

***** 離乳食 中期編(7～8か月ごろ) *****

○進め方のポイント

- ・ 離乳食を始めてから 1～2 カ月以上経つ
- ・ 1 回量がしっかり食べられるようになってきた
1 日 2 回食へ！



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！

○形態の目安

- ・ ドロドロ状から、上あごと舌でつぶしてモグモグできる大きさや固さ(豆腐くらいの固さ)にしていきます。
- ・ 飲み込みやすいよう、とろみをつけるなど工夫しながらいろいろな食材を試してみましよう。



にんじんみじん切り



ほうれん草みじん切り



豆腐みじん切り

○授乳について

- ・ 母乳またはミルクは、離乳食の後に飲みたいだけ飲ませてあげましよう。
 - ・ 2 回食になっても、授乳のリズム、生活リズムは心がけましよう。
- 「泣くからあげる」「欲しがる時に都度あげる」事は控えましよう。

○食材について

- ・ おかゆや野菜からすすめ、食べることに慣れてきたら、たんぱく源は
大豆製品(豆腐やきな粉) 魚(白身魚～赤身魚) 卵(黄身～全卵)
肉(鶏ささみなど) 牛乳(要加熱、調理用として)
の順に食べられるようになってきます。



○味付けについて

- ・ 離乳食初期に、味付けは必要ありませんでしたが、だんだん味覚も発達してきます。離乳食が進まない時、味のバリエーションを付けたい、苦手な風味を緩和するため、ごく少量から調味料を使ってみるのもひとつです。