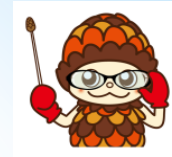


はじめての離乳食

離乳中期（7～8カ月）

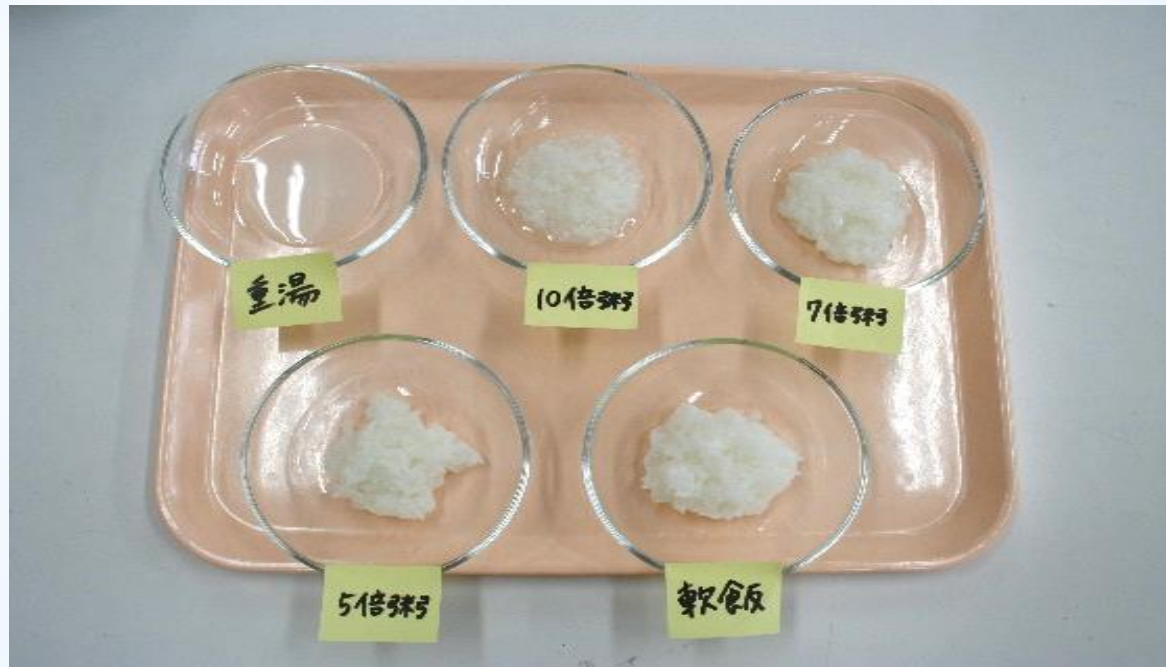


離乳食の進め方の目安



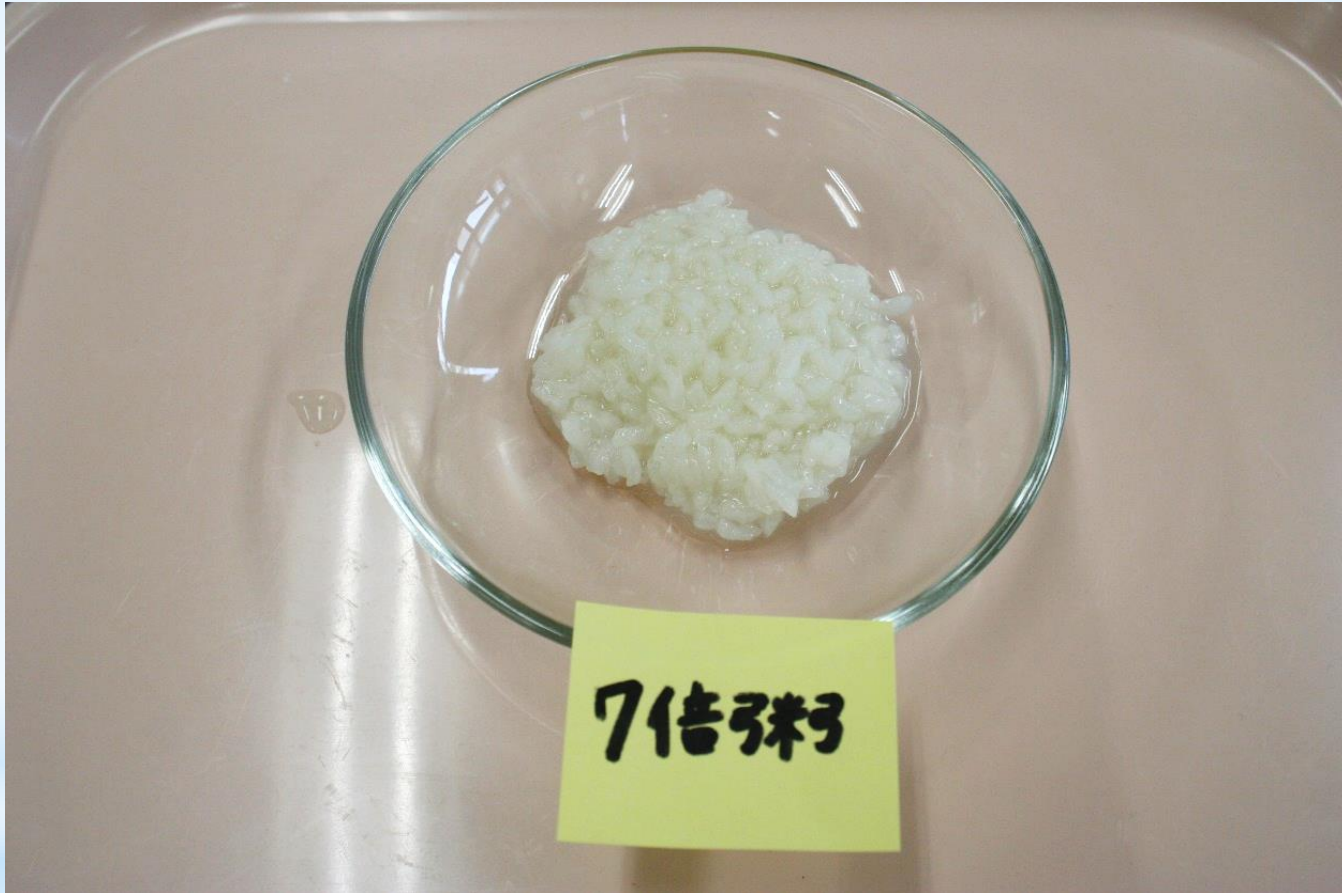
月齢	5～6カ月	7～8カ月	9～11カ月	12～18カ月
回数	1回/日	2回/日	3回/日	3回/日
舌の動き	前後運動	上下運動	左右運動 (自由に動く)	→
口の動き	口を閉じて飲み込める	もぐもぐして飲み込む	カミカミして飲み込む	奥歯で噛んで食べる (後半)
歯の状態	—	下の前歯が2本生え始める	上の前歯が生え始める	歯が生えそろってくる
食べ物の形態	滑らかなすりつぶし (ヨーグルト状)	舌でつぶせるかたさ (豆腐くらい)	歯ぐきでつぶせるかたさ (完熟バナナくらい)	歯ぐきで噛めるかたさ (肉団子くらい)

おかゆと軟飯の水加減



種類	米（ご飯）と水の割合	対象月齢
重湯	10倍粥の上澄み	5～6カ月
10倍粥	米1：水10（ご飯1：水9）	5～6カ月
7倍粥	米1：水7（ご飯1：水6）	7～8カ月
5倍粥	米1：水5（ご飯1：水4）	9～11カ月
軟飯	米1：水3～2（ご飯1：水2～1.5）	12～18カ月

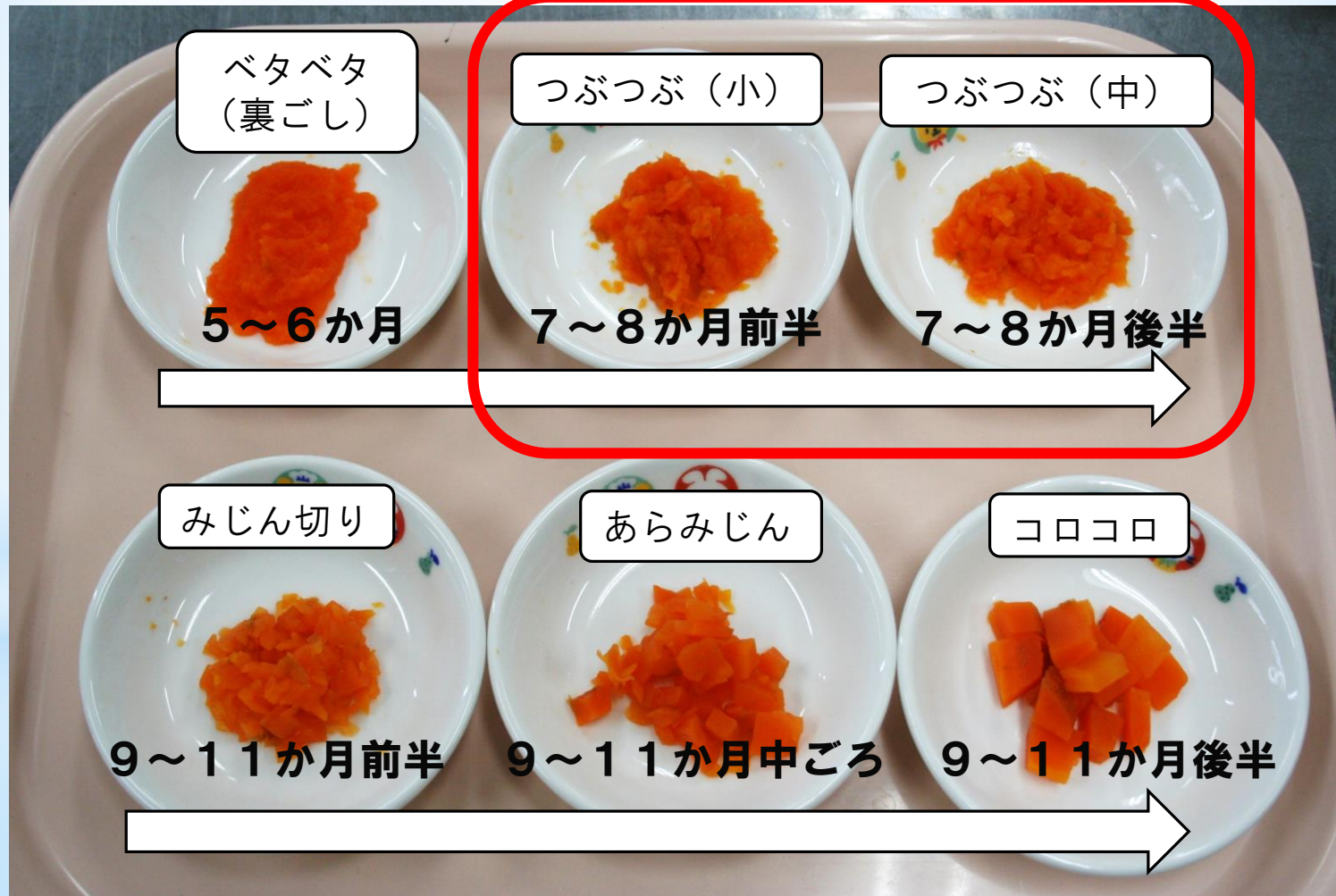
7倍粥



種類	米（ご飯）と水の割合	対象月齢
7倍粥	米1：水7（ご飯1：水6）	7～8カ月

にんじんの離乳食

やわらかくなるまでゆでてから
作ります



にんじん



形態	食感	対象月齢
つぶつぶ（小） 【すり鉢で 細かくする】	舌でつぶせるかたさ （豆腐くらい）	7～8カ月（前半）

にんじん



形態	食感	対象月齢
つぶつぶ（中） 【すり鉢でやや粗くする】	舌でつぶせるかたさ （豆腐くらい）	7～8カ月 （後半）

⚠ 注意すること①

1歳になるまでは与えないでください!!

⊘ ハチミツ・黒砂糖

乳児ボツリヌス症を防ぐため。

⊘ 牛乳

消化機能に負担をかけたり
アレルギーの症状をおこしたりする
可能性があります。

※調理に使う程度にしましょう。



生後7～8カ月（離乳中期）

離乳食ステップアップの目安

- ◎ 口を閉じペースト状のものをゴックンできる。
- ◎ お座りが安定している。
- ◎ 口を左右にもぐもぐ動かして食べ物を奥へ動かすことができる。

離乳食について

- ・ 形態は、舌でつぶせるかたさ（豆腐くらい）
- ・ 1日1回食から、1日2回食のリズムをつける時期です。



生後7～8カ月（離乳中期）

調理について

- ・ 食品は必ず加熱しましょう。
- ・ 食べ残しや、作り置きなど時間のたったものは与えない。
- ・ 使える主な調味料…砂糖、塩、しょうゆ
*量は、ごく少量で風味つけ程度にしましょう！
- ・ だし汁として、昆布・かつおが使えます。
- ・ 大人の料理から取り分ける場合は、調理途中の味つけ前のものを使いましょう。



生後7～8カ月（離乳中期）

食事の時間

- ・ 1日2回 午前、午後に1回ずつ
- ・ 食事の間隔は3～4時間空けましょう。
- ・ 2回目の夕食は、消化に負担がかからないようできるだけ19時までに終わらせましょう。



生後7～8カ月（離乳中期）

授乳について

- ① 離乳食後
母乳は欲しがるだけ与えます。
育児用ミルク（100～150cc/回）
- ② 離乳食後以外
母乳は欲しがるだけ与えます。
育児用ミルク（200cc×3回/日）

* 育児用ミルクの量は、目安として参考にして下さい。



生後7～8カ月（離乳中期）

食材のかたちを少しずつ大きくしていき、
1日2回食に慣らしていきましょう。

これまでの食材に加え、
たんぱく質として鶏ささみ、納豆、
まぐろの赤身などが取り入れられます。
野菜は、舌と上あごですりつぶせる
やわらかさで食べさせてみましょう。

