

# ☆離乳中期（7～8か月頃）の食事について☆

口の前の方を使って食べ物を取り込み  
舌とあごでつぶしていく動きを覚える時期

## ●1日の食事のリズム（あくまでも目安です）

1日2回食にし、生活リズムを確立していきます

6:00	10:00	14:00	18:00	22:00
	 + 		 + 	

## ●調理形態 舌でつぶせる固さ（豆腐や茶碗蒸しのやわらかさ）

- ◆食べ物の大きさは軟らかくしたものをみじん切りにし、慣れてきたら粗みじん切りにします。飲み込みやすいようにとろみをつける工夫も必要です。
- ◆食品の種類を増やしましょう。ごく少量の食塩、しょうゆ、みそを使うことができます。（風味づけ程度です。大人がおいしい味では濃すぎます）
- ◆1回食ごとに、穀類（主食）、たんぱく質食品（主菜）、野菜類（副菜）・果物を組み合わせバランスよくとることが大切です。

## ●新たに使える食品と使い方

Ⅰ 穀類	米	7倍がゆ（米1：水7）が目安で、柔らかく炊けば、米粒をつぶす必要はない。
	パン	小さくちぎり、育児用ミルクや牛乳、スープなどでさっと煮る。または、浸す程度でもよい。ただし、牛乳は加熱して用いる。
	じゃがいも さつまいも さといも	蒸したり、うす味で煮たものをやや粗くつぶし、湯や煮汁でゆるめる。
	麺類	そうめん、うどんの他、マカロニや細めのスパゲティも使える。いずれも柔らかくゆで、米粒大に細かく刻む。

Ⅱ 野菜・果物	野菜	なす、トマト、きゅうり、ピーマン、カリフラワー、ねぎ、ニラ、アスパラガス、さやいんげん、さやえんどうなども使用できる。軟らかくゆでる、煮る、炒めるなどして、刻んだり粗つぶしにしたりして用いる。トマト、きゅうりは生でもよいが、レタスはゆでたほうが食べやすい。
	海藻類	細かくもんだのり。軟らかく煮て刻んだわかめなども使用することができる。

Ⅲ タンパク質性食品	魚	白身魚に慣れたら、赤身魚を与える。加熱したものを細かくほぐして与える。缶詰のさけやツナなどを細かくほぐして使ってもよい。	
	肉	脂肪の少ない肉類を、加熱し細かくほぐして与える。鶏ささ身が扱いやすい。ささみは、凍らせた身をすりおろして調理するとなめらかに仕上がる。	
	納豆	細かく刻んで加熱して与える。(炒め煮、納豆汁、おじやなど)	
	高野豆腐	そのまますりおろし、米がゆ、野菜の含め煮、みそ汁などに入れ、加熱して使用する。	
	卵	初めは固ゆでにした卵黄を使う。慣れたら料理に全卵を用いてよいが、完全に火を通す。	
	乳製品	牛乳	パンがゆ、マッシュポテト、クリーム煮、シチューなどの調理用に使う。育児用ミルクを用いてもよい。
		ヨーグルト	プレーンタイプのヨーグルトを使う。加糖ヨーグルトには乳児にとっては甘みが強すぎるので注意する。
チーズ		塩分や脂肪分の少ないチーズを使う。かゆやシチューなどに入れて加熱し、煮溶かすと食べやすい。カッターチーズは水分含有量が多いので、開封後の保存に注意する。クリームチーズは脂質が多く、たんぱく質が少ないので使用は控える。	