

離乳食中期(7~8か月頃)

離乳食を始めて1~2か月がたち、食べることに慣れてきました。
少しずつ水分を減らし、モグモグの練習や新しい食材にも挑戦していきましょう。

1 離乳食の進め方

- 1日2回食。2回食の食事は、1/3量くらいから始めて、徐々に増やすイメージ。
- 少しずつ食べられる食材も増えてくるので、いろいろな味や舌ざわりを楽しめるよう多様な食品や調理法を取り入れましょう。






2 離乳食の固さ、大きさ

- 指でつまんで、簡単につぶれるような豆腐くらいの固さ。
- 最初は、初期のようなマヨネーズくらいのペーストに、やわらかい固まりを少量混ぜ、赤ちゃんの様子を見ながら少しずつ固まりを増やします。
→やわらかく加熱した食材を3~5mm角のみじん切りか粗つぶしにします。
- 野菜を毎食使うようにし、魚類(白身魚、赤身魚)や肉類(鶏ささみから)などのたんぱく質食品も使っていく。

3 食べさせ方のコツ

- 赤ちゃんは、食べ物を口に取り込んだら、数回モグモグをくり返します。次の一さじは、口の中が空になってから、食べさせます。
- とろみをつけると食べやすくなります。

4 タイムスケジュール(7~8か月頃の例)

時間	6:00	10:00	14:00	18:00	22:00
離乳食と母乳・ミルク					

初めて口にする
食材は午前中が
おすすめ

2回食にし、
食事のリズム
をつけて

☆離乳食後期へのステップアップの目安☆

このようなサインが見られればステップアップしていきましょう。(あくまでも目安です)

- ◆1日2回の離乳食が安定して食べられる。
- ◆絹ごし豆腐くらいのやわらかなかたまりを舌や歯ぐきでつぶして食べられる。
- ◆食べる意欲がある。
- ◆お座りが安定した。