

離乳食教室 (中期)



上尾市こども保健センター

離乳食中期に移る目安

- ・離乳食に慣れてきて、上手に飲み込めている。
- ・おかゆのほかに野菜や豆腐、白身魚などを食べることができる。

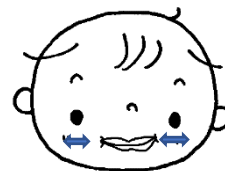
あげる時間帯の目安

2回食（7～8か月）

6時	10時	14時	18時	22時	食べ物の固さ
母乳 または ミルク (180～200ml)	離乳食  + 母乳 or ミルク (120ml～150ml)	離乳食  + 母乳 or ミルク (120ml～150ml)	母乳 または ミルク (180～200ml)	母乳 または ミルク (180～200ml)	つぶつぶ状 (上あごと舌で つぶせる豆腐 くらいの固さ)

お口の様子と離乳食の形状

7～8か月になると、舌が上下にも動くようになってきます。
離乳食をごっくんするだけではなく、豆腐くらいの固さの
食べ物を上あごと舌で押しつぶして食べる練習をする時期です。



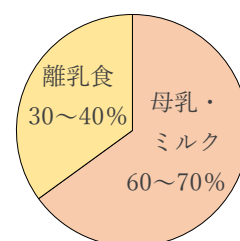
舌で食べ物を
つぶすときには
口角を横に引く
動きが見られま
す。

栄養バランスを考えて主食、主菜、副菜の献立に

炭水化物	たんぱく質				ビタミン・ミネラル
米 パン・うどん	豆腐 or 魚 or 肉 or 卵 or 乳製品				野菜・果物
5倍がゆ (50g～80g) または パンがゆ (8枚切りで耳を 除き1/3～1/2枚) または ゆでうどん (20g～40g)	豆腐 (30g～40g)	白身魚 (10g～15g) 鶏ささみ (10g～15g)	卵黄 (1個) ↓ 全卵 (1/3個)	プレーンヨーグルト 牛乳(料理に) (50g→70g) チーズ(7g)	トマト 大根 かぶ ほうれん草 キャベツ ブロッコリー など (20g～30g)

1日に必要な栄養量の30～40%を離乳食からとりたい時期です。

食べられる食品の種類も増えてきます。食べる量が少なくても、1回の食事には炭水化物、たんぱく質、ビタミン・ミネラルの食品からそれぞれ1種類以上とり入れるようにしましょう。そうすると自然と栄養バランスが整います。

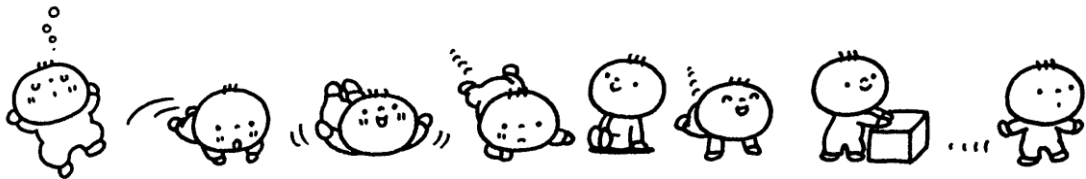


味付け

この時期も調味料は不要です。ただ、離乳食に飽きてくる時期でもあります。もし食が進まないようだったら削り節や昆布などのだし汁を活用してみましょう。

お座りが安定してきたら

一人でお座りができるようになってきたら、ベビーチェアなどに座らせて離乳食をあげられます。いと赤ちゃんの間にすき間があると姿勢を保ちにくいので、背中や脇にクッションやバスタオルを丸めたものを入れてあげると安定して食べやすくなります。ベビーラックであげる場合は、背もたれは少し立ててあげましょう。



赤ちゃんの食べる意欲を引き出すコツ

- ・生活リズムを整えましょう。
- ・食べるときはテレビを消して、おもちゃを片づけましょう。→ 食事に集中できる環境づくりを。
- ・「おいしいね」と声かけをしながら、楽しい雰囲気食べさせましょう。
- ・「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつをして、食べ始め・終わりの区切りをつけましょう。



【主食】 5倍がゆ（10人分）

材料

- ・米・・・1カップ（200ml）
- ・水・・・5カップ（1000ml）

作り方

- ① 洗米した米を鍋に入れる。分量の水を加え、ふたをして30分以上浸漬する。
- ② 強火にかけ、沸騰したら弱火にし、30分コトコト炊く。

【主菜】 鶏ひき肉の肉じゃが風（10人分）

材料

- ・鶏ひき肉・・・50g
- ・玉ねぎ・・・中1/3個（60g）
- ・じゃがいも・・・中1個（150g）
- ・だし汁・・・25ml
- ・人参・・・中1/4本（60g）

作り方

- ① じゃがいも、人参、玉ねぎは皮をむいて大きめに切る。鍋に入れて野菜がかぶるくらいまで水を入れて強火にかける。沸騰したら中火にし、40分くらい柔らかくなるまでゆでる。



野菜は小さく切らず、ゴロゴロと大きいまま、じっくりゆでたほうが野菜本来の甘みやおいしさが逃げません。また、大きいままゆでたほうが柔らかくなります。

- ② 野菜を取り出し、じゃがいもは4～5mm角、人参、玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ 鶏ひき肉はほぐしながらよくゆでて、すり鉢ですりつぶす。
- ④ ボウルに②、③、だし汁を入れて軽く混ぜる。

簡単！かつおだし

- 【分量】
- 熱湯・・・40ml
 - かつお節・・・2g（けずり節1袋）

- ① 器にかつお節を入れ、熱湯を注ぐ。
- ② 1分おく。
- ③ 茶こしなどを使ってこす。

約30mlのだし汁がとれます。

【副菜】キャベツのミルク煮（10人分）

材料

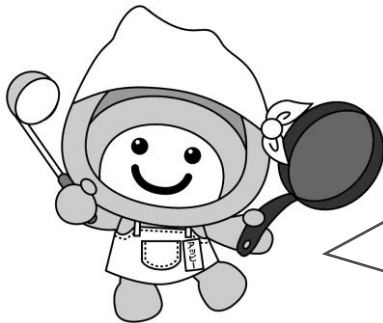
- ・キャベツ・・・・・・・・・・大きめの葉2枚（120g）
- ・玉ねぎ・・・・・・・・・・1/4個（50g）
- ・粉ミルクスティック・・1本（100ml分）

作り方

- ① キャベツは大きめのざく切り、玉ねぎはくし切りにする。
- ② 鍋にキャベツと玉ねぎを入れて、水をかぶるくらいまで入れ、火をつける。沸騰したら火を弱め、柔らかくなるまで20分くらいゆでる。
- ③ キャベツと玉ねぎを取り出してみじん切りにする。煮汁（野菜スープ）も使うので残しておく。
- ④ 別の鍋に②の野菜と煮汁 90ml を入れて沸騰させ、火を止め、粉ミルクを振り入れて溶かす。

離乳食への粉ミルクの活用について

- ・食品からだけでは摂りにくい鉄分やビタミンDなどを補うのに役立つ。
- ・余ってしまった粉ミルクを有効に活用できる。



多めに作ったら、

フリージングを活用しましょう！

1週間～10日くらいの間で使い切りましょう。