



## 噛むことを覚える第1歩です!

口をもぐもぐ動かして(舌と上あごでつぶして)飲み込むことができるようになります。口に食べ物が残っていないか確認をしてから、次の食べ物を入れてあげましょう。

### 〈2回食開始の目安〉

- ・ポタージュ状のものを、唇を閉じてゴックンと飲み込める。
- ・おかゆのほかに野菜や魚なども食べている など

## 回数と時間

- 「1日2回」の離乳食で食事のリズムをつけていきましょう。
- 毎日できるだけ同じ時間帯に与えるようにしましょう。
- 時間は目安ですので、時間・生活のリズムは各家庭の状況に合わせて進めましょう。

月 齢	午前6時	午前10時	午後2時	午後6時	午後10時
7～8か月ごろ	授 乳	離乳食 + 授 乳	授 乳	離乳食 + 授 乳	授 乳

## 調理形態

- 固 さ…舌でつぶせる「豆腐くらいの固さ」を目安に。
- 形 状…5mm～1cm角の大きさを目安にやわらかく煮ましょう。  
(舌でつぶすために、ある程度の大きさが必要です。)
- 味付け…しょうゆ、みそなどの調味料が使えるようになります。  
風味付け程度に使い、食材そのものの味やだしの味をいかして「薄味」を意識しましょう。

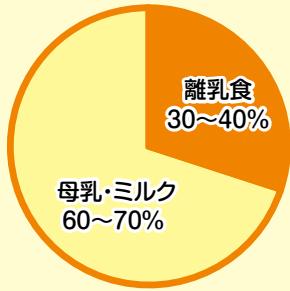


## その他ポイント

- とろみをつけて、食べやすい工夫をしましょう♪  
野菜や魚、肉などはとろみをつけると飲み込みやすくなります。  
(例) 片栗粉、コーンスターチ、じゃがいものすりおろし など
- 味付けをするときは、「薄味」を心がけましょう♪  
1日の食塩の目標量  
成人男性：7.5g未満 女性：6.5g未満  
6～11か月児：1.5g(目安量)、1～2歳児：3.0g未満(目標量)  
→この時期の1日の食塩摂取量の目安は、成人の約1/5程度です。

この機会に、大人の方も減塩を心がけてみましょう

## 栄養の割合



この時期の栄養も母乳・ミルクからとる部分がほとんどです。

離乳食の後はお子さんが欲しいだけ母乳・ミルクを与えましょう。



## 食品の種類

いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように、食品の種類を増やしていきましょう。

### 穀類のグループ

ご飯  
(7倍~5倍がゆ)



パンがゆは、食パン(耳を除く)と育児用ミルクを合わせてトロトロになるまで煮ます。

### たんぱく質のグループ



肉類は脂肪の少ない鶏ささみから始め、次に赤身の肉を使うようにしましょう。  
プレーンヨーグルト、カッテージチーズ(塩分や脂肪分が少ないため)が使えるようになります。

### 野菜・果物のグループ



固いものは小さめに、煮崩れしやすいものは少し大きめに切って煮ましょう。

## 7~8か月ごろのメニュー例

### ほうれん草のとりみ煮

#### ★ 材料 (2食分)

- ・ほうれん草 30g
- ・だし汁 大さじ2
- ・しょうゆ 3~4滴
- ・水溶き片栗粉 少量



#### ★ 作り方

- ①だし汁(13ページ参照)を作る。
- ②ほうれん草はやわらかくゆで、細かく刻む。
- ③鍋に①と②、しょうゆを加えてさっと煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。

### 納豆と野菜のスープ

#### ★ 材料 (2食分)

- ・ひきわり納豆 1/4 パック
- ・きゃべつ 1/2 枚
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・だし汁 大さじ4



#### ★ 作り方

- ①だし汁(13ページ参照)を作る。
- ②納豆はザルに入れ熱湯を回しかけて、さいばし等がかき混ぜながら粘りをとり、水気を切る。
- ③きゃべつはみじん切りにして、だし汁で煮る。
- ④きゃべつが煮えたら、②の納豆・しょうゆを入れてひと煮たちさせる。