

7~8ヶ月頃



2回食を軌道にのせ

食品数を増やしましょう

生活リズムで自律神経を整えましょう

『消化酵素』を増やすことができる時期。

- 体の大きさの伸びは今までと比べるとゆるやかにになり、体の機能、特に消化吸収機能が育つ時期です。
- 内臓や筋肉が増えるので、たんぱく質を摂りましょう。
- 食材の経験が味覚の発達につながります。
食品数を増やしましょう。

木更津市健康推進課

TEL 23-1300


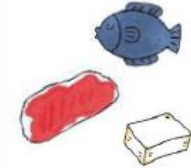

《すすめかたのポイント》

- 1日2回食で、食事のリズムをつけていきましょう。
- 母乳やミルクだけでは足りないビタミンA・ビタミンC・鉄などの栄養素を離乳食で補うため、また色々な味や舌触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。
- 食後の母乳またはミルクは十分飲ませましょう。

《与え方の目安》

6 時頃	10 時頃	14 時頃	18 時頃	22 時頃
母乳 又は ミルク	離乳食 + 母乳 又は ミルク	離乳食 + 母乳 又は ミルク	母乳 又は ミルク	母乳 又は ミルク

《1回の食事量の目安量》

 穀類 7倍がゆ…… 50~80g 又はパン…… 8枚切 1/4~1/3枚 うどんでもよい	 魚・肉・豆腐 卵・乳製品 魚…10~15g 又は肉…10~15g 又は 豆腐…30~40g 又は卵…卵黄1 ~全卵 1/3 又は乳製品… 50~70g	 野菜類 粗いみじん切り やわらか煮 20~30g ※色の濃い野菜も 取り入れる。
---	--	--

《与えてよい食品》

	力や体温となるもの	血・肉・骨となるもの	体の調子をととのえるもの
与えてよい食品	7倍がゆ	卵	野菜 (香りのきつい物や 消化の悪い物は 避ける)
	パン	プレーンヨーグルト (無糖タイプ)	大根・玉葱・人参 キャベツ・なす・ ピーマン・きゅうり
	うどん	チーズ (塩分・脂肪の 少ないもの)	白菜・さやいんげん トマト・さやえんどう カリフラワー・かぶ ブロッコリー
	マカロニ	白身魚~赤身魚 (ゆでる) (水煮缶詰のツ ナ・サケなどは 細かくほぐす)	かぼちゃ など
	じゃがいも さつまいも	鶏ささみ肉 (加熱してすりつ ぶしペースト状 にする)	果物 (生でおろす・煮て つぶす) りんご・みかん いちご・バナナ もも など
	バター	豆腐 納豆 (刻んで、おか ゆ・スープに混 ぜて火を通す) 高野豆腐 (水戻しせずその まますりおろして 味噌汁・野菜の 含め煮などに入 れる)	海藻 わかめ…ドロドロ 状に煮る 焼き海苔…焼いて 細かくほぐす

《食事作りのポイント》

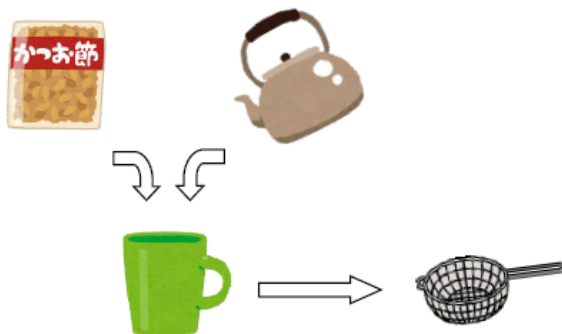
- 味付けはまだ必要ありません
食べが悪くなってきたら、昆布やかつお節のだし汁で「だし煮」にしましょう。
- かたさ・形態を赤ちゃんにあわせて
舌を上あごに押し付け、つぶして食べられるように調理します。(なめらかな状態から、徐々に粒状にして3～5mm、豆腐くらいの固さを目安にしましょう。)
- たんぱく質を多く含む食品を
大豆製品、卵黄、魚、肉などを毎食必ず1品入れましょう。
- 食べやすくする工夫を
食材により、とろみをつけ食べやすくしてあげましょう。

簡単！だし汁のとり方

かつおだし

- ・きれいな急須、カップなど
- ・削り節1袋(3～5g入り)
- ・熱湯(100～150ml)

- ① きれいな急須に削り節1袋を入れ、熱湯を注ぐ。
- ② 2～3分おいた後、茶こしで漉せばだし汁の出来上がり。



2～3分おいてから、こす

《食べさせ方のポイント》



スプーンの先半分くらいに食べ物をのせる。



スプーンの手先で下唇をトントンと刺激し、口が開いたら下唇にスプーンをのせる。

※スプーンを下唇に軽く押し付けるようなイメージでのせてあげると「食べ物がのったよ」という合図になります。



上唇が閉じたら「1、2」と軽く間をおいて、真っ直ぐスプーンを抜き取る。

※まだ上唇でスプーンのくぼみの食べ物をすくい取れません。
くぼみに食べ物が残っても仕方の無い時期です。

食品体験

7ヶ月頃は赤ちゃんの体の中で『消化酵素』を増やすことが出来る時期です。
消化酵素は食品の体験(食べること)で増やすことができます。

・朝の光で目覚めさせる
・離乳食を毎日2回、同じ時間に繰り返していく

↓

自律神経が育ち、
消化酵素の分泌を増やし消化能力が育っていく

大きくなって色々な食品を食べられるように、この時期に体験し、消化できる能力を身につける事が大切です。

味覚を育てるために・・・

「食べる」ことの体験・学習により「味覚」が育ちます。

生まれて初めて食べるものは

〔 野菜・・・『苦味』
果物・・・『酸味』 〕 を強く感じます。

苦味は毒物、酸味は腐ったものの味として、本能的に嫌う味です。

しかし、これらの味は離乳食を楽しく食べる体験・学習を繰り返すことで、好きな味に変わっていきます。

もし、赤ちゃんが離乳食を口から出してしまっても、「これは嫌いな食べ物なのね」ととらえないで根気強く何度も食べる経験を積んであげましょう。

