

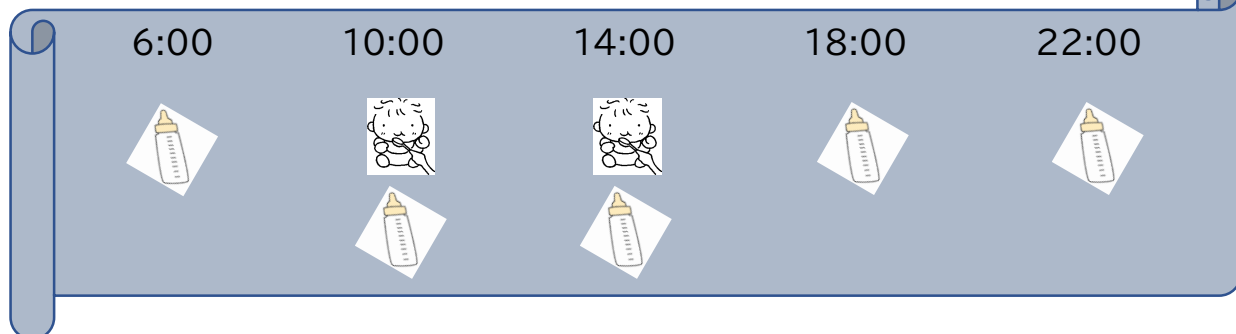
# 食育教室「7か月からのもぐもぐ離乳食」



## <2回食に進める目安>

- 離乳食を始めて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かため(どろどろ状)のペースト状の食べ物をゴックンできるようになってきた
  - 食べる量が少しずつ増えてきている
- ※1回食のリズムができて、ゴックンができていれば量は少なめでも2回食に進めましょう

## 【スケジュール例】



- ☆ 1日2回にしていきます。夜に2回目を入れる場合、19時を過ぎないように
- ☆ 離乳食の後、母乳またはミルクを欲しがらだけあげる

## <進め方>

- 舌が口の中で前後・上下に動かせるようになるので、舌と上あごで押しつぶせるかたさに形状を調整していきます。
- 目安は絹ごし豆腐くらいのかたさ。
- 食品によって形を変えるのがポイント！



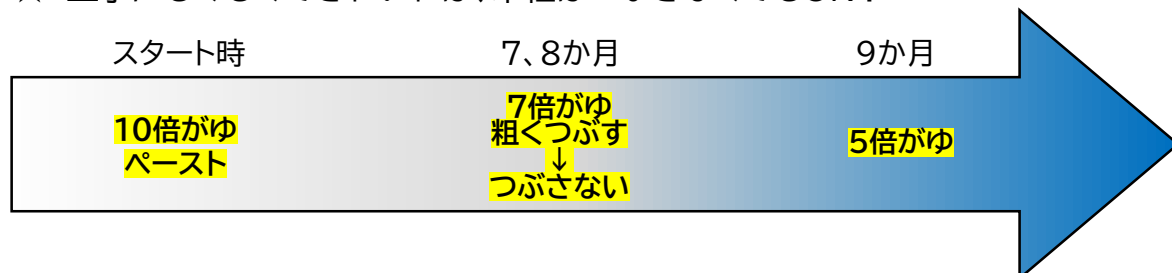
いるティー

### 調理のポイント！

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

## おかゆのステップアップ

- ☆ 徐々に水分を減らし、今は7倍がゆ(米1:水7)が目安です。
- ☆ 上手にもぐもぐできれいければ、米粒はつぶさなくてもOK！



## 野菜のステップアップ

- ☆ かたさや繊維の量が異なるので、食品によって形を変えるのがポイント
- ☆ いも類、にんじん、かぼちゃ、大根:やわらかくゆでてから適当な大きさにつぶす
- ☆ ほうれん草などの葉物:繊維が残るので、やわらかくゆでて他の食材に比べて細かめに、繊維を断ち切るように切る。



食材は旬のものを使うと栄養価が高く、価格が安いです。  
国産のものや地域のもを取り入れることで家族みんな  
より新鮮でおいしいものを食べられます♪

## 主菜(たんぱく質)のステップアップ

- ☆ 初めて食べるお肉は、「鶏のささみ」からスタート。茹でてから繊維をほぐし、すりつぶします。
- ☆ 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。肉に同量の水を加え、混ぜながら加熱するとしっとり仕上がります。
- ☆ 魚は、普通の切り身を使ってもよいですが、お刺身の切り身1切れでも赤ちゃん用の1品になります。
- ☆ 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、すりおろすとトロミづけにも使えます。

## 調味料・油

- ☆ 味つけをしなくても食べるようであれば、味つけはしなくてよいです。食べが悪い・なかなか進まないようであれば、調味料を少し加えてみます。
- ☆ だし汁なども使いながら、薄味を心がけます。



## 7、8か月ごろの離乳食の目安

☆主食の食品☆  
お米(おかゆ) うどん  
食パンの白い部分

☆主菜の食品☆  
絹ごし豆腐 しらす(塩抜き)  
ひらめ たい かれい たら  
卵黄1個~全卵1/3個

☆副菜の食品☆  
じゃがいも にんじん 玉ねぎ だいこん かぶ トマト  
ほうれん草 小松菜 白菜 かぼちゃ キャベツ さつまいも  
りんご いちご みかん バナナ (果物は通常「その他」  
になりますが、離乳食の始めのころは、「副菜」扱い)



☆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。

☆「おいしいね」「もぐも  
ぐ上手だね」など、笑顔  
で声かけを！  
楽しい雰囲気ですら  
食事をするこ  
とで、食べる意欲  
を育みます。



## 注意する食品

- △卵 :豆腐やしらす、白身魚を試して慣れてから。  
よく加熱した卵黄から始め、徐々に全卵へ増やしていきます。
- △牛乳 :生後7~8か月頃になってから。加熱して少量ずつ離乳食に使えます。  
飲み物としては1歳を過ぎてから。最初は人肌程度に温めて飲ませましょう。  
ヨーグルトも乳製品。与えすぎには注意しましょう。  
【目安】6か月頃で50g(大さじ3杯程度)、7~8ヶ月頃で70g程度
- ×はちみつ :乳児ボツリヌス症予防のため、満1歳までは与えないでください。
- ★果汁 :ミルクや母乳の不足を招いたり、離乳の進みが悪くなったりすることがあります。  
必要ありません。
- ★イオン飲料:基本的に必要ありません。
- ★赤ちゃん用お菓子:必要ありません。

## ご家族のお食事を振り返ってみましょう ☆ 主食・主菜・副菜をそろえよう ☆

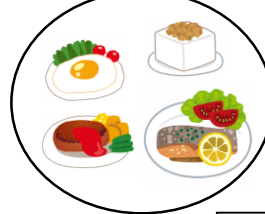
### 副菜

野菜、海藻、いも、きのこなどを使ったおかず。体の調子を整える働きビタミン、ミネラル、食物繊維を供給。

### 副菜



### 主菜



### 主菜

魚、肉、卵、大豆・大豆製品などを使ったおかず。元気な体をつくるもと。主に良質のたんぱく質の供給源。

### 主食

ごはん・パン・めん類。エネルギーのもとになる。白いごはんならどんなおかずにも合う。

### 主食



### 牛乳・乳製品

牛乳やヨーグルト、チーズ。カルシウムを多く含む。



### 果物

ビタミン、ミネラルが豊富。



1日に2食は主食・主菜・副菜をそろえたお食事を目指しましょう♪  
ご家族のお食事で主食・主菜・副菜がそろっていると、  
お子さんのお食事もしろいやすくなります。  
この機会にご家族でお食事を見直してみましよう！

## <取り分け離乳食>

大人の献立から取り分けて作る取り分け離乳食がおすすめ！  
手間が省け、食材を無駄なく使うことができます。  
例えばこんな風に・・・

### 主食:おかゆ

ごはんに3~4倍量の水を加えて煮る。



### 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。

大人の食事

### 主食+副菜・ツナのおろし煮

#### 材料

ツナの水煮	大さじ1
大根	30g(1cmくらい)
水(又はだし汁、野菜スープ)	1/4カップ(50cc)

- ① ツナの水煮はざるに上げて、さっと湯をかける。(そのままでは味が濃すぎるため。)
- ② 大根は皮をむき、おろし金ですりおろす。
- ③ 鍋にだし汁を煮立て、ツナと大根を入れてひと煮する。(ほんの少量しょうゆを加えてもよい。)

ツナのかわりに、しらすや魚の切り身にかえてもおいしいです。大人も一緒に食べられます。

### 副菜・大根と人参のだし煮

#### 材料(大人2人+離乳食)

大根	100g(約3cm)
人参	100g(約半分)
だし汁	300ml(1・1/2カップ)

- ① 大根と人参は、皮をむいていちょう切りにする。
- ② 鍋にだし汁と大根、人参を入れ、火にかける。
- ③ 大根と人参がやわらかくなったら離乳食分を取り出し、食べやすい大きさ(みじん切りか、5mm角)に切る。  
※ 残りはみそ汁を加えて、大人用のみそ汁にする。みそを入れる前に、具(長ねぎ、わかめ、油揚げなど)を追加してもよいです。

キャベツ・かぶ・じゃがいも・玉ねぎなど、あくの少ない野菜ならなんでもOKです。

### 主菜+副菜・パンプキンミート

#### 材料

鶏ささみ	1/3本(または鶏ひき肉15g)
かぼちゃ	30g
水	100ml程度

- ① 鶏ささみはまな板で細かくたたき(または冷凍しておいた鶏ささみをおろし金でおろす)、同量の水を加えてのばしておく。
- ② かぼちゃは皮をむき、小さなさいの目に切る。
- ③ 鍋に①の鶏ささみを加え、加熱しながらほぐす。色が変わったら取り出して置く。(加熱しすぎると固くなってしまうので注意)
- ④ 鍋に②のかぼちゃと水を加え、かぼちゃがやわらかくなったらかぼちゃの煮汁を捨て、③の鶏ささみを汁ごと加えてひと煮する。

かぼちゃのかわりに、さつまいもやじゃがいもでもおいしいです。

### 副菜・ヨーグルトキャベツ

#### 材料

キャベツの葉の部分	1/2枚
人参	20g
プレーンヨーグルト	大さじ2



- ① キャベツの葉はやわらかくゆで、細かく刻む。
- ② にんじんは、やわらかくゆでて、みじん切りか細かくつぶす。
- ③ ヨーグルトで①と②を和える。

大人も、サラダのマヨネーズを控えめにし、かわりにヨーグルトを入れると塩分や油のとりすぎを防ぐことができます。例)ポテトサラダ

### 食物アレルギーについて

#### ・自己判断はNG!

心配だからといって自己判断で与えない食品を増やすと、栄養が足りなくなってしまう心配があります。

#### ・初めて食べる場合はなんでも要観察

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!

#### ・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。

### コップ飲みへの道のり

#### ・スプーンからの一口飲み慣れる!

水分を入れた大人用スプーンを横向きに下唇にのせる。上唇が降りて水面に触れたら、上唇をぬらしながら少しスプーンを傾ける。慣れたらスプーンを傾げず、自らすすむのを待ちます。

#### ・おちょこなど小さな器で飲んでみる。

1杯を3~4回に分けて飲む練習をする。離さずに飲む様子が見られたらコップでの一口飲みも併用しましょう。

#### ・コップの淵を挟んで飲んでみる。

コップの縁を口唇で挟むようにする。最初のうちは大人が支え、傾ける角度を調整します。初めのうちは、あごをあまりあげさせないのがコツ!