



中期（生後7～8か月頃）

離乳食の開始から1か月程度たった時期を「**モグモグ期**」といいます。

この時期は、豆腐くらいのやわらかな粒があるような状態が理想的です。

慣れてきたら、少しツブツブが残る程度にすりつぶした状態のものも試してみましょう。

食べさせ方の目安

- ◇ 1日2回食で、食事のリズムを付けていきましょう。
- ◇ 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。

1日の食事量の目安

全がゆ	50～80g
野菜・果物	20～30g
魚	10～15g
又は肉	10～15g
又は豆腐	30～40g
又は卵	卵黄1～全卵1/3個
又は乳製品	50～70g

→お肉は、脂肪分の少ない鶏ささみから、卵は固ゆでにした黄身から始めましょう。

心にゆとりを持って、離乳食と一緒に楽しみましょう。

上記の量は、あくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて、食事の量を調節しましょう。

母子健康手帳の成長曲線のグラフに、身長・体重を記載して、曲線のカーブに沿っていれば大丈夫です(*^-^*)

また、この時期から少量の調味料も使うことができます。



離乳食の作り方（例）

おかゆ（7倍がゆ）：大さじ3～5（50～80g）

～ごはんから作る場合～

- ごはん：30g
- 水：180ml



鶏ささみとにんじんのおかゆ

- 七分かゆ：50g
- 鶏ささみ：10g
- にんじん：5g

- ① 鶏ささみは熱湯でゆで、ゆで湯の中で冷まし、すりつぶす。
- ② にんじんは皮をむいて水からやわらかくゆで、つぶす。
- ③ 七分かゆに①、②をのせる。



豆腐と小松菜のだし汁煮

- 豆腐（絹ごし）：30g
- 小松菜（葉先）：2枚（15g）
- だし汁：大さじ2

- ① 豆腐はゆでて、粗くつぶす。
- ② 小松菜はやわらかくゆでて、細かく刻む。
- ③ 冷たいだし汁にかたくり粉を溶かし、ひと煮立ちさせ、とろみをつける。
- ④ ②に③を加え、①と盛り合わせる。

