

7～8か月ごろ

もぐもぐするのが目標!!



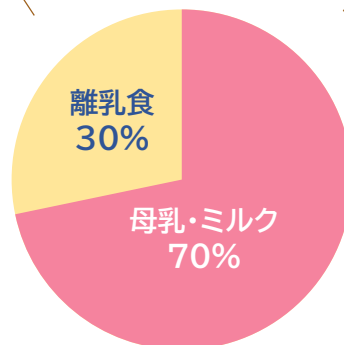
あんしん離乳食BOOK
18ページ

はじめる目安



- ・2回食にも慣れ、食事のリズムが整ってきた。
- ・上手に飲み込めるようになってきた。

この頃の 栄養バランスの目安

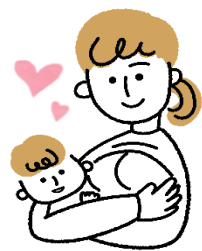


栄養の中心はまだ母乳や
ミルクです。食後には母乳
やミルクを欲しがるだけ
飲ませてあげましょう



すすめ方のポイント

- ・上顎と舌を使って押しつぶすことや粒々の食感に慣れていきましょう。
- ・前半は柔らかい粒が少し残るようにし、後半はつぶし方をあらくしていきましょう。
- ・絹ごし豆腐くらいの固さが目安です。
- ・いろいろな味や舌触りを感じられるよう、食品の種類を増やしたり、食材同士を組み合わせたりしましょう。
- ・卵は黄卵から全卵へ、魚は白身魚から赤身魚へとすすめていきましょう。
- ・お肉は脂肪の少ない鶏肉のささみからはじめてみましょう。
- ・自分で座れるようになったら、もぐもぐしやすい姿勢がとれるよう、床に足の裏がしっかりつく椅子を使うのがおすすめです。



この時期に赤ちゃんが食べられる食品

- 【炭水化物】 7倍がゆ(米1:水7)
パンがゆ
うどん
→細かくして、くたくたになるまで茹でる。
- 【いも類】 里芋・長いも →加熱して少量ずつ。
- 【野菜】 軟らかく潰せるもの
- 【たんぱく質】 納豆、高野豆腐、まぐろ、鶏ささみ、鶏レバー
ツナ缶(水煮) →加熱して。
卵黄、全卵 *全卵は8か月を目安に
→必ず加熱する。
- 【海藻類】 青のり
- 【乳製品】 チーズ…カッテージチーズ、粉チーズ
牛乳
→野菜の煮込みなど、加熱して。

7～8か月ごろの1食分の目安

- | | | | |
|-------------------|----------|-------------|--|
| ・おかゆ | 50～80g | | |
| ・野菜・くだもの | 20～30g | | |
| ・たんぱく質性食品 | 30～40g | | |
| いずれか
1～2品 | とうふ | 10g | |
| | 納豆 | 10g | |
| | 卵 | 卵黄1個～全卵1/3個 | |
| | 魚 | 10～15g | |
| | 肉 | 10～15g | |
| レバー | 10～15g | | |
| ・油脂 | バター・サラダ油 | 1g | |
| ・乳製品 | チーズ | 5g | |
| プレーンヨーグルト・牛乳は少量ずつ | | | |

【7～8か月児の1食例】



主食、おかずを合わせて
子ども茶碗1杯分が目安