

離乳中期（7～8 か月ごろ）

なめらかにすりつぶしたものを「ゴックン」と上手に飲みこめるようになりましたか？
この時期は歯ぐきと舌を使ってモグモグできるように、そしていろいろな素材や味、舌ざわりを体験させましょう。

プログラム（例）～1日2回の離乳食～

母乳やミルクは食後に与え、他に母乳は赤ちゃんが欲しがるだけ、ミルクは1日3回程度与えましょう

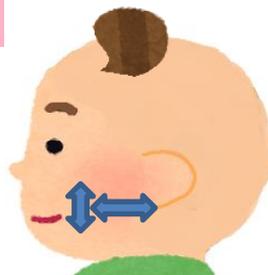
午前6時	10時	午後2時	6時	10時
 母乳またはミルク	 離乳食 +  母乳またはミルク	 母乳またはミルク	 離乳食 +  母乳またはミルク	 母乳またはミルク

ポイント

- 2回食にすすめましょう
- 食品の種類を増やして、栄養のバランスをとりましょう
- 少しずつ固さを増して「舌でつぶせる固さ（豆腐ぐらい）」にします。
歯が生え始める赤ちゃんもいますが、まだかむことはできません
- 急に食欲が落ちたり、偏食やむら食いも始まることもありますが、元気であれば心配いりません。無理強いせず様子を見ましょう
- 食品のもつ味を生かしながら、うす味でおいしく調理しましょう
- 家族の食事を上手に利用して、献立に変化を

唇と舌の特徴的な動き

赤ちゃんの舌は前後と上下に動くようになります



座った姿勢

補助板に足底がつく →



「授乳・離乳の支援ガイド実践の手引き」より、抜粋

1回に与える食品の量

	食品名	1回の目安量	食品例
I 炭水化物	米 めん類 パン いも類	やわらかいかゆ 50~80g	
II ビタミン	野菜 果物	おろし~あらつぎし 20~30g やわらかく煮てフォーク などで粗くつぶします	 なるべく 緑黄色野 菜中心に 使用しま しょう
III たんぱく質	※魚 または脂肪の少ない肉・レバー または豆腐 または卵黄⇒卵 または乳製品	10~15g 10~15g 30~40g 卵黄(固ゆで)1個~ 全卵1/3 50~70g	 そろそろ 赤身の魚も 使えます 組み合わ せて少し ずつ与え てもかま いませぬ
	油脂・さとう	なるべく控えめにしましょ う	
調理の かたち	舌でつぶせる固さ <豆腐ぐらい>		離乳食の回数 2回

※子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて、量を調整しましょう

○ほうれんそうやにんじん、トマトなどを与えるとそのままの形で便の中に出ることがありますが、下痢でなければ心配ありません。

○お菓子は赤ちゃん用でも与えるのはさけましょう。食欲を落とす原因になります。

○イオン飲料は、高熱、下痢のときなど医師の指示がある場合以外は与えません。

離乳中期 レシピ

- あんかけ豆腐
- いり豆腐
- ささみのクリーム煮
- ヨーグルトポテトサラダ

■離乳食のご相談についてはお住まいの区役所保健子ども課 栄養士までお問合せください。

区役所	TEL
中央区役所保健子ども課	(096)328-2149
東区役所保健子ども課	(096)367-9134
西区役所保健子ども課	(096)329-1147
南区役所保健子ども課	(096)357-4138
北区役所保健子ども課	(096)272-1127