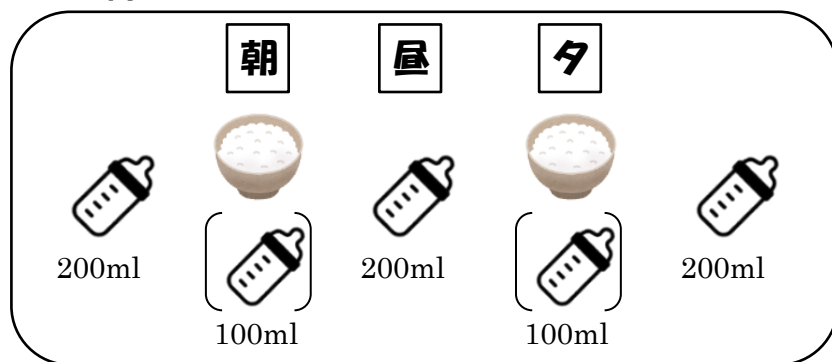


7～8か月頃の離乳食のすすめ方

離乳食の進み具合はいかがですか？ いくつかポイントをみてみましょう！

* 一日のリズムの例



離乳食の回数は1日2回になります。

午前と午後に1回ずつ、毎日だいたい同じ時間帯にあげるようにしましょう。

* 食べさせ方



離乳食の進め方はホームページでも詳しく見ることができます。

* **食品の種類**：この時期から食べられる食品が徐々に増えていきます。

魚…白身魚→赤身魚（マグロ・カツオ・ツナ缶〈油・塩分なし〉）

肉…鶏肉（ささみ肉から始める）

卵…固ゆでした卵黄（全卵）

大豆製品…豆腐、納豆（きざんで加熱）、高野豆腐（すりおろし）

乳製品…ヨーグルト（無糖）、チーズ（塩分と脂肪分が少ないカッテージチーズなど）、

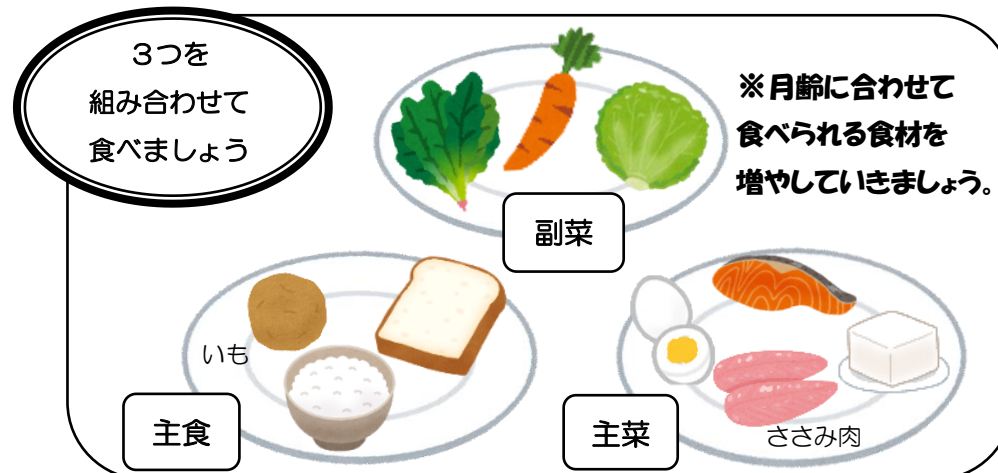
牛乳（料理に使う）

* **かたさ・大きさ**：舌でつぶせるくらいの固さのものにしましょう。

粗つぶしやみじん切り（5～6mm角程度）が目安です。

* **味付け**：味噌、醤油、塩、砂糖、バターを使うことができますが、風味づけ程度です。

季節の材料やだし（かつお、昆布、煮干し）を使うと、薄味でも美味しく食べられます。香辛料の使用は避けましょう。



【彦根市母子保健課】 妊娠期から子育て期のご相談

☎ 24-3931（月～金の祝日を除く）9時00分～16時45分

【乳幼児個別相談】 ※日程はホームページ等をご確認ください

お子さんの発育、発達、予防接種、離乳食、栄養、あそび等の相談に応じます。





7～8か月ごろのメニュー



☆ 7倍がゆ 50～80g （米1に対して水7倍の量で炊く）

主菜 白身魚の野菜煮

《材料》

白身魚	10g
玉ねぎ	15g
にんじん	10g
だし汁	50ml

《作り方》

- ① 魚はゆでて骨や皮を取り除き、細かくほぐす。
- ② 玉ねぎはゆでて、みじん切りにする。
- ③ にんじんはゆでて、あらみじん切りにする。
- ④ なべに①とだし汁を入れて煮る。②・③を加え、玉ねぎがやわらかくなるまで煮る。

副菜 豆腐とブロッコリーのあんかけ

《材料》

豆腐	10g
ブロッコリー（穂先）	10g
だし汁	50ml
しょうゆ	少々
片栗粉	小さじ1/2
水	小さじ1

《作り方》

- ① 豆腐は小さいさいの目切りにする。
- ② ブロッコリーはやわらかくゆでて、細かくきざむ。
- ③ なべにだし汁を入れ、②を煮込み、しょうゆで調味する。
- ④ ③の中に①を加えて煮る。水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。

副菜 りんごのやわらか煮

《材料》

りんご	20g
（皮と芯を除く）	
水	100ml

《作り方》

- ① りんごは小さいいちょう切りにする。
- ② なべに①と水を入れてやわらかくなるまで煮る。（水が少なくなったら途中で足す）



食事の時間は
＊声をかけながら
＊楽しい雰囲気♪

取り分けを活用しましょう！

【取り分けのポイント】

*食べやすくする工夫をしましょう

大きいものは小さく切り、硬めの場合は煮直しましょう。肉魚などパサつくものは、汁気を増やしたり、とろみ（片栗粉など）を付けたりすることで食べやすくなります。

*薄味にしましょう

調理途中で取り出したり、出来上がったものをお湯やだしで薄めると薄味になります。

【取り分けのメリット】 ＊レパートリーが増える ＊調理の手間が省ける ＊自然と味覚が広がる ＊同じものを食べる喜びを感じられる

【取り分けの例】

〔 大人のメニュー ⇒ 離乳食への取り分け方法 〕



じゃがいもの煮物

⇒味付けをする前に、じゃがいも・人参を取り出し、さらに煮てやわらかくしたものをつぶしながら与える。



かきたま汁

⇒しっかり冷ましてから、大人が食べるものよりごくうす味にして与える。