

離乳食ステップ2

離乳中期
生後7～8か月頃

2回食へのタイミング

- ・離乳食を開始して1か月ほど経過している
- ・つぶしがゆが上手にゴックンできているようになっている
- ・つぶしがゆに加え、白身魚や絹ごし豆腐などのたんぱく質を含む食材が食べられるようになっている

以上のような確認ができれば2回食への移行を準備する。

1日の流れ（例）

6:00



10:00



14:00



18:00



22:00



- ・胃腸に負担をかけないように離乳食の間隔は4時間以上
- ・離乳食の後には母乳又は育児用ミルク
- ・それ以外の授乳はリズムに沿って母乳は子どもの欲するままに、ミルクは1日に3回程度与える

赤ちゃんのお口のはたらき

上あごと舌で押しつぶしてから飲み込むようになる



離乳食の形状



初期のペースト状のものに少し粒々のものが混ざったものから、上あごと舌で押しつぶせる豆腐ぐらいのやわらかさの粒々（3mm角程度）に移行していく



7倍がゆ



7倍がゆを目安にやわらかいおかゆを作り、米粒をつぶす必要がなくなってくる。

食材の進行

初期の食材に加え使える食材が増えていく

- ・肉 脂の少ない鶏のささみ
- ・魚 赤身の魚、まぐろなど
- ・大豆製品 納豆、高野豆腐など
- ・乳製品 牛乳（クリーム煮などの食材として

飲用は不可）

プレーンヨーグルト

塩分、脂肪分の少ないチーズ

※新しい食材は１日１種１さじから

栄養のバランスも考え 食材の組み合わせ

炭水化物



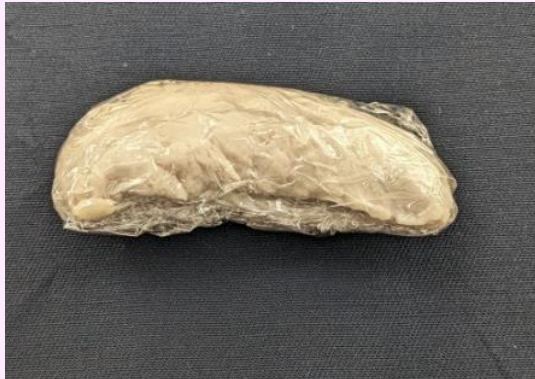
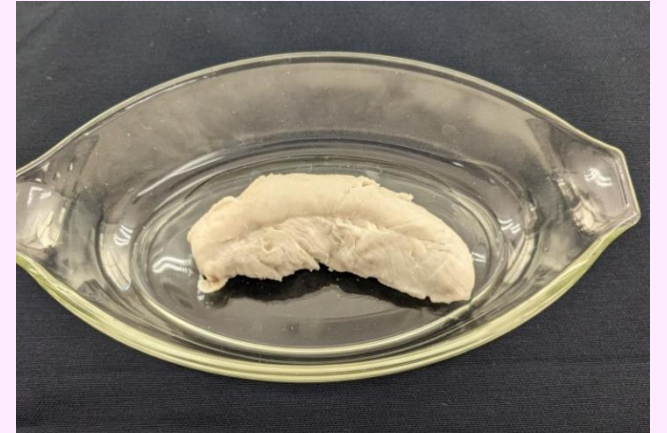
たんぱく質



ビタミン類



ささみをフリージングしての使い方



1. 沸かした湯で中心部の色が変わるまでしっかり茹でる。
 2. 鍋から取り出し粗熱をとる。
 3. 水気を切り、ラップでピッタリと包む
 4. フリージングする
 5. 使用時に取り出し、使う分だけおろし器でおろし、野菜と煮る等再加熱する。
- ※ ささみに筋がある場合は、茹でる前に筋を取り除く

風味づけ

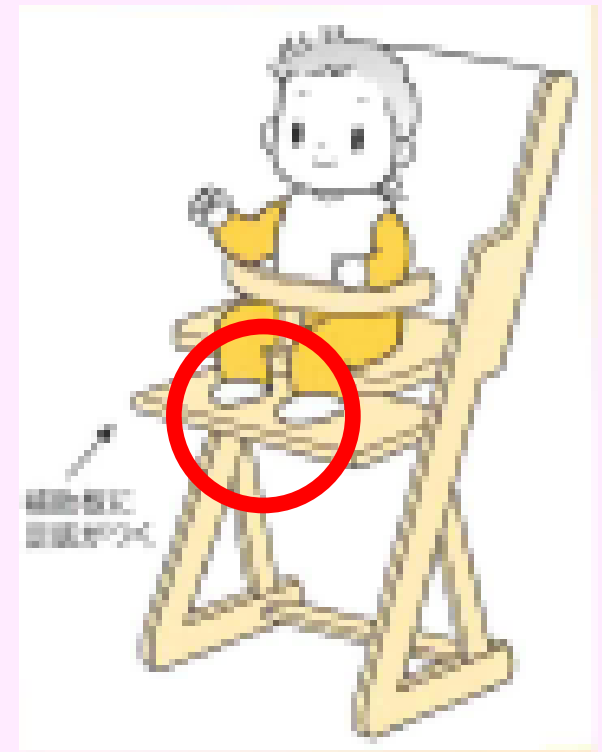
基本的には、素材本来の味やだしの旨味で離乳食を進めていける。しかし、離乳食に飽きてしまう等で進みが悪くなってしまったときは、しょうゆを1滴たらすなどして風味をつけることも対処法となる。ただし日本ベビーフード協議会の自主規格、塩分約0.5%以下を越える風味づけは避ける。月齢相応のベビーフードを喫食してみて、形状・風味付けの参考とするのもよい。



離乳食を食べるときの姿勢

この時期になると一人で座れるようになってくる。

上あごと舌で押しつぶして食べるためには、上あごと舌に力が入るように、足底が床やイスの補助板についての安定した姿勢をとれることが上手に食べるポイントとなる。



出典 公益財団法人 母子衛生研究会
授乳・離乳の支援ガイド

個人差を理解して！

体格の大きい子、小さめな子、食欲のある子、小食の子、その子なりの個性がある。
目安量に合わせようとするのではなく、その子の個性を理解して進める。
身長、体重の経過が発育曲線のカーブに沿っていることで栄養状態の判断ができる。



離乳食の時間を楽しい時間に

- ・ 大人の緊張感や不安感は子どもに伝わる
- ・ 『・・・おいしいよ！』 安心感を与え、積極的にコミュニケーションをとりながら楽しい時間に
- ・ 大人も一緒に食べて、その姿を見せてあげることも「食べる意欲」を育む

