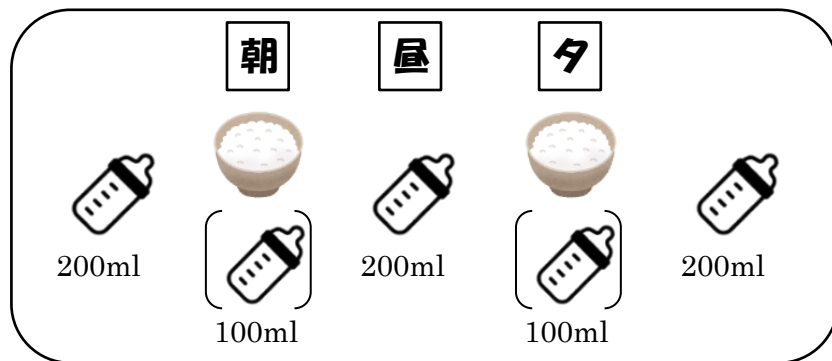


7～8か月頃の離乳食のすすめ方

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）、

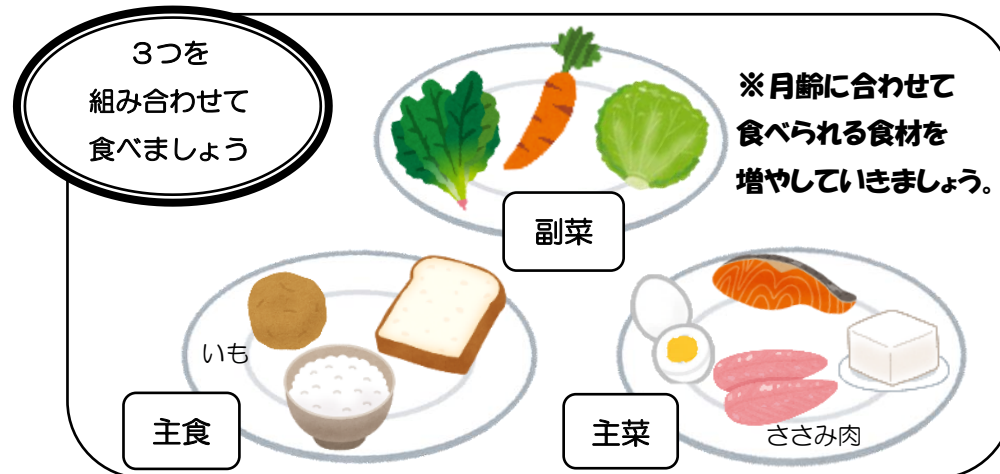
牛乳（料理に使う）

* **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 鶏肉と野菜のスープ

《材料》

鶏ミンチ	10g
キャベツ	10g
玉ねぎ	5g
だし汁	50ml

《作り方》

- ① キャベツと玉ねぎはゆでて、それぞれみじん切りにする。
- ② なべにだし汁を入れて沸騰させ、鶏ミンチを入れ、ほぐしながらひと煮する。
- ③ ②の中に、①を入れ、野菜がやわらかくなるまで煮る。

副菜 麩と野菜のだし煮

《材料》

麩	1個
ほうれん草(葉先)	10g
にんじん	5g
砂糖・しょうゆ	少々
だし汁	50ml

《作り方》

- ① 麩は水につけて戻し、水気をしぼって細かくきざむ。
- ② ほうれん草はやわらかくゆでて細かくきざみ、水気をしぼる。
- ③ にんじんはやわらかくゆでてあらみじん切りにする。
- ④ だし汁に砂糖・しょうゆで調味し、①・②・③を加え、煮る。

副菜 かぼちゃサラダ

《材料》

かぼちゃ	20g
だし汁	少々

《作り方》

- ① かぼちゃはわたと皮を除き、やわらかくなるまでゆでて湯をきり、フォークなどの背でつぶす。
- ② 食べにくい場合はだし汁でのばす。



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。