

離乳中期

7~8か月ごろ

—モグモグトレーニング期—

- 《目標》
- ・ 舌と上あごで食べ物をつぶして飲み込む練習の時期です。
 - ・ いろいろな味や舌触りを楽しませてあげましょう。

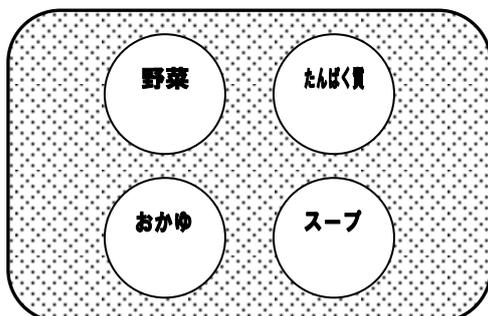


- ☆ 1日に**2回食**へと進め、なるべく毎日決められた時間に与え、生活リズムを整えていきましょう。
- ☆ いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように、食品の種類を増やして味覚を育てていきましょう。
- ☆ 魚は白身魚から赤身魚へ、卵は卵黄から全卵へと種類を増やしていきます。
- ☆ 鶏のささ身も食べられるようになってきます。脂肪の多い肉類は少し遅らせましょう。
- ☆ 納豆や海藻も食べられるようになります。
- ☆ おかゆなどの主食に、たんぱく質性食品と野菜類を使ったおかずを用意します。おかゆとおかずは最初から全部混ぜず、いろいろな味や食感を体験させてみましょう。
- ☆ 母乳育児の場合は、母乳に不足がちな鉄やビタミン D を含む食品を意識的に取り入れましょう。（豆製品、蒸ししらす、赤身魚、赤身肉、卵など）
- ☆ この時期の「赤ちゃんのおやつは、母乳が育児用ミルク」です。市販のお菓子や果汁は必要ありません。

《固さの目安》 舌と上あごでつぶして食べる動きを覚えはじめます。豆腐くらいの、舌と上あごでつぶせるくらいの固さに調理し、フォークなどで粗くつぶします。モグモグの練習をしましょう。

《味付けの目安》 味付けはほんの風味づけ程度とします。
だし汁を使い、素材の味を活かして調理します。

《量の目安》 <離乳食のすすめかたの目安>の表を参考にしてください。



☆ 彩りよく
そろえましょう♪

