

離乳食をはじめて約2ヶ月、食べることに慣れてきましたか？
7か月ごろの目安は**2回食**で**食事のリズム**をつけることです。



いるティー

✿ 2回食に進める目安 ✿

- 離乳食をはじめて1か月以上経過している。
- おかゆの他、野菜、豆腐・白身魚など食べられる食品が増えてきた。
- とろとろのポタージュ状から、少し硬めのペーストをゴックンできるようになる。
- 食べる量が少しずつ増えてきている。

?



うちの子、食べる量がなかなか増えていかないわ・・・

量が少なめでも上手にゴックンできていれば2回食に進めましょう。午前と午後、昼と夕方などなるべく毎日決まった時間に離乳食を与え食事のリズムをつけていきます。



≪ 2回食のリズム ≫



: 母乳またはミルク



: 離乳食

(例)

6:00

10:00

14:00

18:00

22:00



2回食のリズムができれば少しずつ水分量を減らしてつぶつぶ感が残るようにしましょう。
慣れてきたら、食材は少しずつ硬く、大きくしていきます。急に形状を変えると食べが悪くなることも…。
お子さんの様子を見ながら1品ずつ段階を進めるのがステップアップのコツです！



7～8か月頃になると舌が前後上下に動かせるようになり、舌と上あごを使って食材をつぶし飲み込むことができるようになります。この時期の目安は舌でつぶせる絹ごし豆腐くらいの固さ。食材に適した形状にするのがポイントです！

《7～8か月ごろの離乳食》

主菜 絹ごし豆腐・白身魚
卵黄・鶏ささみ



主食
おかゆ（7倍～5倍）
パンがゆ
やわらかうどん

副菜
野菜・いも
果物

- 栄養バランスを考え、主食・副菜・主菜の組み合わせを少しずつ意識していきましょう。
- 食材の味や食感に変化をつけて味覚の幅を広げます。新鮮で栄養価の高い地場産食材の活用がおすすめ！
- 食べるようなら味付けしなくてOK。食べが悪くなった、なかなか進まない場合は調味料を少し加えても。だし汁などを使いながらうす味を心がけましょう。
- 「おいしいね」「もぐもぐ上手だね」など笑顔で声かけを！楽しい雰囲気ですることで、食べる意欲を育みます。
- 離乳食からとる栄養の割合が増えてきますが、まだ半分以上は母乳やミルクからとります。離乳食のあとには母乳やミルクを欲しがらだけ飲ませましょう。

《7～8か月ごろの離乳食の作り方》

主食

目安：おかゆ 全がゆ50～80g

- ・7倍がゆから徐々に水分を減らし5倍がゆ（全粥）へ。上手にもぐもぐできていれば米粒は潰さなくてもOK!



副菜

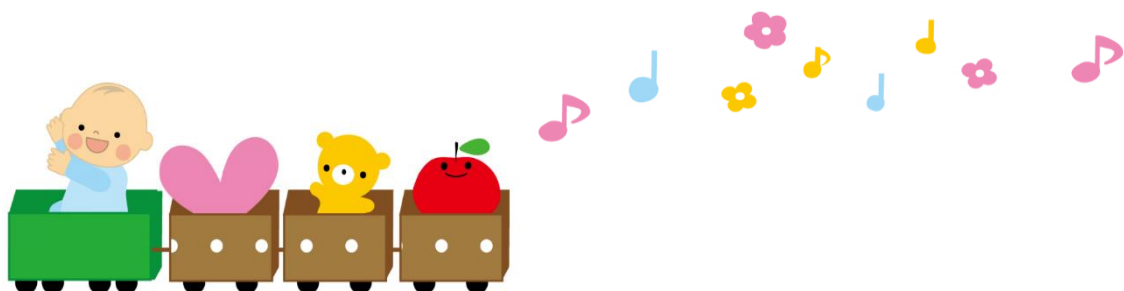
目安：野菜・果物類 20～30g

- ・ほうれん草やキャベツなどの葉物は、クタクタになるまで茹でて葉の部分の繊維を断ち切るように細かく切ります。茎の部分は食べにくいので大人が食べましょう。
- ・いも類や大根、にんじんなど根菜類はやわらかく茹でてから粗めに潰します。はじめから小さくすると加熱してもやわらかくならないので、ある程度の大きさで茹でてから適当な大きさにします。上手にもぐもぐできるようになったら2～3mm角に刻みます。
- ・食べにくい場合はトロミをつけましょう。

主菜

目安：肉・魚 10～15gまたは豆腐 30～40g

- ・鶏ささみは、茹でてから繊維をほぐしすり潰します。パサつきやすいのでトロミをつけると食べやすくなります。
- ・市販の鶏ひき肉は赤ちゃんには大きいので、包丁でトントンと叩いて細かくしましょう。肉に同量の水を混ぜてから加熱するとしっとり仕上がります。
- ・ツナ缶は、ノンオイルの水煮を使います。湯で洗って塩分を流してから包丁で細かく叩いて使用します。
- ・たんぱく質が豊富な麩はすりおろして使うとトロミづけにも。野菜を混ぜると主菜の1品になります。



?



毎回、栄養バランスのよい離乳食
と大人の食事を作るのは大変。
何かよい方法はないかしら？

大人の献立から取り分けて作る
「とりわけ離乳食」がおすすめ！
2回食のうち1回を大人の食事と
合わせると調理法や献立に変化を
出しやすくなります。



《取り分け離乳食》

大人の食事と一緒に離乳食が作れるので手間が省け、食材を無駄なく使うことも出来るためとっても効率的！例えばこんな風に…

主食：おかゆ

ごはんに2～3倍量の
水を加えて煮る。



大人の食事

副菜：青菜のだし煮

ほうれん草の葉先を細か
く刻み、だし汁で煮る。

主菜：豆腐のおろしあん

絹ごし豆腐を2～3mm角
に切り、すりおろした大根
と一緒にだし汁で煮る。

食物アレルギーについて

- 自己判断はNG！

心配だからと自己判断で与えない食品を増やしてしまうと、栄養が足りなくなってしまう心配があります。特に、卵・魚・肉・大豆製品・乳製品などたんぱく質を多く含む食品は成長に欠かすことができません。

- 初めて食べる場合は何でも要観察

食べた後、いつもと様子が違う場合はかかりつけ医に相談してみましょう。
はじめて食べる食材はいつもひとさじから！様子を見ながら少しずつ与えていきましょう。

- 成長と改善

食物アレルギーは成長とともに改善する場合も多いです。
医師の診断を受けた場合は、しばらくお休みしましょう。
また、好きだからといって同じ食品ばかり食べさせず、
月齢で食べられる範囲でいろいろな食品を試していきましょう。



- 2回食のペースができ、生活リズムが整ってきたよ！
- 形のあるものをモグモグと食べられるようになったよ！
- 食べる量が増えてきたよ！



9か月になったら3回食へ進めていきましょう！

量が増えない場合も、2回食のペースが出来ていれば3回食へステップアップ