

# 離乳食をすすめるステップ2 7～8か月頃

1日2回食になり、ドロドロ、ベタベタ状のものを上手にゴックンできるようになってくる頃です。このころになると、舌と上あごでつぶしてモグモグ食べることを覚えていきます。赤ちゃんの栄養はまだただ母乳や、ミルクですが、離乳食も栄養のバランスを考えましょう。



## ☆ この頃の離乳食

- ① 豆腐くらいのかたさを目安に作りましょう。
- ② 大きさは、赤ちゃんにあわせて少しずつ大きくしていきます。ある程度の形は残しましょう。
- ③ 味つけは、うす味で食品のもち味をいかす事が原則。
- ④ よく食べていたのに急に食べなくなったりすることがあるかもしれませんが、元気で便も変わりがなければ大丈夫です。一時的な事なので無理をせず、赤ちゃんの食欲に合わせてあげましょう。
- ⑤ 2回目の離乳食は、食べ慣れた物をあげましょう。初めてあげる食品は午前中に。
- ⑥ 食後の母乳、ミルクは飲みただけ飲ませてあげましょう。
- ⑦ 離乳食の後はお茶やお白湯などを飲ませて口をスッキリさせてあげましょう。

### フリージングを利用しましょう。

- おかゆ……3～4日分まとめて作り、製氷皿で凍らせてあとから袋詰めしておく。(使う時には、3～4個づつ火を通して)
- 野菜……ゆでた野菜も少しづつ分けて冷凍する。
- 野菜スープ……製氷皿で凍らせて、袋詰めしておく。

毎日つくることが理想ですが、時間のない時には利用してみましょう。  
※ 1週間で使いきるようにしましょう。



### <7倍がゆ>

米 15～20g  
水 米の7倍

- ① 米1に対して水7の割合で炊く。
- ② おかゆの粒が半分くらい残る程度につぶす。

※ だんだんと水分を減らし5倍がゆにしてもよい

### <白身魚野菜あんかけ>

白身魚 15g  
人参 5g  
キャベツ 10g  
たまねぎ 10g  
しいたけ 5g

- ① 白身魚はゆでて、ほぐす
- ② 野菜は柔らかかくゆでる
- ③ ①②をだしで煮て、しょうゆ1滴くらいで味付けをして水溶き片栗粉でとじ、①にかける。

### <いり豆腐>

豆腐 30g  
鶏ひき肉 10g  
人参 10g  
ピーマン 10g  
だし汁 大さじ4  
しょうゆ 少々  
水溶き片栗粉 少々

- ① 人参とピーマンはみじん切りにする。鶏ひき肉とあわせてだし汁で煮る
- ② 豆腐は小さく切って①に加え、しょうゆを落として香りづけをし、ひと煮立ちする。
- ③ 水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。

### 1日の食事プラン (例)

午前6時	午前10時	正午	午後2時	午後6時	午後10時
母乳または ミルク	離乳食プラス 母乳または ミルク	母乳または ミルク	母乳または ミルク	離乳食プラス 母乳または ミルク	母乳または ミルク