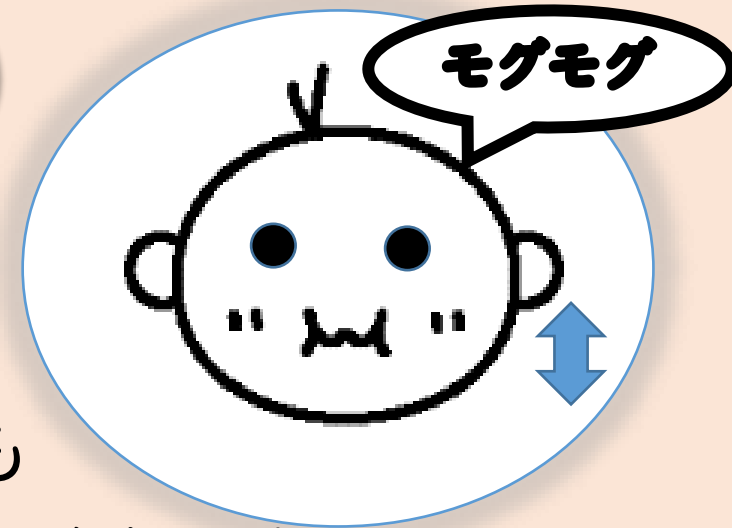


2回食のポイント (7～8か月頃)



食べる様子

- ♡舌が前後だけでなく、上下にも動かせるようになり、舌と上顎で食べ物をつぶす練習をする。
- ♡飲み込むときに唇の端が左右同時に伸び、モグモグと口が動いて見えます。



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見えたり欲しがる時に、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。

舌でつぶせる硬さで



- ・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硬さに。

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
に合わせましょう！

『タラのにんじんと キャベツあんかけ』

ゆでたタラを細かくほぐし、
野菜あんをかけています。

- ・タラ:約15g
- ・キャベツ:約8g
- ・にんじん: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
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

『おかゆ』 おかゆ:約70g

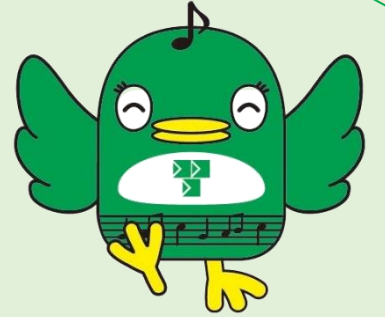
『野菜スープ』

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、うどん、そうめん、マカロニ、スパゲッティ

主食、主菜、副菜を
できるだけ揃えて
あげましょう！



主菜：ひきわり納豆、鶏ささみ、

鶏むね肉、豚赤身肉、カッテージチーズ、ツナ缶
赤身魚、鶏レバー、卵黄→全卵

副菜：アクや繊維が少ない野菜

※お肉はひき肉を使うと便利です。



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...

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。

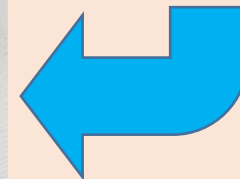
👉 粗刻みにした野菜を
あんにしたり、混ぜたり
すると一品らしくなります。



できあがり!



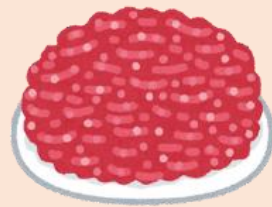
ゆで汁や白湯をいれて調整



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いれて。
- ・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。

