



# 7～8か月頃(離乳中期)

## 食べ物の固さ・大きさ



粗くつぶしたものや2～3mm角くらい

舌でつぶせる固さ  
(豆腐くらい)

### 授乳の回数(目安)

食後 + (母乳) 欲しがるだけ  
(育児用ミルク) 1日3回程度

### 1回食から2回食へ・この時期の進め方(目安)

- ・離乳食を始めて1～2か月经ち、ペースト状のものが上手に食べられるようになった頃から1日2回食に進めましょう。同じ時間帯にあげ、食事のリズムをつけましょう。
- ・舌と上あごで食べ物をつぶし、モグモグと食べる練習をしていきましょう。飲み込みにくいものはとろみをつけてあげると食べやすくなります。
- ・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。

### 主食・主菜・副菜を組み合わせましょう

#### 主食

(ごはん・パン・めん)  
エネルギーのもとになる



#### 主菜

(魚・肉・大豆製品  
卵・乳製品)  
血や筋肉、骨を作る



#### 副菜

(野菜・果物・海藻)  
体の調子を整える

### 調理のポイント

**主食** ごはん…7倍がゆ(やわらかく炊いたものをうらごししないでそのまま)  
パン…食パンを細かくちぎり、粉ミルクや野菜スープに浸してパン粥に  
めん…うどん、そうめん、マカロニをやわらかくゆでてすりつぶす



**副菜** 野菜…やわらかくゆでて2～3ミリ角にきざむ  
果物…バナナなどやわらかいものは薄切り  
海藻…青のり(ごく少量をお粥などによく混ぜる)



**主菜** 魚…赤身魚(まぐろ、かつお刺身用の切り身やツナ缶が便利)  
肉…鶏ささ身(凍らせたささ身をすりおろす、包丁でたたいてみじん切りにする)  
レバー(ベビーフードが便利)



大豆製品…納豆(つぶす・刻む)、高野豆腐(調理前にすりおろす)

卵…全卵(加熱を十分にする)



乳製品…プレーンヨーグルト、牛乳を加熱して料理に使用する

粉チーズ、カッテージチーズはごく少量を風味付け程度に使用する

乳幼児期の鉄欠乏性貧血の予防には主食・主菜・副菜をバランスよく摂ることが効果的です。毎食そろえることがむずかしい場合は、1日分でそろえられるといいですね!

