



離乳中期 (7～8か月ごろ)

モグモグ期

離乳食にも少しずつ慣れてきて、舌と上あごで「もぐもぐ」できるようになります。

2回食になるこの時期は、1日の栄養の約70%を母乳・ミルクから、約30%を離乳食からとっており、離乳食の割合が徐々に増えていきます。

離乳食の量が増えない時は、母乳・ミルクの量が多いのかもしれませんが。

お腹が空いているタイミングをみながら、少しずつ離乳食から栄養をとることを意識しましょう。

離乳中期：進め方のポイント

◎離乳食は1日2回、なるべく決められた時間に与え、生活リズムをつける。

◎母乳・ミルクは食後に与える。

◎「主食（炭水化物）」「野菜・果物」「たんぱく質」の3つをそろえて準備する。

◎いろいろな味や舌触りを楽しめるように、食品の数を徐々に増やしていく。

固さ	豆腐くらいの、舌でつぶせる固さ
味付け	まだ必要ないが、しょうゆ・砂糖・塩・みそが少しずつ使えるように。 調味料を使っても、味がついているか分からないくらいのごく少量。
量	☆主食（炭水化物） → 7～5倍かゆ（50～80g） ☆野菜・果物 → 20～30g ☆たんぱく質 ※あくまで目安量です。進み方には個人差があります。 右のうち どれか1種類 または 少しずつ組み 合わせて使う ・魚 10～15g（刺身大で1～1.5切くらい） ・肉 10～15g（薄切り肉1枚くらい） ・豆腐 30～40g ・卵黄 1個～全卵 1/3個 ・乳製品 50～70g

☆食べられる食品も増えます！

卵

卵黄から全卵へ



魚

白身魚と赤身魚



肉

まずは脂肪の少ない鶏肉から



乳製品

ヨーグルトや脂肪・塩分の少ないチーズ



その他、
野菜や豆類・海藻なども
増やしていきましょう☆



中期（7・8か月頃）のおかゆは **7倍かゆ**

（炊飯器で作りやすい分量）米 100g、水 700ml

※進み方や食べ具合をみて、水の量を少しずつ減らす。



7倍かゆ



にんじん



ほうれん草



白身魚

食材の固さに応じて3～5ミリ角ほどの大きさにします

離乳食の形態（大きさや固さ）を少しずつ変えていくことで、赤ちゃんが「ごつくん」と飲み込むだけでなく、「もぐもぐ」と食べ物をつぶして食べることを覚えます。

ただし、いきなり全部の離乳食をペースト状から粒状にしまうと、赤ちゃんもびっくりして食べなくなることもあるので、少しずつ水分を減らしておかゆを固くしたり、野菜はやわらかい粒とペーストを混ぜてみたりして、徐々に変化をつけていくのがポイント

食べる量やスピードにも個人差があります

もぐもぐしてね♪



次はにんじんだよ

よく食べてくれると嬉しいですね。

でも、食べ終わっても「もっと」と欲しがる子には要求のまま与えず、スピードダウンを心がけてみて。

欲しがるままにどんどん口に入れたり、スプーンにのせる量が多かったりすると、丸飲みのクセがつくこともあります。

優しく声をかけながら、口の中のものがなくなるまで、少し間を置いてあげましょう。