



# 離乳食講習会(7~8か月)



## 目標

舌と上あごを使ってモグモグゴックンできるようになることです。  
そのためにはいろいろな味や舌触いを楽しませてあげるとよいでしょう。

## この時期の特徴

ごっくん期 → もぐもぐ期 → かみかみ期 → ぱくぱく期

- ☆2回食を定着させるころ。食事のリズムをつけていく。
- ☆下の前歯が生え始め、舌の動きが発達し、上下運動ができるようになる。
- ☆舌を上あごに押し付けて、すりつぶして食べることができるようになる。
- ☆消化機能はまだ未熟。栄養はまだ母乳やミルクに頼るころ。

## 離乳食の与え方とポイントは？

- ☆舌の動きの発達が促せるよう、舌でつぶせる固さで作る。  
(ちょうど、豆腐くらいの固さが目安)
- ☆スプーンを下唇にのせ、上唇が閉じるのを待つ。
- ☆いろいろな食材を経験させることで、それぞれの味や舌触いを楽しませてあげる。
- ☆離乳食の後は母乳やミルクを欲しがるだけ与えてよい。
- ☆味付けを始めよう。まずは、だし汁→しょうゆ、みそなど和風のごく薄味で。
- ☆白身の魚だけでなく、赤身の魚も取り入れよう。(青魚の目安は9か月以降)
- ☆たんぱく源として、肉(鶏ささみ)、乳製品(ヨーグルト・チーズ)もOK。
- ☆卵に少しずつチャレンジOK。卵黄から全卵へ。

## <1食あたりの目安量>

	食材	7~8か月頃	
穀類	米	5倍がゆ50g	~ 5倍がゆ80g
	食パン	6枚切1/4枚	~ 6枚切1/3枚
	うどん・そうめん(乾)	10g	~ 15g
	スパゲティ・マカロニ(乾)		10g

野菜・果物	食材	7~8か月頃	
緑黄色	にんじん・かぼちゃ	20g	~ 30g
	トマト・ほうれん草		
	小松菜・ブロッコリー		
淡色	白菜・キャベツ・玉ねぎ		
	じゃがいも・大根		
果物	りんご		
	バナナ		

果物は甘いので、与え方に注意が必要です。

	食材	7~8か月頃	
たんぱく質	豆腐	30g	~ 40g
	納豆	1/3パック(15g)	
	魚(白身:タイ・たら等)	10g	~ 15g
	魚(赤身:マグロ・カツオ等)	白身に慣れたら10g	
	肉(鶏ささみ)	10g	~ 15g
	乳製品(ヨーグルト・チーズ)	50g	~ 70g
	卵	卵黄1個	~ 全卵1/3個

このうちどれか1つを選んでね。2つ使う時は量を半分に。

# Q & A

## ①食事の間隔やミルクの量は？

2回食になったら、1回目と2回目の間隔は3～4時間程度空けましょう。これは食べたものがしっかりと消化できる時間を与えるためです。授乳は、離乳食の後は赤ちゃんが欲しがらるだけ、それ以外は1日に3回程度が目安になってきます。

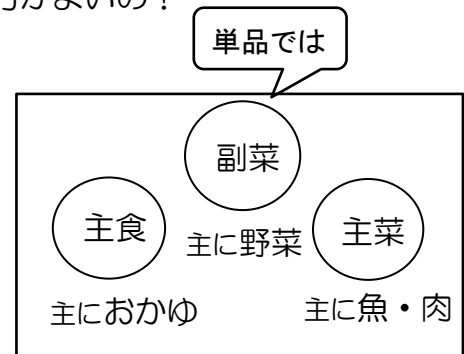
例：

6時	10時	14時	18時	22時
ミルク	離乳食 + ミルク	離乳食 + ミルク	ミルク	ミルク

ミルクは1日トータル800ml程度が目安です。

## ②おかゆとおかずは、別々に分けて与えた方がよいの？

別々に与えると、見た目でも楽しめるようになります。例えばいつもお粥とおかずを混ぜた「おじや」状態だと、見た目も味も同じようなものになって赤ちゃんも飽きてしまうかも(?)。単品で見せ、一つひとつの味も楽しませてあげましょう。



## ③だし汁はまとめて作って保存してもよい？

よいです。ただし必ず冷蔵庫で保管し、2～3日で使い切るようにしましょう。

### ●簡単昆布だし

#### 材料

- ・水……………2カップ
- ・昆布……………5～10cm角

1. 昆布の下処理は下記の混合だしと同じ。
2. 密閉容器に昆布と水を注ぎ入れ冷蔵庫に入れる。半日ほどでだしがとれます。これを加熱して使う。

### ●簡単かつおだし

#### 材料

- ・熱湯……………2カップ
- ・かつお節…2袋(1袋5g)



1. 耐熱容器にかつお節を入れ、熱湯を注ぐ。
2. 1が沈んだら茶こしやペーパータオルなどでこす。

### ●基本の昆布・かつおの混合だし

#### 材料

- ・水……………2カップ
- ・昆布……………3～5cm角
- ・かつお節…2袋(1袋5g)

1. 昆布は、ぬれ布巾で汚れをふき取り、だしがでやすいように両端に切り込みを入れる。
2. 鍋に昆布、水を入れ30分くらいつけておく。
3. 2を弱火にかけ、沸騰する直前に取り出し、かつお節を入れる。弱火で1～2分煮たら、火を止めて、かつお節が沈んだら茶こしやペーパータオルなどでこす。