栄養士からの離乳食アドバイス　〈中期編 7～8 か月ごろ〉

おかゆ・野菜・豆腐などのペーストが上手に食べられるようになってきたら次のステップに移行しましょう♪
この時期のポイントは**食べ物を上あごと舌で押しつぶして食べるようになる**こと。
水分を減らしたペースト状から少しずつ、粒状が混じったものにしていき、モグモグの練習をしていきましょう。

固さの目安

＊舌でつぶせる固さ（豆腐くらい）

＊口の中でバラバラになると食べにくいので野菜や肉・魚は刻むだけ、ほぐすだけでなく、とろみを付けると口の中でまとまり食べやすくなります

口の動き

＊上下唇がしっかり閉じてうすく見える

＊左右の口角が同時に伸縮する

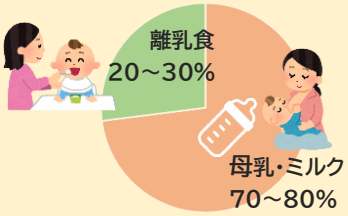
姿勢

＊1人座りができるようになったら椅子に座らせましょう

＊足の裏が床やステップにペタッとつくようにしましょう

栄養について

食材の幅が広がり、少しずつ食べる量も増えてきますが、まだまだ栄養の中心は母乳やミルクです。食後は欲しがるだけ飲ませてあげましょう。食事量が少なくても体重が順調に増えていたら大丈夫！「美味しいね♪」「次はにんじんだよ」などと声かけをして、楽しい雰囲気で進めていきましょう。



※胎児期に蓄えていた鉄分が不足してくる時期です。母乳に不足しがちな鉄分やビタミン D を含む食材を離乳食に取り入れましょう。<u>鉄分を多く含むもの：赤身の肉・魚、レバー、緑黄色野菜など</u>
<u>ビタミン D を多く含むもの：魚、卵黄、きのこ（9 か月以降）など</u>

ベビーフードについて

種類が豊富なベビーフードはメニューの参考にしたり、外出先でも衛生的に安心なのでお母さんたちの強い味方です。また、だしやスープ、とろみのもとやホワイトソースなど離乳食づくりに便利なものもあるので、上手に活用しながら楽しく離乳食を進めましょう。

ベビーフード使用時の注意点

※大人の方が味見をしてから、お子さんに与えましょう

※全体的に軟らかめに仕上げられています。手作りの離乳食と組み合わせるなどしてモグモグする練習もしていきましょう

【レトルト】

種類が豊富
形状の確認やメニューの参考にもできます

【ビン詰め】

開けてすぐ食べられるので、外出時にも使いやすい

【とろみ剤】

魚や肉などのパサつきやすいもの、みじん切りした野菜などのとろみ付けに便利

離乳食レシピ　～中期（7か月ごろから）～

もぐもぐ練習メニュー　レシピは作りやすい分量です。（目安：3～4回分）

♪かぼちゃのミルク煮♪

【材料】
・かぼちゃ　80g（皮、種を取ったもの）
・牛乳　　大さじ1
（またはミルクや豆乳）

① かぼちゃは2㎝角に切り、柔らかくなるまでゆでる。

②かぼちゃをスプーンなどでつぶして、食べやすい大きさにする。

③牛乳を加えて電子レンジで加熱する（600W　20～30秒）

※解凍した後にとろみ剤（ベビーフード）　または　水溶き片栗粉でとろみを付けましょう
【片栗粉の場合】水溶き片栗粉を入れてレンジで加熱する（600W　20～30秒）
スプーンなどで混ぜた後、とろみがついていなければ10秒ずつ加熱する。
このレシピの1/3量で片栗粉小さじ1/3+水小さじ1が目安です。（片栗粉：水＝1：3）

★電子レンジの加熱時間は目安です。機種によって違いがあるため、様子を見ながら加熱しましょう！

アレンジしてみよう♪

＊食材をチェンジ
かぼちゃ
⇒じゃがいも、さつまいも

＊たんぱく質食品をプラス
＋豆腐
＋白身魚
＋ささみ

※それぞれ食べやすい形態に調理したものをプラス

家族の食事からの取り分けもできます！

かぼちゃの煮物の皮を取り除き、ミルクや豆乳を加えて温めてもOKです。

♪鮭と野菜のとろとろ煮♪

【材料】
・生さけ　20～30g
・玉ねぎ　30g
・にんじん　10g
・だし汁（または水）大さじ1

※生さけをタラ、タイ、サワラなどに変えて作ることもできます。

レシピは作りやすい分量です（目安：2～3回分）

① 玉ねぎは2㎝角、にんじんは2㎜厚のいちょう切りにする。耐熱皿に入れ、ラップをしてやわらかくなるまで電子レンジで加熱する。（600W　1分程度）　またはやわらかく茹でる。

② ①にだし汁とさけを加えて、ふんわりラップをして、電子レンジで加熱する。（魚にしっかり火が通るまで）（目安：600W　1分）

③ さけを取り出し、皮と骨をとり除き、身をほぐして野菜と一緒に軽くすり鉢でつぶす。

※解凍した後にとろみ剤　または　水溶き片栗粉でとろみを付けましょう
【片栗粉の場合】水溶き片栗粉を入れてレンジで加熱する（600W　20～30秒）
スプーンなどで混ぜた後、とろみがついていなければ10秒ずつ加熱する。
このレシピの1/2量で片栗粉小さじ1/2+水大さじ1が目安です。（片栗粉：水＝1：3）

取り分けメニュー

離乳食レシピ　～中期（7か月ごろから）～

家族の食事から取り分けて美味しさを共有しよう

レシピは大人2人分＋赤ちゃん1人分です。お子さんの食べる量に合わせて、取り分ける量を調整しましょう♪

♪具だくさんのおみそ汁♪

【材料】
- さつまいも　40～60g
- たまねぎ　20～30g
- 大根　20～30g
- 豆腐　1/4丁（60～80g）
- だし汁　320ml
（かつお、昆布、いりこなど）
- みそ　大さじ1
- 青ねぎ　適量（大人分のみ）

① さつまいもは2㎝幅の半月切り、たまねぎは縦半分のスライス、大根はいちょう切りにし、だし汁で　やわらかくなるまで煮る。
② 豆腐を加えて、中まで火が通るまで加熱する。
③ お子さん用に野菜と豆腐を取り分けて、食べやすい大きさや形態にする。
（取り分ける量の目安　具材：1／6～1／4量、 だし汁：大さじ2　程度）
④ 鍋にみそを加えて、大人用に仕上げる。

・出来上がったおみそ汁から具材を取り出して、汁にお湯を加えて味を薄めても大丈夫です！

☆取り分け離乳食のポイント☆

「離乳食はやわらかくて薄味」であればOKです。お子さん用に特別に作らなくても、家族の食事からやわらかいものを取り分けて、味を薄めるだけでも立派な離乳食です！

取り分けやすいメニューの定番が、おみそ汁などの汁物です。野菜をたっぷり入れて煮込み、豆腐、卵、肉などのたんぱく質を入れた汁物があれば、栄養バランスがグッと良くなります。

具だくさんの汁物で、家族みんなでバランスの良い食事を心がけましょう♪

♪白身魚とじゃがいものクリームシチュー♪

【材料】
- じゃがいも　中2個
- にんじん　1／4～1／3本
- たまねぎ　1／3～1／2個
- タラ　2切れ
- 豆乳　大さじ1～2（お子さん用）
（またはベビーフードのホワイトソース）
- シチュールウ　適量
- 塩コショウ　適量
（大人用のみ）

月齢に合わせて形態を変えていきましょう

9か月以降は野菜を油でいためてから煮てもOK

① じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、水にさらした後水気を切っておく。
にんじんは2㎝厚の半月切り、たまねぎはくし形切りにする。
タラは一口大に切る。
② 鍋に①を入れ、水をひたひたに加えて火にかけて、具材がやわらかくなるまで煮る。
③ ②にタラを加えて、火が通るまで煮る。
④ お子さん用を取り出し、タラは皮と骨を除き、具材を食べやすい大きさに調整する。
（取り分ける量の目安　具材：1～2かけずつ 煮汁：大さじ2 程度）
豆乳を加えて電子レンジで加熱する（500W 30秒程度）
⑤ 大人用には③にシチュールウを加えて、塩コショウで味をととのえる。