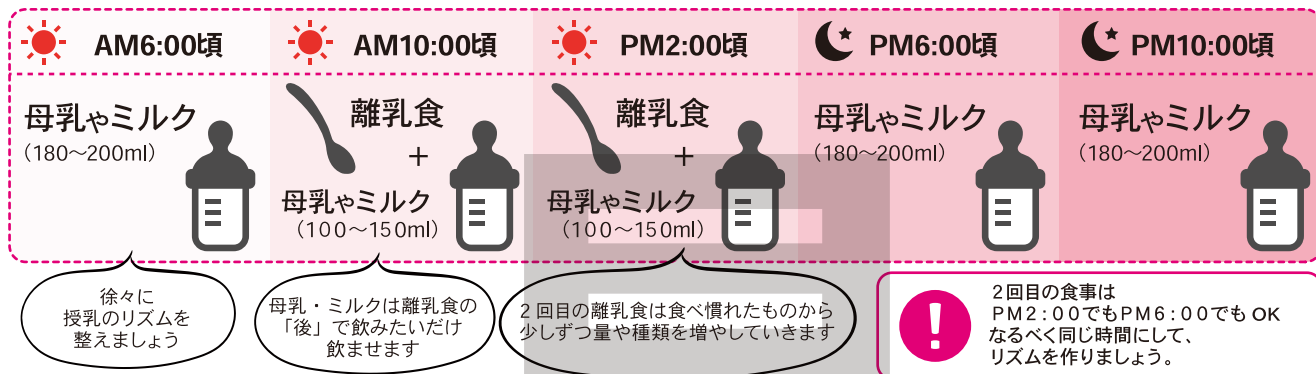


ごっくに慣れてきたら2回食に進みましょう。いろいろな味や舌ざわりを楽しめるよう食品の種類を増やしていきます。



はちみつ・黒砂糖  
1歳までは使わない  
牛乳  
加熱して離乳食に使える

## 授乳と離乳食のタイムスケジュール(例)



## 赤ちゃんの様子



## 支援のポイント

- スプーンは口の奥まで入れず、自分で食べ物をとりこめるようにします
- 口の中が空になったら次の一口をあげます
- 水分はスプーンを横向きにして下唇の上に置き上唇に液体をつけてすすらせます

## イスの座り方



## 調理形態

やわらかく舌でつぶせる固さ。フォークやマッシャーで粗くつぶす。(3～5mm角に切る)



## 1回の目安量

I 穀類	II 野菜・果物	III たんぱく質の多い食品
<p>1回にいずれか</p> <p>7倍がゆ (60g) → 5倍がゆ (80g)</p> <p>乾めん (10～15g) ※やわらかく茹でて細かく刻む</p> <p>食パン (15～20g) ※育児用ミルクや牛乳・スープで煮る</p> <p>いも類 (20～30g)</p>	<p>合わせて20～30g</p> <p>にんじん</p> <p>ほうれんそう</p> <p>わかめ</p> <p>バナナ</p>	<p>1回にいずれか</p> <p>白身魚 → 赤身魚 (10～15g)</p> <p>卵黄 (1個～) 全卵 (1/3個)</p> <p>ささみ肉 (10～15g)</p> <p>乳製品 (50～70g) ・牛乳 ・無糖ヨーグルト ・カッテージチーズ</p> <p>豆腐 (30～40g)</p>

I穀類、II野菜・果物、IIIたんぱく質の多い食品を組み合わせる食べましょう。/鉄は赤ちゃんの成長に大切な栄養素です。離乳食などで積極的にとりましょう。/衛生面から食べ残しは処分しましょう。

こんな時  
どうする？

# 「べーっとだしちゃうの巻」

離乳中期

7～8か月頃



## ベビーフードの使い方

ベビーフードという手があったのか！

いろいろな種類があるよ

### 利点

- ・すぐに食べられる
- ・鉄の補給がカンタン（レバーペーストなど）
- ・衛生的で保存がきく
- ・月齢に合わせて調整されているので、離乳食作りの参考になる

### 留意点

- ・子どもの月齢や固さに合ったものを選ぶこと
- ・開封後は、すぐに使い切ること。ただし、開けてすぐ取り分ければ、冷凍や冷蔵で保存することもできる

食べさせる前に自分が食べてみて味や固さを確認してね！

手作りと一緒に合わせて離乳食のバラエティを増やそう！

