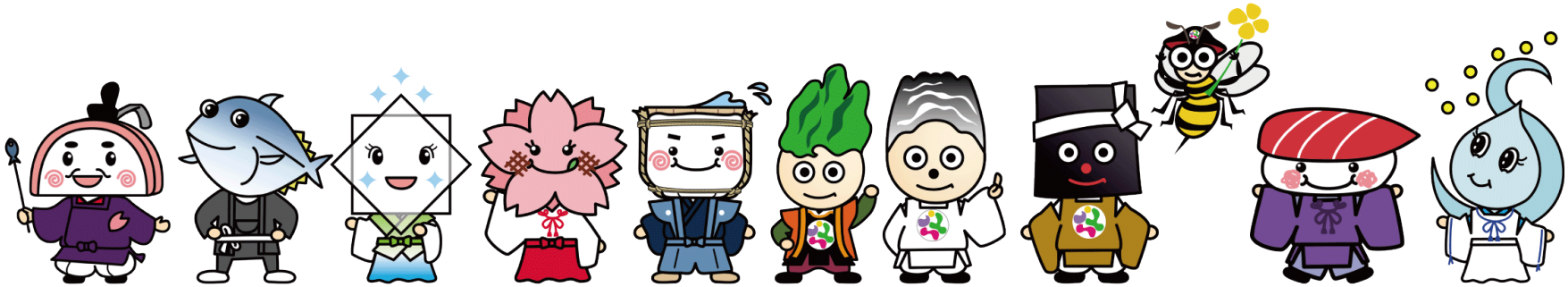
はじめての離乳食

～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

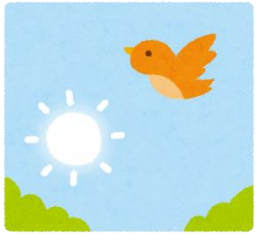
どの時間帯に与えればいいの？

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前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！



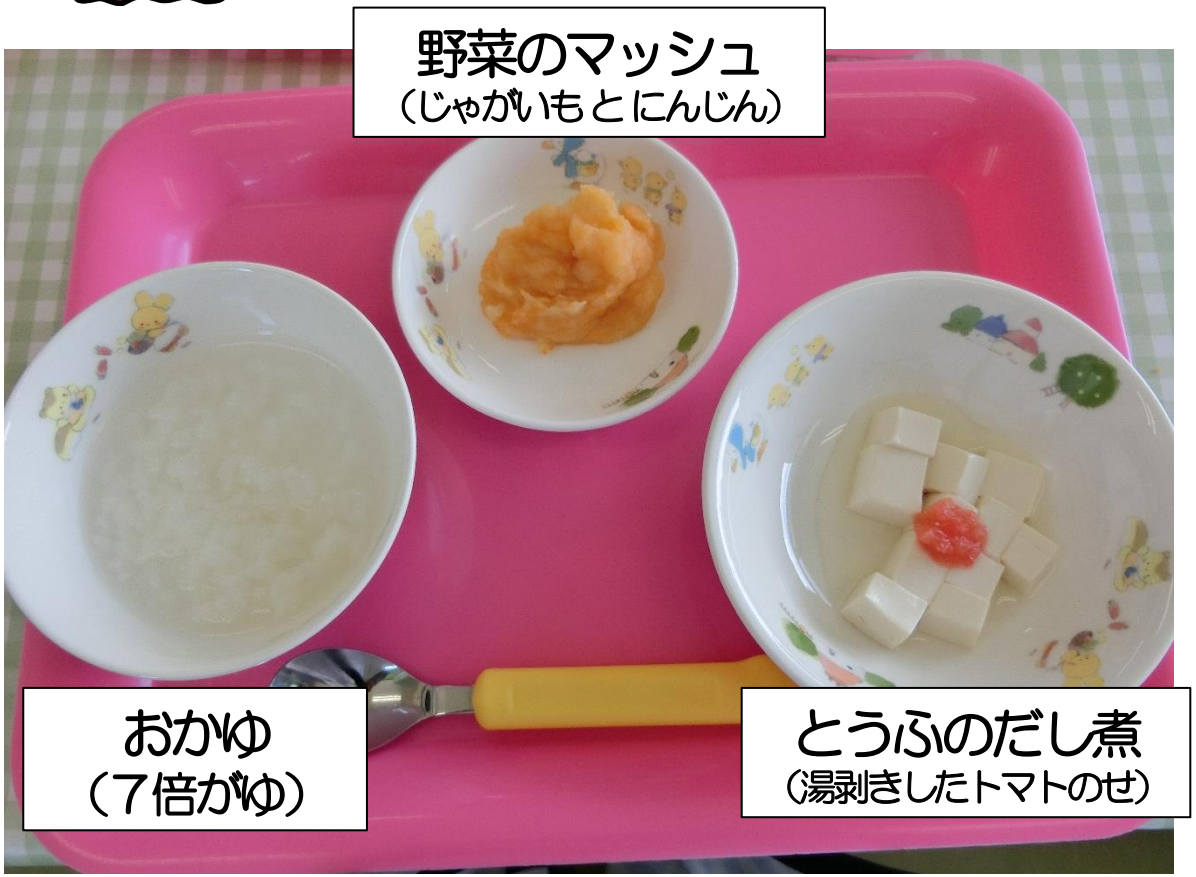
なにをどれくらい与えればいいの？

	【　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	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！



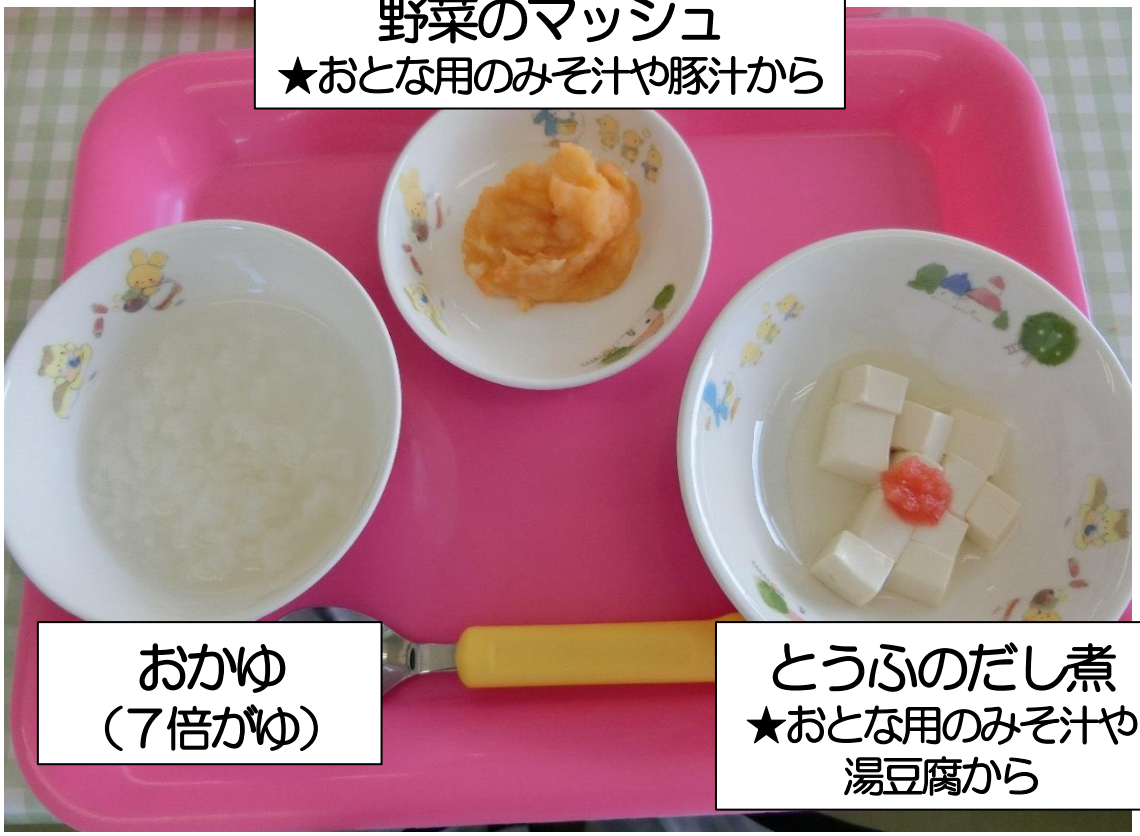
≪ひとくちメモ≫
わたしたちは
ご飯・肉・魚・野菜など、
様々なものを食べます。

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！



≪ 取り分けのポイント ≫

★食材の切り方

離乳食用に<u>つぶしたり</u>
<u>切ったりしやすい</u>
<u>形や大きさに</u>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<u>味付けしたり、</u>
<u>油物の食材（肉や油揚げ等）</u>
<u>を加えたりする前に</u>
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<u>食材そのものの味を覚える</u>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