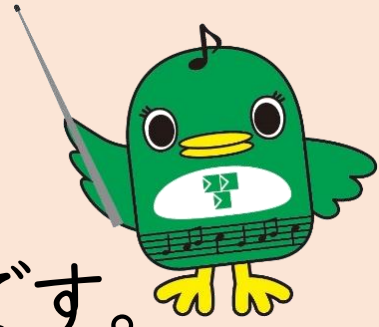
鉄、ビタミンD不足に注意!

母乳育児の場合、6か月頃から鉄やビタミンDが不足しやすくなります。

- ・鉄やビタミンDが多く含まれる赤身の肉や魚、レバー等も積極的に取り入れて。
- ・レバーは、ベビーフードを利用すると手軽です。
- ・料理に育児用ミルクを使っても。



焦らず、あかちゃんにあわせて



食べ方や、離乳食の進み具合に個人差がでる頃です。
あかちゃんの様子を見ながら、ゆっくり進めましょう。

- ・あかちゃんの口の動きをよく見て、しっかりゴックンしてから次の1さじをあげましょう。
- ・食べにくい様子なら、とろみをつけたり、小さくする等の工夫を。

