

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、歯が生え始め、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。



食べる姿勢のポイント  
おすわりが安定したらベビーチェアが使えます。足が床やイスの補助板にしっかりつくようにすわりましょう。あごや舌に力が入ります。

### ☆ この頃の離乳食

- ① 豆腐くらいのかたさを目安に作り、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。形が小さすぎてもモグモグの練習になりません。つぶし方を粗めにしていきましょう。とろみをつけると口の中でまとまり、飲み込みやすくなります。
- ② 1日2回のリズムを整えましょう。午前と午後に1回ずつ、初めてあげる食品は午前中に与え、2回目の離乳食は、食べ慣れた物をあげましょう。
- ③ バランスの良い食事を意識して、主食・主菜・副菜をそろえてゆきましょう。鉄分が不足しやすいので、鉄分の多い食材(魚・肉・緑黄色野菜など)を取り入れましょう。
- ④ 風味付け程度で調味料も使用可能です。そろそろ大人の食事の調理途中で赤ちゃん用に切り分けてつくってみましょう。煮物などは、少量の調味料で味を付け、赤ちゃん用にとりだしてから大人用に味付けをしましょう。
- ⑤ 食後の母乳、ミルクは飲みたいだけ飲ませてあげましょう。
- ⑥ 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。
- ⑦ 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。



### < 7倍がゆ >

米 15~20g  
水 米の7倍

- ① といで水気をきった米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(全粥)にしてもよい。

### < 白身魚の野菜あんかけ >

白身魚 15g  
人参 5g  
キャベツ 10g  
たまねぎ 10g  
しいたけ 5g  
だし汁 大さじ4  
しょうゆ 少々  
水溶き片栗粉 少々

- ① 白身魚はゆでて、ほぐす
- ② 野菜はみじん切りにして柔らかくゆでる
- ③ ①②をだし汁で煮て、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。

### < いら豆腐 >

豆腐 30g  
鶏ひき肉 10g  
人参 10g  
ブロッコリー 10g  
だし汁 大さじ4  
しょうゆ 少々  
水溶き片栗粉 少々

- ① ブロッコリーはゆでてみじん切りにする。  
人参はみじん切りにして鶏ひき肉とだし汁で煮る。  
(水分が足りなければ水を足して煮る)
- ② ブロッコリーと小さく切った豆腐を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。

## 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個ずつ火を通して)
- 野菜……ゆでた野菜も少しずつ分けて冷凍する。
- 野菜スープ……製氷皿で凍らせて、袋詰めしておく。

※ 1週間で使いきるようにしましょう。



### 《 1日の食事時間 (例) 》

	午前6時	午前10時	午後2時	午後6時	午後10時
生後 7~8 か月頃 (2回食)	母乳 または ミルク	離乳食 & 母乳 または ミルク	離乳食 & 母乳 または ミルク	母乳 または ミルク	母乳 または ミルク