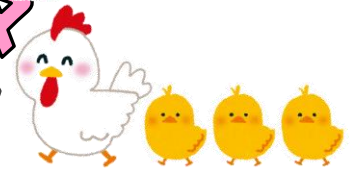


ひよこステップ学級

～ 離乳食(7、8か月頃)の進め方 ～



離乳食が唇をしっかりと閉じて、口からこぼさずに飲み込めるようになってきたら、そろそろ離乳食中期のサインです。少しずつ食材をペースト状から粒状の割合を増やしていきましょう。離乳食を食べてくれない日などあるかもしれませんが、形状を少し戻したりして、お子さんの様子を見ながら進めていきましょう。

- 離乳食の回数 : 2回
 離乳食の固さの目安 : 舌でつぶせる固さ(豆腐くらいのやわらかさ)
 ポイント : ★ 1日2回食で、食事のリズムをつけていきましょう。
 ★ いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていきましょう。
 ★ 平らなスプーンを下唇にのせ、上唇が閉じるのを待ちましょう。
 ★ 飲み込みやすいように、とろみをつけるのもよいでしょう。
 ★ 舌でつぶせる固さに注意しながら、いろいろな味や食感を経験できるように心がけましょう。
 ★ さまざまな味を体験させることで、赤ちゃんの味覚の幅を広げていきましょう。

一回あたりの目安量

穀類	7倍がゆ(50g～) ⇒ 5倍がゆ(～80g) その他のエネルギー源 さといも、マカロニ、スパゲティ
野菜・果物	20g ⇒ 30g なす・ピーマン・きゅうりなど きのこと類 ひじき・わかめ <u>やわらか煮</u> ゆでた野菜を細かいみじん切りにし、だし汁で柔らかく煮る。 食べにくそうな時は片栗粉などでとろみをつけると食べやすい。 果物・・・すりおろし
魚類	10g ⇒ 15g しらす干し 赤身魚・・・あじ ・ さけ ・ まぐろ <u>白身魚とポテトのミルクあえ</u> 白身魚、じゃがいもを茹で、すりつぶし、溶いた粉ミルクであえる。 じゃがいもの代わりにかぼちゃやにんじんなどでも。
肉類	10g ⇒ 15g 鶏ささみ <u>野菜とささみのトロトロ煮</u> 野菜はゆでて細かく切る。ささみはゆでて細かく刻む。野菜をだし汁で煮込み、ささみを加える。
豆腐	30g ⇒ 40g 納豆・煮豆・高野豆腐 <u>あえもの・おろし煮</u> 納豆は細かく刻んだ納豆や、柔らかく煮てつぶした豆を野菜と和える。高野豆腐はすりおろし、だし汁で煮る。
卵	卵黄 1～全卵 1/3個 <u>卵黄ペースト</u> 卵を固ゆでし、卵黄をだし汁でのばす
乳製品	50g ⇒ 70g プレーンヨーグルト・カッテージチーズ・粉チーズ

少しずつ食材を増やしていきましょう

野菜の種類を広げ、海藻なども取り入れていきましょう。
 たんぱく質も徐々に種類を増やしていきましょう。
 卵は卵黄から全卵へ、魚は白身魚から赤身魚へと徐々に進めていきます。
 肉類も鶏肉から進めていきましょう。

脂肪分の多いものは控えめに

多すぎる脂肪分はお子さんの内臓に負担をかけてしまいます。
 肉類は脂肪分が少ない鶏のささみなどから始めてみましょう。
 乳製品は塩分の少ないチーズやヨーグルトなどが使えます。

※ はちみつは乳児ボツリヌス症予防のために、満1歳までは使わないでください。

上記の回数や固さ、量は、あくまでも目安です。お子さんの食欲や成長・発達に合わせて調節しましょう。母子手帳の成長曲線グラフに体重・身長を記入して、成長曲線のカーブにそって伸びているかを確認しましょう。

～ 離乳食(9～11か月頃)の進め方 ～

食事のリズムを大切に、3回食へ進めていきましょう。

1日3回食になったら栄養の半分以上を離乳食からとるように心がけましょう。

主食となる炭水化物を中心に主菜や副菜を組み合わせながら栄養バランスを考えてみましょう。

大人の料理から取り分けでも構いませんが、薄味を心がけましょう。

また、色々な物に興味が出てくる時期でもあるため食事中に遊んでしまったり、好き嫌いが出てくることもあります。出来るだけ毎日同じ時間に、適量をあげることでお子さんも離乳食を食べる事に慣れてきます。

離乳食の回数 : 3回

離乳食の固さの目安 : 歯ぐきでつぶせる固さ(バナナくらいの固さ)

ポイント : ★ 食事のリズムを大切に1日3回食に進めましょう。

★ 家族一緒に楽しい食卓体験をしましょう。

★ 丸み(くぼみ)のあるスプーンを下唇の上にのせ、上唇が閉じるのを待ちましょう。

★ やわらかめのものを、前歯でかじり取らせましょう

一回あたりの目安量

穀類	全がゆ 90g ⇒ 軟飯 80g
野菜・果物	30g ⇒ 40g 繊維の多い野菜以外はほとんどOKになります。 煮びたし ゆでた野菜は荒みじん切りにし、だし汁で煮る。 少量の調味料で味付けをする。
魚類	15g そぼろ煮 茹でた魚をだし汁で煮る。 少量のしょうゆで味付けしそぼろにする。
肉類	15g 肉そぼろ煮 赤身のひき肉、5mm角位に切った野菜をだし汁で柔らかく煮る。片栗粉でとろみをつける。
豆腐	45g 炒り豆腐 少量の油で野菜と豆腐を炒め、だし汁で煮た後に少量のしょうゆや味噌で味付けする。
卵	全卵 1/2 全卵を使用できますが、完全に火を通しましょう！
乳製品	80g プロセスチーズ・クリームチーズ

鉄分の不足に注意しましょう！

9か月以降は鉄分が不足しやすいので、赤身の肉や魚、レバーなど鉄分を多く含む食品を取り入れたメニューづくりを。

鉄分の多い食品

かつお、まぐろ、牛肉赤身、レバー
ほうれん草、春菊、小松菜、大豆など...

薄味を守りましょう！

大人の料理からの取り分けも可能になってきます。お子さんが食べられる食材を取り入れながら、大人の献立を考えてみましょう。

ただし、多すぎる塩分はお子さんの腎臓に大きな負担をかけてしまいます。

味付けは薄味を心がけてください。

一日の塩分摂取量は男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満が目安なのに対して、お子さん(6～11か月児)は 1.5g 未満となります。

牛乳がそのまま飲めるようになるのは1歳を過ぎてからです。

上記の回数や固さ、量は、あくまでも目安です。お子さんの食欲や成長・発達に合わせて調節しましょう。母子手帳の成長曲線グラフに体重・身長を記入して、成長曲線のカーブにそって伸びているかを確認しましょう。

7・8か月頃

こんなときどうするの？

Q & A

気がかり

Q 食べもののかたさや大きさの
すすみ具合が遅いみたい。

A 離乳食の進み方には個人差があります。かたさや大きさはあくまでも目安なので参考書通りに進まなくても大丈夫です。今は舌で食べ物を押しつぶせるかたさのものを続けましょう。簡単にたべられるようになると次のステップへ無理なく進めます。ゆったりした気持ちで進めていきましょう。

Q ちょっとでも粒があると、
口から出してしまいます。

A 口から出してしまうのは食材のサイズが大きいためかもしれません。食材を丁寧につぶしたり、水溶き片栗粉でとろみをつけたり、おかゆや豆腐、麩、マッシュポテトなどと混ぜると、とろりとして食べやすくなります。

Q 葉物野菜を食べません。嫌いな
ものは与えなくていいの？

A 葉物野菜は赤ちゃんが苦手な食材。水溶きかたくり粉やおかゆなどでとろみをつけたり、赤ちゃんの好きな味にすると食べやすくなります。調理に工夫をしながら食卓に出し続けましょう。

Q にんじんがうんちに出てしまし
た。離乳食がかたすぎるの？

A にんじんは繊維が多く、カロテン色素は吸収されないことが多いです。でも栄養はちゃんと吸収されているから心配はしなくても大丈夫。トマトやほうれん草、きのこ類などもよくうんちに出てきます。食べもののかたさが適切かどうかは、うんちの状態よりも食べるときにお母さんが指でつまんでみたり、赤ちゃんの口の動きを見て確認しましょう。

Q わかめなど、食べたものがその
ままうんちに出てきます。
消化不良？

A 食べたものがそのままうんちに出てくるということはよくあること。赤ちゃんの機嫌が悪く、うんちが下痢状態で、いつもと違うのであれば消化不良の心配がありますが、そうでなければ大丈夫です。

Q 順調に進んでいたはずなのに、
突然食べなくなりました。

A 離乳食に慣れ、少し飽きてきたのかもかもしれません。食欲があり、おっぱいやミルクをしっかり飲んでいるならそれほど心配はないでしょう。かたさを変えたり、食材を増やしたり、離乳食に変化をつけると、食べるきっかけになることもあります。

Q 手作りのものはあまり食べて
くれず、ベビーフードばかり食
べています。

A 手作りの離乳食とベビーフードの大きな違いは、なめらかさです。機械でつくるベビーフードのなめらかさは均一になっていますが、手作りだとそうはいきません。この時期は食感に敏感な時期です。離乳食の内容を見直してみましょう。

Q お茶や白湯は1日にどのくらい
飲めばいいの？

A 今の時期はおっぱいやミルクで水分量は十分足りています。1日にこれだけと考えず、離乳食と同じタイミングに与えたり、授乳時間以外の水分補給に使用しましょう。

Q ストローはどう練習したら上手
に使えるようになるの？

A なかなか上手に使えない赤ちゃんもいます。むせてしまうこともあるので、無理せずゆっくり慣れさせてあげましょう。何度か練習するうちに飲めるようになっていきます。

5～6 か月ごろと同じように、米、うどん、パンを中心にします。

◆中華風パンがゆ

【材料】

- ・食パン 15g
- ・白身魚 10g
- ・チンゲン菜 15g
- ・中華スープ 1/3 カップ
(ベビーフード)

【作り方】

- ① パンはみみを除いて粗みじんにする。
白身魚はゆでて皮や骨を除き、細かくほぐす。
- ② チンゲン菜はゆでて水にとり、水けをきってみじん切りにする。
鍋に中華スープと水 1/3 カップを入れて煮立て、①とチンゲン菜を加えて煮る。

ビタミンレシピ

離乳食に慣れてきますから、新しい食材も試してみましょう。

◆にんじんと高野豆腐のすりおろしスープ

【材料】

- ・高野豆腐 1.5cm角1個
- ・にんじん 10g
- ・だし汁 大さじ3

【作り方】

- ① 高野豆腐はおろし金ですりおろす。
- ② にんじんはやわらかくゆでて、2～3mmの角切りにする。
- ③ 鍋に①、②、だし汁を入れて煮立てる。

◆トマト寒天

【材料】

- ・トマト 1/4 個
- ・りんご 1/4 個
- ・粉寒天 0.5g
- ・水 1/4 カップ

【作り方】

- ① トマトは湯むきし、種を取り除いてすりつぶす。
- ② りんごは皮をむき、種と芯を取り除いてすりおろす。
- ③ 鍋に粉寒天と水を入れて、混ぜながら1～2分煮立てる。
- ④ ③の粗熱をとり、①、②を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ 常温で固め、固まったらくずしてクラッシュ状にする。

たんぱく質レシピ

食べさせられる種類が増えますが、初めての食材は慎重に。

◆じゃがいもと鯛のチーズ煮

【材料】

- ・じゃがいも 15g
- ・鯛(刺身用) 1切れ
- ・野菜スープ 大さじ3
(ベビーフード)
- ・粉チーズ 少々

【作り方】

- ① じゃがいもはやわらかくゆで、途中で鯛も加えて一緒にゆでる。
- ② ①の湯をきり、じゃがいもは粗つぶしにする。
鯛はフォークを使って細かくほぐす。
- ③ 鍋に②、野菜スープを入れて煮立て、器に盛って粉チーズをかける。

◆ツナキャベツ煮

【材料】

- ・ツナ缶(水煮) 小さじ1
- ・キャベツ 1/4 枚
- ・野菜スープ 大さじ3

【作り方】

- ① ツナは熱湯を回しかけ、湯をきって細かく刻む。
- ② キャベツは熱湯でやわらかくゆで、細かく刻む。
- ③ 鍋に①、②、野菜スープを入れて中火にかけ、さっと煮る。

◆鶏ささ身肉と納豆のあえもの

【材料】

- ・鶏ささ身肉 1/8 本
- ・ひき割り納豆 大さじ1/2
- ・きゅうり 10g

【作り方】

- ① 鶏ささ身肉はゆでて細かく切る。
- ② ひき割り納豆は茶こしに入れて熱湯を回しかけ、さらに細かく切って、もう一度熱湯を回しかける。
- ③ きゅうりは薄切りにしてさっとゆでて、細かく切る。
- ④ ①、②、③をあえる。