



生後7、8ヶ月ころの食事のポイント★

- 目標 ●舌と上あごでモグモグできるようにしましょう。
●いろいろな味や舌触りを楽しませましょう。

- ★離乳食は1日2回、なるべく同じ時間に食べさせ、食事のリズムをつけていきましょう。
※母乳・ミルクは離乳食のあとにあげます。それとは別に母乳は欲しがるだけ、育児用ミルクは1日3回程度与えましょう。
- ★味付けは、おいしそうに食べているようなら、あえて付ける必要はありません。
※味を付ける場合はほんの風味づけ程度に、調味料はごく少量に。
- ★①・②・③を組み合わせた離乳食を。ただし、舌でつぶせるくらいに軟らかく調理すること。

①主食（穀類：ごはんなど）

②主菜（たんぱく質：豆腐・魚・卵・肉など）

卵は卵黄（固ゆで）から全卵へ、魚は白身魚から赤身魚へとすすめていきます。
肉類は食べやすく調理した鶏肉などから始めます。ただし脂肪分の多いものは控えめに。
塩分の少ないチーズやヨーグルトも使えます。

③副菜（野菜・いも類）

野菜の種類も広げ、海苔などの海藻なども取り入れてみましょう。



食べさせ方のポイント

1. スプーンはまっすぐ抜く習慣を

口をきちんととじることで、だ液の分泌が良くなります。また、口のまわりの筋肉もついて噛むのが上手になります。

2. 次のスプーンはゴックンしてから

まだ口の中でモグモグしているのに次のスプーンをお子さんの口の前に用意しておくとうまく噛まずに丸のみの原因になりますので、ひと口食べたらずプーンを置いておくなどの工夫を♪

3. 流し食べはやめましょう

口の中の食べ物を飲みもので流し込む流し食べは、丸のみの原因になります。また、食事の飲みものは、それだけでお腹がいっぱいになり、離乳食をあまり食べなくなってしまう事もありますので、量はほどほどに。

！注意！

- ★スプーンを奥まで入れない
→舌を使って奥に飲み込む練習になりません。
- ★スプーンを上あごにこすりつけない
→自分で口を閉じて飲み込めません。

上手に食べられたときには、ほめてあげましょう。

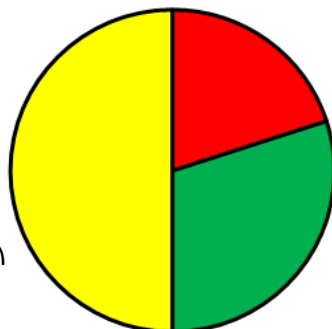


1回のみやす量をおぼえておこう



このバランスが目安です♪

おかゆ
(全がゆ～軟飯)
茶碗軽く1杯＝90gくらい



たんぱく質
(豆腐・魚・卵・肉など)
野菜の半分くらい

野菜・いも類
おかゆの半分くらい

黄：赤：緑 = 3：1：2

まずは、この量を午前・午後の2回！

しっかり食べられるようになったら、9ヶ月くらいをめやすに3回食へすすめていきましょう♪

