



# 離乳食教室

## ステップ2

府中市子ども家庭部

子ども家庭支援課母子保健係



## ステップ2 離乳中期（生後7～8か月頃）

### 目標

- 1日2回食
- 舌と上あごでもぐもぐ出来るようにしましょう。
- いろいろな味や舌ざわりを楽しみましょう。

粗つぶしから  
みじん切りへ

ベタベタの中にやわらかい粒が混じる



少しずつ粒を大きめにしていく（粗つぶし）

### 与え方のポイント

離乳食は1日2回、なるべく毎日同じ時間に

離乳食をスタートして、1か月を過ぎた頃から食事の回数を2回にしていきましょう。離乳食後の母乳または育児用ミルクは飲みたいだけ与えます。授乳、食事の間隔は3～4時間が目安です。

「お腹がすいた」「お腹がいっぱい」を繰り返すことで、食事のリズムが作れます。

| 時間の目安 | 例1                  | 例2                  |
|-------|---------------------|---------------------|
| 6時頃   | 母乳 または ミルク          | 母乳 または ミルク          |
| 10時頃  | <u>離乳食+母乳またはミルク</u> | <u>離乳食+母乳またはミルク</u> |
| 14時頃  | <u>離乳食+母乳またはミルク</u> | 母乳 または ミルク          |
| 18時頃  | 母乳 または ミルク          | <u>離乳食+母乳またはミルク</u> |
| 22時頃  | 母乳 または ミルク          | 母乳 または ミルク          |



## 調理形態は舌でつぶせるかたさで

豆腐くらいの固さが目安です。粒が混ざったベタベタ状から粗つぶしやみじん切りへと進めていきます。

## そろそろ離乳食の栄養バランスを考えて

穀類の主食に、たんぱく質性食品と野菜類を使ったおかずを用意します。

## たんぱく質性食品は脂肪の少ないものから与えましょう

- 魚 : 白身魚→赤身魚 (鮭やまぐろなども OK)  
肉 : 鶏肉(ささみから)→豚肉(ひき肉)  
豆腐 : 豆腐→豆類(ひきわり納豆など)  
卵 : 卵黄→卵白→全卵 \*固ゆでにしたものを使用します  
乳製品 : 育児用ミルク・無糖ヨーグルト・カッテージチーズ 牛乳など

## スプーンを握ったり、器の中に手を入れたり

7~8か月ころになるとものをつかむことが上手になると同時に、離乳食のときも動きたがる赤ちゃんも多くなってきます。スプーンをギュッと握ったり、器の中に手を入れてこねくり回したりします。ある程度までは、やらせてあげましょう。ひとりで食べるための大切な練習になります。

食べ物を少し入れた容器とスプーンを与えておいて、時々脇から大人が口に入れてあげるようにします。(スプーンは2本用意して、大人用と赤ちゃん用とします。)

まわりが汚れてもいいように、新聞紙やビニールシートを敷いて汚れることを気にしないで食べさせましょう。

## 中だるみを乗り切るために

離乳食に慣れてくると赤ちゃんもリラックスしてくる反面、中だるみになり量・食べ方ともに、なかなか進まないこともあります。

楽しく食べる環境づくりを工夫しましょう。

- テレビは消しましょう
- 家族といっしょに食べましょう

**\*無理強いが禁物です。食事は楽しいものにしましょう。**

## この時期の食べさせ方

平らな離乳食用スプーンを下くちびるにのせ、上くちびるが閉じるのを待つ。口を閉じたらスプーンを水平に引き抜く。

\*スプーンを口の奥まで入れてしまうと、食べ物を丸飲みしてしまうので注意！

☆舌の動きが上下に動くようになります。くちびるは左右対称にひかれるようになります。



乳児ボツリヌス症予防のため

はちみつは満1歳までは  
使わないようにします。

# ペーストから粗つぶしにしてみましょう！

## (舌でつぶせる固さ)

### 7倍がゆ



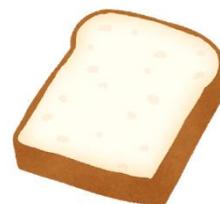
- ①お米小さじ2 水70ml (米：水=1：7)  
つぶさずにそのまま与えましょう。

## おかゆ以外の主食（パン、うどん）も試してみましょう

### パンがゆ



- ①パンの耳を取り一口大に切る
- ②粉ミルクを作り、①を煮る



### うどんがゆ



- ①やわらかくうどんをゆでる。
- ②0.5~1センチに切ってだしで煮る。

野菜も粗つぶしをしてみましょう。

### にんじんの粗つぶし

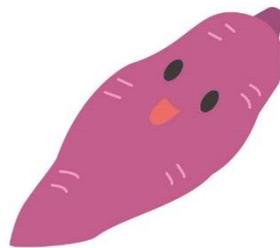
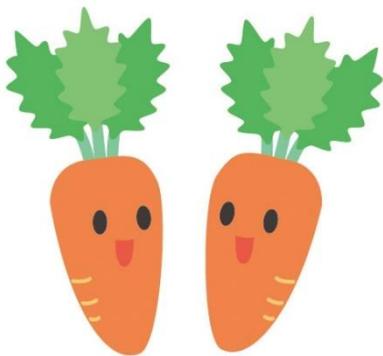


- ①にんじんを一口大に切る
- ②柔らかくなるまで煮る
- ③包丁で細かくする。または、フォークでつぶす。

### さつまいものヨーグルトかけ



- ①さつまいもをゆでつぶす。
  - ②ヨーグルトをかける。
- ヨーグルトは酸味があるので、  
甘い野菜と組み合わせると食べやすくなります。



## 色々なたんぱく質を試してみましょう

### 大豆製品



豆腐を試したら、きな粉、高野豆腐、納豆なども試してみましょう。

高野豆腐は、水で戻さずに、そのままおろし金でおろしてだし汁で煮てください。とろみがついて食べやすいです。

### 乳製品



ヨーグルト、カッテージチーズ、牛乳、スキムミルクが使えます。牛乳は調味料として少量は使えますが、飲み物としては1歳過ぎてからです。ので気をつけましょう。

### 白身魚



白身魚が慣れてきたら、鮭や赤身の魚（マグロ）なども試してみましょう。

### 肉類



脂身の少ない消化の良い鶏肉のささ身や胸肉から始めましょう。

一口大に切った鶏肉をゆでて包丁で細かく切ります。

パサパサするので、とろみをつけたり、おかゆの中に入れて食べやすくしましょう。

## 卵



卵黄を試したら、卵白も試してみましょう。  
卵黄の時と同様に、沸騰して15分ゆでた固ゆで卵を細かく切り、ごく少量から与えましょう。

## Q&A

**Q** 食べる量が少ないですが、始めて1か月が経ったので2回食してもいいですか？食材の種類も増やして大丈夫ですか？

**A** 2回食にしましょう。食材の種類も増やして大丈夫です。食材は食事量に関わらず、月齢に応じたものを与えることができます。食材も赤ちゃんの様子を見ながら増やしていきます。

**Q** スプーンを持ちたがりです。どうしたらいいでしょう。

**A** お子さん用として別にもう一本用意をしましょう。手を伸ばしてつかめるようになると、スプーンや食器を持ちたがる場合があります。スプーンではなく離乳食を手づかみしたがる時は、少量をお皿にとってみましょう。まだまだ、上手には食べられませんので、引き続き食べさせてあげましょう。

**Q** お肉がパサパサして嫌がります。食べやすい方法は？

**A** 脂肪の少ない鶏のささ身やムネ肉は、パサパサして口当たりが悪いので、そのままと飲み込みづらいです。とろみをつけたり、おかゆに混ぜたりすると飲み込みやすくなります。

# 月齢ごとの食品とその調理法の目安

離乳の開始



離乳の完了

|     | 5～6か月頃<br>離乳初期                 | 7～8か月頃<br>離乳中期                            | 9～11か月頃<br>離乳後期                 | 12～18か月頃<br>離乳完了期                      |
|-----|--------------------------------|---|---------------------------------|--|
| 穀類  | 10倍粥                           | 7倍粥<br>パン粥<br>うどん粥（やわらかく茹でよく洗い1cmに刻む）     | 5倍粥<br>うどん2～3cm<br>トースト<br>マカロニ | 軟飯（3倍）<br>→ご飯<br>うどん3～4cm<br>ロールサンドイッチ |
| 豆類  | 絹ごし豆腐                          | きなこ<br>ひき割り納豆<br>（粒に慣れてから）                | 木綿豆腐                            |  |
| 魚介類 | ひらめ、かれいなど<br>白身魚<br>しらす（塩分を抜く） | 鮭、赤身の魚<br>（まぐろ・かつおなど）                     |                                 | 青魚<br>（いわしなど）                          |
| 乳製品 |                                | 無糖ヨーグルト<br>料理に使う牛乳（ミルク煮など加熱用）<br>カッテージチーズ |                                 | 牛乳を飲料として                               |
| 肉類  |                                | 鶏肉（ささ身、胸肉など脂肪の少ない部位）                      | 豚肉（赤身）<br>ひき肉から                 | 肉団子、ハンバーグ<br>牛肉（赤身）                    |
| 卵類  | 固ゆでの卵黄<br>（ごく少量から）             | 慣れたら固ゆで卵白から固ゆで全卵へ                         | 全卵を十分に加熱して                      | 卵焼き、オムレツなど様々な料理に                       |
| 野菜類 | アクの少ない野菜<br>裏ごし→すりつぶし          | やわらか煮の粗つぶし<br>→5mm角のみじん切り                 | 1cm角位の大きさ<br>手づかみしたいものはスティック状   | 食べやすい大きさ、やわらかさで料理により様々な切り方に            |
| 果実類 | 柔らかく煮てなめらかにした果物                | やわらか煮<br>つぶす<br>（りんご、バナナ等）                | やわらか煮<br>りんごなどは薄いくし型            | 生でも食べられる                               |
| 調味料 | 昆布だし<br>かつおだし<br>野菜スープ         |   | 塩・しょうゆ・みそ・砂糖・ケチャップ・トマトピューレ      | マヨネーズ<br>はちみつ                          |

上記はあくまでも目安であり、子どもの成長・発達状況に応じて進めていきます