7、8か月頃の進め方

2回食になり、赤ちゃんも
離乳食に慣れてくる頃です！

舌が前後・上下に動くようになります。
舌を上下に動かして上あごに押し当てて食べ物をつぶし、
だ液と混ぜて味わい、飲み込めるようになります。

舌は前後
上下に動く

【この時期にできるようになりたいこと】

できたら
チェック★

- □ **1日2回、ほぼ決まった時間に離乳食を食べる**
- □ **主食・主菜・副菜をそろえて食べる**
- □ **ひと口で上手に食べ物を取り込む**
- □ **絹ごし豆腐くらいの固さの食べ物を舌で上あごに押し当てて、つぶして飲み込む**

目　　的		**形**があるものを**舌で上あごに押し当て、つぶして**飲み込む練習をする 栄養の**3～4割を離乳食で**とる
回　　数		**2回食**
授　　乳		１日５回程度（離乳食後の分も含む） 離乳食後も**しっかり与える（1日に必要な乳量：700～900ｍｌ）**
タイムスケジュール（例）	2回食になったら	6:00　10:00　14:00　18:00　22:00
	2回食に慣れたら	**※3回食に向け、少しずつ時間を調整する** 6:00　※9:00　※13:00　※17:00　21:00
調理形態		やわらかく煮て、**フォークやスプーンの背で粗くつぶす** パサつく食品（魚・肉等）は**とろみをつける**
固さの目安		舌と上あごで簡単につぶせる**絹ごし豆腐**くらい
１回あたりの目安量		※主食・副菜・主菜それぞれの量の詳細は２ページを参照 お粥以外の主食の量は子どもノート３６ページを参照
注意点		**初めての食品は1回目の離乳食タイム**（受診が可能な時間）に与える

一口メモ

個人差がありますが、生後７～８か月頃には歯が生え始めます。
歯が生え始めたら、母子手帳の歯みがきに関するページを参考に、歯みがき練習をスタートしましょう。

主な食品一覧

	この時期から食べられる主な食品	食品の使い方・調理法
米 パン めん ふ	7倍がゆ	・慣れてきたら米粒はあまりつぶさず、水分も少しずつ減らす。
	ロールパン	・パンがゆはパンを小さくちぎりサッと煮る、または浸す程度でもよい。
	うどん、そうめん ※米等に慣れてから、できれば乾麺を使用する。塩分が多く含まれるので、ゆでた後によく水洗いして調理する。	・やわらかくなるまで十分にゆで、細かく刻み、だし汁で煮込む。
	ふ	・すりおろすか、細かくくだき、だし汁で煮る。
いも	さといも	・いも類はゆでる、蒸す、だし汁で煮るなどし、やや粗くつぶし、湯や煮汁でゆるめる。
野菜 果物	きゅうり、なす、チンゲン菜、とうもろこし(薄皮なし)、にら、レタス、アスパラガス、カリフラワー、グリンピース	・葉野菜は葉先をやわらかくゆでて刻み、お湯やだし汁を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。 ・皮をむいてやわらかくゆでる、煮るなどしてから刻んだり、粗くつぶす。
	バナナ、りんご、いちご、オレンジ、みかん、すいか、メロン、なし、モモ ※野菜の代用品にはならないので、とろみ付けや風味アップ程度に使用する。	・バナナは糖質が多いので与えすぎに注意する。 ・いちごは皮をむかないのでよく洗う。 ・必要に応じて加熱し、すりつぶす、すりおろす、粗くつぶすなどして与える。
大豆製品 肉 魚 卵	高野豆腐 豆乳 納豆	・高野豆腐は乾燥したまますりおろし、煮るなど加熱して与える。 ・納豆はすりつぶすか細かく刻み、だし汁で煮る。
	鶏ささみ 鶏ひき肉 ※鶏ささみに慣れたら脂肪が少ないものを選ぶ。	 ・薄いそぎ切りにしてゆでて、ほぐす。凍らせてすりおろしてから加熱するとなめらかに仕上がる。必要に応じてとろみをつける。 ・そぼろあんかけなどとろみをつける。かぼちゃやいも類と混ぜても食べやすい。
	鮭やツナの水煮缶 ※缶詰は添加物に注意する。	・水煮缶は熱湯をかけて塩分を取り除き、細かくほぐし、必要に応じてとろみをつける。
	卵黄、全卵(加熱) ※卵黄に十分慣れてから、少しずつ増量していく。	・卵黄に慣れたら、しっかり加熱した全卵（かきたま汁、卵とじなど）を試す。 ・焼く、煮るのほか、つなぎや揚げ物の衣にも使用できるが、完全に火を通す。

7～8か月頃

	この時期から食べられる主な食品	食品の使い方・調理法
牛乳 乳製品	牛乳(加熱料理)	・パンがゆ、クリーム煮などの料理に育児用ミルクの替わりに使用する。
	プレーンヨーグルト ※食物アレルギーに注意し、少量ずつ与えて様子を見る。 ※加糖ヨーグルトは乳児にとっては甘味が強すぎるため使用しない。	・ゆで野菜や果物と和える等、調味料程度に使用する。そのまま与えることもできるが、量や頻度が多くなり過ぎないように注意する。
だし	かつおだし、煮干しだし、 だしパック(調味料を含まないもの) ※原材料を確認	・鍋に水と昆布を入れて火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。沸騰したら、かつお節を加え、すぐに火を止め、数分おき、ペーパータオルなどでこす。
	ＢＦ(ﾍﾞﾋﾞｰﾌｰﾄﾞ)のスープ等	・煮野菜やうどん等に使用できる。
その他	焼きのり ※味付のりは使用しない。	・食べやすい大きさにし、おかゆ、うどん等と一緒にとろとろになるまで煮れば与えられる。
	青のり	・おかゆやいもに軽くふりかけ、風味付け程度に使用する。
調味料等	しょうゆ、みそ、バター	・無理に使う必要はなく、食欲が落ちた時等にごく少量、風味付け程度に使用する。
	砂糖	・煮物などに使える。

一口メモ

子どもノートには、離乳食について詳しく載っています。

★7か月のページ

- 赤ちゃんの体の中で『消化酵素』を増やすことができる時期です
- 食のリズムと内容
- アレルギーってなあに？
- どうして赤ちゃんは食べ物でアレルギーが出やすいの？
- 食物アレルギーで牛乳・卵の除去が必要といわれたら

これらのページを参考に、離乳食を進めましょう。