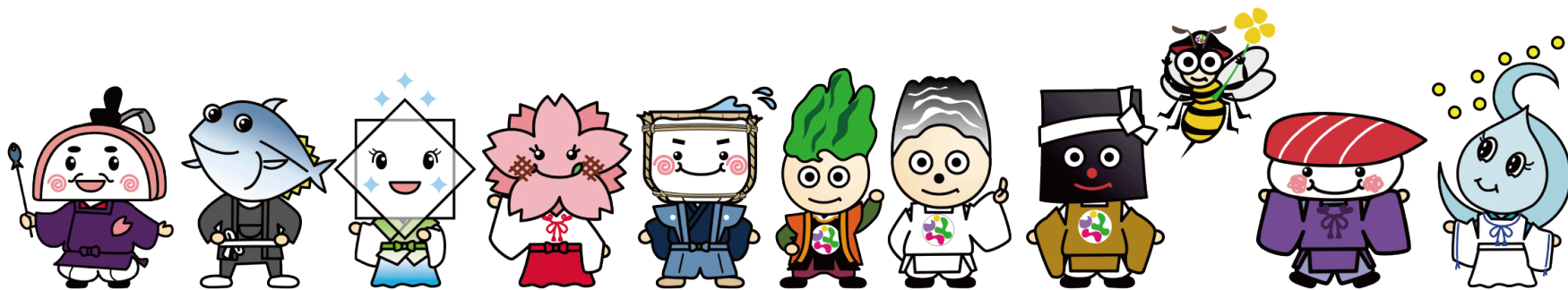


はじめての離乳食

～離乳中期編～



塩竈市 福祉子ども未来部 子ども未来課

今日のお話

1. 離乳中期ってどんな時期？
2. いつ、なにを、どのくらい
3. 食べさせ方のチェックポイント
4. この時期の離乳食Q & A
5. 今日のまとめ



離乳中期はどんな時期？

◀ 離乳食中期の目安：7～8か月 ▶



身体の機能が育つ時期



消化吸収機能が発達する時期



身体が育つためにたんぱく質も必要な時期



生活リズムをつける練習の時期

どの時間帯に与えればいいの？

離乳食開始から1か月程経ったら・・・

午前中1回＋午後1回の2回食に！

(消化酵素の分泌を考えると午後10時頃と午後2時頃がおススメ)

朝の光で目覚めさせ、
離乳食を毎日2回、
同じ時間に繰り返していくことで
生活リズムが作られ、お腹が空く感覚や
食べたものを消化する力が
育っていきます！



なにをどれくらい与えればいいの？

【 離乳中期 】 生後7～8か月頃：舌と上あごでつぶす													
穀類	1回あたり 全がゆ50～80g → 1日2回												
野菜	1回あたり 20～30g → 1日2回												
たんぱく質の食品は この中から 1食につき 1つ与える	<table border="1"><tbody><tr><td>魚または肉なら</td><td>1回あたり</td><td>10～15g</td></tr><tr><td>豆腐なら</td><td>1回あたり</td><td>30～40g</td></tr><tr><td>卵なら</td><td>1回あたり</td><td>卵黄1個～全卵1/3個</td></tr><tr><td>乳製品なら</td><td>1回あたり</td><td>50～70g</td></tr></tbody></table>	魚または肉なら	1回あたり	10～15g	豆腐なら	1回あたり	30～40g	卵なら	1回あたり	卵黄1個～全卵1/3個	乳製品なら	1回あたり	50～70g
魚または肉なら	1回あたり	10～15g											
豆腐なら	1回あたり	30～40g											
卵なら	1回あたり	卵黄1個～全卵1/3個											
乳製品なら	1回あたり	50～70g											



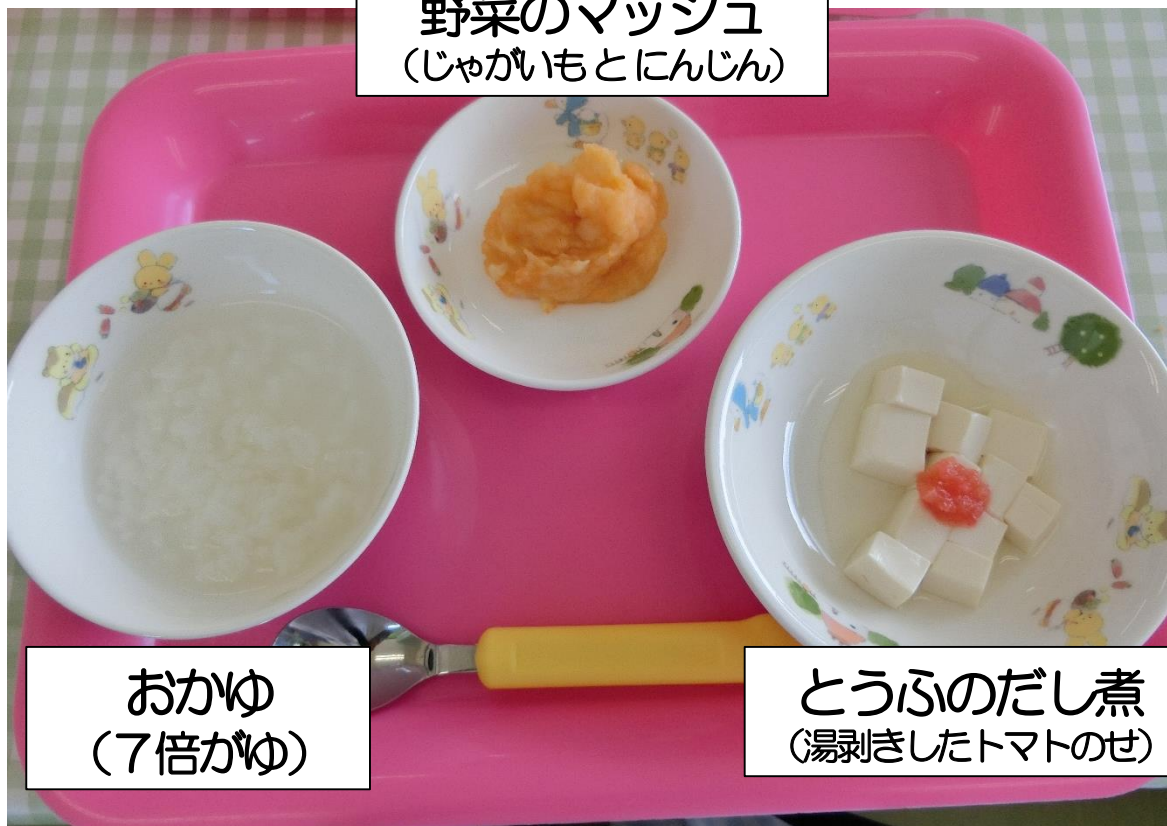
どれも豆腐くらいのやわらかさが目安
*おとなの親指と小指でつぶせるくらい

～離乳食中期の例～



赤ちゃんに食べさせる前に、
食感や味を確認しよう！

野菜のマッシュ
(じゃがいもとにんじん)



おかゆ
(7倍がゆ)

とうふのだし煮
(湯剥きしたトマトのせ)

《ひとくちメモ》
わたしたちは
ご飯・肉・魚・野菜など、
様々なものを食べます。

食べたものを
消化するためには、
消化酵素が必要です。

いまこの時期に
さまざまな食品を
体験させることで、
いろいろな食品を
消化できる力を
育てることができます!!

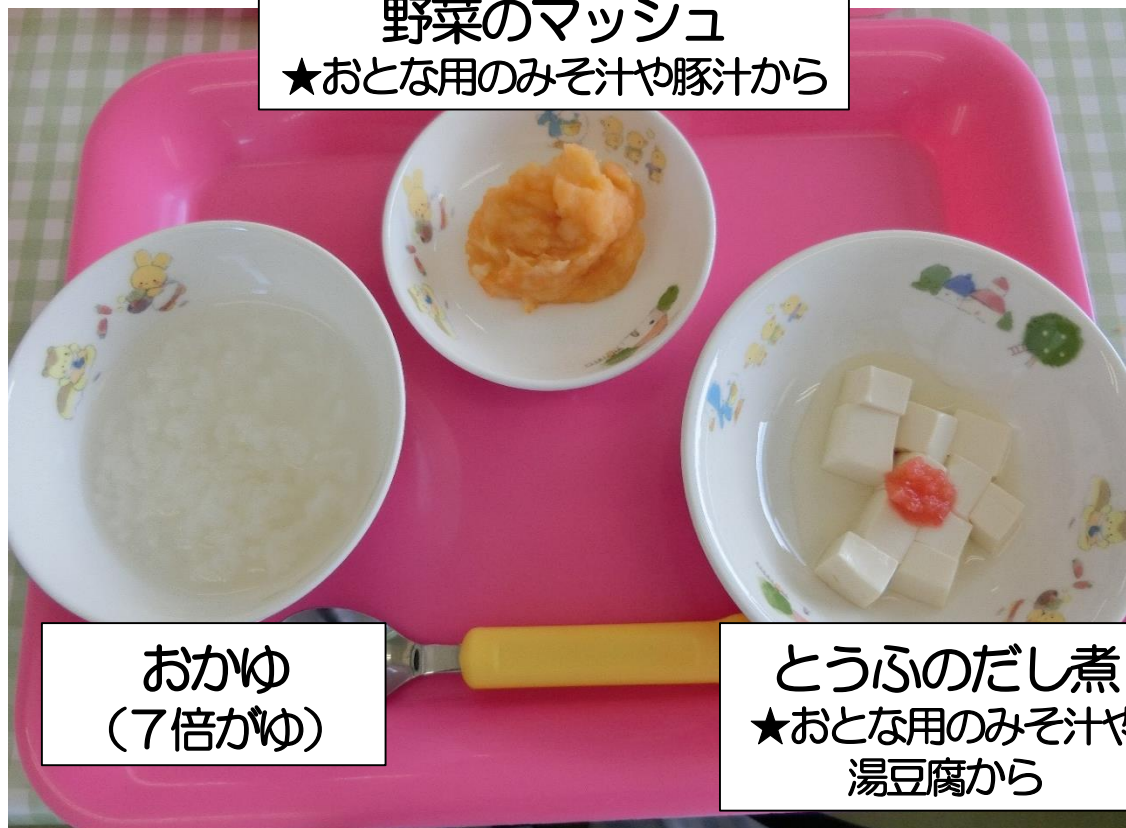
～おとなの食事からの取り分け～



野菜や豆腐は、大人の食事を作る過程で離乳食用に取り分けることができます！

野菜のマッシュ

★おとな用のみそ汁や豚汁から



おかゆ
(7倍がゆ)

とうふのだし煮
★おとな用のみそ汁や
湯豆腐から

《 取り分けのポイント 》

★食材の切り方

離乳食用につぶしたり
切ったりしやすい
形や大きさにしておく。

★取り分けのタイミング

お湯や出汁で加熱した後、
大人用に味付けしたり、
油物の食材(肉や油揚げ等)
を加えたりする前に
取り分ける。

気をつけること

*調理の前には必ず手を洗う

*食品は必ず加熱する

*食べ残しは与えない



*はちみつ・黒砂糖は1歳を過ぎるまで

与えない

ボツリヌス症予防のため!!

食べさせ方のチェックポイント

- ☑ 赤ちゃんの腰が安定してるか
反り返らないように腕で背中を支えてあげる。

- ☑ お口の使い方の練習ができているか
 - ①スプーンで下唇に軽くふれる。
 - ②口をあけたらスプーンを水平に下唇におく。
 - ③上唇が閉じるのを待ち、
閉じたらスプーンを真っすぐ引く。

重要!

スプーンを上唇にこすりつけたり、口に流し込んだりすると、
自分で離乳食を取り込む練習になりません!!

よくある質問 Q & A

Q. 「調味料で味付けしても良いですか？」

A. 「調味料はまだ必要ありません！」

今は食材そのものの味を覚える時期！
味付けする場合は出汁や粉ミルクを
使うのがおすすめです♪

※塩分を処理する機能が未熟なので、
調味料による味付けは3回食になってから。



よくある質問 Q & A

Q. 「栄養が足りているか心配」
「食べすぎていないか心配」

A. 「母子手帳の身体発育曲線をチェック！」



同じ月齢でも、
成長には個人差があります。
他のお子さんと比べるよりも
1か月前と比べてどうか、
身長と体重の増え方を
確認しましょう。





今日のまとめ



【 離乳中期 】
生後7～8か月頃



この時期の
離乳食の
役割

- ◎ 食事のリズムをつける時期 (毎日同じ時間に1日2回、消化のリズムを整える)
- ◎ 食品の種類を増やす時期 (いろいろな食材の味や舌ざわりを楽しむ)

離乳食の
回数、内容

- ◎ 回数は1日2回食に
 - ・お か ゆ … 10倍がゆ → 7倍がゆ
 - ・や さ い … 種類を増やす、緑黄色野菜を積極的に使う
 - ・たんぱく質の食品 … 豆腐の次は、白身魚、赤身魚にも挑戦

調理の
形態と
かたさの
目安

- ◎ 舌と上あごでつぶせるやわらかさ
 - ベタベタ状 → やわらかくて形があるものを少しずつ入れる
 - おとなの親指と小指でつぶせるくらいのやわらかさが目安

授乳
(母乳、ミルク)
の回数

- ◎ 離乳食の食後 + (母乳)赤ちゃんが欲しがるだけ
(ミルク)1回200ml × 4回程度