

生後7～8か月頃

おすわりが少しずつ安定して、両手を使って遊ぶようになります。離乳食も1日2回が基本に。赤ちゃん積極的にコミュニケーションをとりながら、離乳食の時間をゆっくり楽しんでください。



月齢は目安です。月齢の目安通りに進まない、心配になる人も少なくないようですが、大切なのは赤ちゃんのペースです。あせらずに進めていきましょう。

進め方

1日2回のリズムで

朝と夕方、昼と夕方など、なるべく毎日決まった時間に離乳食を与え、食事のリズムをつけていきましょう。

脂肪の多いものは控えめに

肉類は脂肪の少ないさき身から始めます。塩分の少ないチーズやヨーグルトも使えます。

離乳食の後は母乳やミルクを

離乳食の後には母乳または育児用ミルクを与えます。また、それとは別に母乳は欲しがらば、育児用ミルクは1日3回程度与えます。

少しずつ食材を増やして

卵は卵黄(固ゆで)から全卵へ、魚は白身魚から赤身魚へと徐々に進めていきます。

また、野菜の種類も広げ、緑黄色野菜を積極的に使しましょう。



味付けは薄味に

だし汁やみそ汁の上ずみ程度が基本です。塩、しょうゆ、砂糖などを使用する場合もごく少量で風味づけ程度に。また、片栗粉などで薄くとろみをつけると飲み込みやすくなります。

注意すること

食器や調理器具は清潔な物を準備します。食品は必ず加熱します。特に卵、魚、肉類はよく火を通しましょう。食べ残しや作り置きなど時間のたったものは離乳食には使いません。



こんな食品も使えます

のり・・・刻んでお粥やうどんに
納豆・・・細かく刻んで納豆汁にしらす
茹でて塩抜きしてから刻んでお粥やスープに
ベビーフードのだし

・・・風味づけに入れるとメニューのバリエーションが広がります



家族の食事と一緒にできる！

とりわけ離乳食のポイント

- ①赤ちゃんが食べられる食材からメニューを考えます。
- ②調理途中でとりわけする。食材が軟らかく煮えたところや味付けする前にとりわけます。
- ③油の使いすぎに注意します。
また、油や油の多い食材を使う前にとりわけます。

参考レシピ 鮭のスープ煮

鮭 15g は茹でて、中まで火が通ったら、細かくほぐす。
人参 5g、玉葱 15g は小さめに切ってだし汁で軟らかく煮る。ほぐした鮭を加えて、水溶き片栗粉でとろみをつける。

※大人は、野菜を砂糖・醤油で味付けし、あんかけにしてもよい。ピーマンやきのこを加えれば彩りも栄養もアップ。

食材の形状 やわらかく煮て粗つぶし



ごはん(7倍粥)



野菜(粗みじん切り)



野菜(2～3mm幅)



豆腐(2～3mm角)



魚(細かくほぐす)