

## 7. 8か月ごろ（離乳開始1～2か月後）

一日2回 食事のリズムを。いろいろな味と舌ざわりを楽しみながら モグモグの練習です！

### ○2回食にすすめる目安は

- ある程度、食がすすみゴクンと上手に飲み込めるようになったのを確認してから。
- 穀類、野菜・果物、豆腐や白身魚などいろいろな素材のおいしさを体験してから。

モグモグ舌食べ期  
(水平に唇を動かす)

舌とあごで  
つぶしていく動き



唇が横に伸びたり、縮んだり

### 時間は

お母さんの都合のいい時間を見計らって授乳の前に食べさせてあげましょう。午前と午後各1回。2回になったとたん2倍は食べられません。上手に増やしましょう。

### 7. 8か月ごろの ポイント

### 味付けは

大人が食べて「味がしているかな？」と感じる程度。  
のりやチーズ、しらす干し、トマトなどの風味も利用できます。

### 固さは

メニューの中の一品をなめらかにつぶした状態から粗つぶしにして様子を見ましよう。

やがてモグモグが上手になり、舌で食べ物をつぶせるようになったら、つぶさないままのものも少しずつ与えます。

固さの目安はスプーンですくい傾けると、ポツタン・ポツタンと落ちる程度が食べやすく、とろみと水分が十分ある状態です。

慣れてきたらポテッと落ちる程度に調理しましょう。

豆腐のかたさを目安にします。

**水溶性片栗粉以外にもとろみのある食材（おかゆやいも類、かぼちゃ、オクラ、納豆など）を利用してとろみをつけましょう。**

### ○食品の使い方

月齢（か月）		7, 8か月ごろ	
一回あたりの量（目安）	I	穀類	全がゆ（5倍がゆ） 50～80g
	II	野菜・果物	20～30g 海草（もみのり等）も
	III	魚	10～15g 白身魚から赤身魚へ
		又は肉	10～15g 脂肪の少ない鶏肉
		又は豆腐	30～40g 納豆、煮豆も
		又は卵	卵黄1個～全卵 1/3個（初めてあげるときは固ゆでの卵黄を少量だけあげてください）
	又は乳製品	50～70g ヨーグルト 塩分や脂肪分の少ないチーズ	

離乳食の後には母乳やミルクを与えます。  
離乳食とは別に母乳は飲みたいだけ、  
ミルクは一日に3回程度与えます。

一回の食事で

(I) 穀類

(II) 野菜・果物

(III) たんぱく質性食品

を組み合わせるように心がけましょう。

味、舌触り、軟らかさ、においなど、

いろいろな体験させて、

食事への興味を持たせましょう。

偏食やムラ食いが出てくる時期でもあります。

食欲に合わせて、量の調節や時間変更などしていきましょう。無理せずすすめましょう。

食べ物に手を出し始めたらスプーンを持たせてみましょう。

自分で食べたい意欲の現れです。上手に使いませんので、こぼしたり、ひっくりかえしたりして周囲をよごします。赤ちゃんの口に入るのが少ない時は合間をみて口にいれてあげましょう。



## 舌でつぶして食べる練習 メニュー

### ★ おかゆ（モグモグ期になると、米の量もふやします。）

10倍かゆ  
米1：水10  
(1カップ：10カップ)

→

7倍かゆ  
米1：水7  
(1カップ：7カップ)

※1カップ(200cc) = 米160g

### ★ パンフディング（パンがゆに飽きたら試してみましょう）

ほうれん草（葉先） 2枚  
にんじん 5g  
食パン（6枚切） 1/4枚  
牛乳 大さじ2  
卵黄 1/2個

- ① ほうれん草は軟らかくゆでて水にさらしてから、粗いみじん切りにする。
- ② にんじんは軟らかくゆでてフォークでつぶす。
- ③ 食パンのみみを除き、こまかくちぎる。
- ④ 牛乳と卵黄を混ぜて、①②③を加えて耐熱容器に入れる。
- ⑤ ④をオーブントースターで5分程焼く。

### ★ しらすとトマトの炒め物

トマト 1/4個  
しらす干し 小さじ1  
バター 少々  
水 小さじ2

- ① トマトは皮と種を除き、あらく刻む。
  - ② しらす干しは熱湯をかけて塩抜きする。
  - ③ バターを熱して、①と②をさっと炒め、水をまわし入れて火を止める。
- ※ しらす干しの代わりに白身魚でもよい。



### ★ にんじんのごまあえ

にんじん 1/8本(30g)  
白ごま 小さじ2  
砂糖 少々  
しょうゆ 少々  
だし汁 少々

- ① にんじんはみじん切りにして、ラップをして電子レンジで1分30秒加熱する。
  - ② 白ごまを煎ってよくすり、砂糖としょうゆで調味し、だし汁を加えにんじんを和える。
- ※ ねりごまを使ってもよい。

### ★ 白身魚とブロッコリーのくず煮

白身魚 15g  
ブロッコリー 20g  
だし汁 80cc  
片栗粉 小さじ1/2

- ① 白身魚は骨や皮を取り除き、熱湯でゆでて細かくほぐしておく。
- ② ブロッコリーは軟らかくゆでて、ざく切りにしておく。
- ③ だし汁に①と②を加えて煮込み、同量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。



### 家族の料理の中で軟らかく仕上がるものを利用しましょう。

- 味をつける前の野菜やいもの煮物などから取り分けて、うすく味付けしたり小さく切ったりして与えるとよいでしょう。
- 舌でつぶすのが上手になってくるので、つぶしたり刻んだりした納豆や煮豆なども少しずつ与えてみましょう。様子を見ながら、軟らかいものならある程度のかたまりのまま口に入れてあげましょう。