

## 離乳食中期（7～8か月）のポイント

やわらかい小さなかたまりを舌と上あごでつぶして食べることを覚える時期です。

1日2回の離乳食を定着させ、いろいろな味や舌ざわりを楽しめるよう食品の種類を増やしていきましょう。



上下の唇がしっかり閉じ、左右に引っ張られるような動きになるため、唇が薄く見える

### 進め方のポイント

#### ① 生活リズムを整えましょう

睡眠・遊び・授乳などの生活リズムを整え、1日2回の離乳食を定着していきます。

#### ② 豆腐くらいの硬さのものを舌でつぶす練習を

全部すりつぶさず粗めにつぶす、みじん切りにするなど、舌でつぶせる硬さのものへと進めます。

水溶き片栗粉(片栗粉1:水2)でとろみをつけたり、豆腐やマッシュポテトに混ぜると食べやすいです。

#### ③ いろいろな食品に慣れていきましょう

離乳食初期の頃の食材に加え、食品の種類を増やしていきます。穀類の主食、たんぱく質源の主菜、野菜類の副菜を組み合わせ、様々な食品の味と舌触りに慣れていきましょう。

#### ④ 「おいしいね」の声掛けを！

赤ちゃんは大人の真似をするのが大好きです。大人と一緒に食卓でおいしそうに食べている姿を見ることで、唇や口を一生懸命動かし、噛むようなしぐさを覚えていきます。

「おいしいね！」と声掛けをしながら少しずつ食べる量を増やしていきましょう。

### この時期に使える食材

**穀類** 米、食パン、そうめん、うどん、マカロニ、コーンフレーク(プレーン)など

**野菜類** じゃがいも、さつまいも、里いも、かぼちゃ、にんじん、玉ねぎ、かぶ、大根、トマト、キャベツ、ほうれん草、小松菜、白菜、ブロッコリー、とうもろこし、きゅうり、なす、アスパラガス、ピーマン、レタス、わかめ、青のり、焼きのり、りんご、みかん、バナナ、ぶどう、いちごなど

**たんぱく源** 豆腐、納豆、高野豆腐、麩、たい、ひらめ、かれい、しらす干し、鮭、かつお、まぐろ赤身、めかじき、ツナ水煮、卵、鶏ささみ、鶏むねひき肉、プレーンヨーグルト、粉チーズ(少量)など

**調味料類** バター、しょうゆ、みそ、砂糖、油、ごま(極少量)

### <この時期の調理のポイント>

●みじん切りの野菜やパサつきやすい食品は、とろみをつけてじょうずに飲み込めるようにサポート。  
(おかゆやマッシュしたいも・かぼちゃなどに混ぜたり、水溶き片栗粉でとろみ付けを)

●みじん切り程度に慣れたら、2～3mm角  
→5mm角程度の大きさにステップアップ。



●さらにフォークで、粗くつぶした野菜(縦横両方向につぶす)や粗くほぐした魚(フォークの先で身をほぐす)など、ランダムな大きさ、形に慣らしていく。

