

主に7～8か月むけ

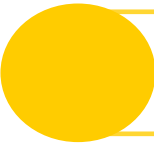


# 離乳食講座

## ステップ2

離乳食をはじめてみていろいろ疑問を解決したい方へ

認定栄養ケア・ステーション ヘルシーネットワークつながる  
東京都日野市受託事業



# 目次

1. 2回食にするタイミング
2. 量・内容
3. 食事時間
4. 母乳・ミルク
5. 味付け・調味料
6. 水分補給
7. 水分のあげ方
8. 7～8か月頃使用できる食品一覧
9. 食べるときの姿勢
10. 【7～8か月】よくある質問
11. 離乳食の進め方で困ったら
12. 離乳食の調理形態・1回あたりの目安量
13. 調理方法
14. 離乳中期 食事例①
15. 離乳中期 食事例② 取り分け離乳食メニュー
16. 形態アップの方法（一例）
17. 7～8か月頃 食品の使い方 穀類
18. 7～8か月頃食品の使い方 野菜・果物
19. 7～8か月頃食品の使い方 たんばく質性食品
20. 食べさせ方

# 1 2回食にするタイミング

離乳食を始めて1カ月くらい経っている、食べることに慣れてきているようであれば2回食にし、生活リズムをつけていきましょう。

**7～8か月頃が目安**です。

## 2 量・内容

毎食同じ量を食べていなくても2回食に進めて問題ありません。いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やし、食べる経験を増やしていきましょう。

### ポイント

**2回食、開始直後はどちらかの食事を少なめに**

どちらかの食事を今食べている量の $\frac{1}{2}$ ～ $\frac{1}{3}$ から**スタート**すると赤ちゃんの負担にならない。

**初めてあげる食材はいつあげる？**

医療機関が開いている時間にあげる。

## 3 食事時間

| (一例)                                                                                              |                                                                                                         |                                                                                                   |                                                                                                          |                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1回目<br><br>ミルク | 2回目<br><br>離乳食 + ミルク | 3回目<br><br>ミルク | 4回目<br><br>離乳食 + ミルク | 5回目<br><br>ミルク |

※授乳（ミルク）の回数には個人差があります。

離乳食は**1日2回**、授乳（ミルク）のタイミングであげましょう。

### ポイント

**早朝や午後8時以降は避ける**

**前の食事から3～4時間程度、間隔を空けるのが目安**

間隔が空いていればどの時間帯でもOK

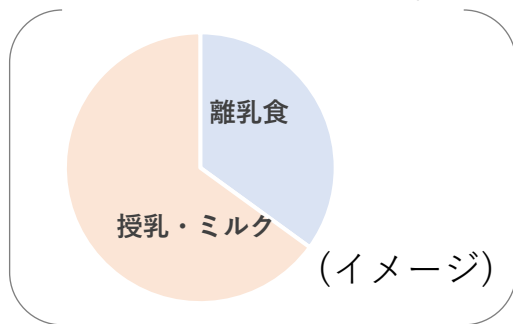
**できるだけ毎日 同じ時間に食べさせる**

食事の時間にお腹がすくリズムを作っていく。

例.10時と14時 10時と18時など

## 4 母乳・ミルク

この時期の栄養のほとんどはまだ母乳やミルクです。  
離乳食後には飲みたいだけあげましょう。



## 5 味付け・調味料

### 味付け

離乳期は食材そのものの味や香りを体験することが大切です。

昆布、かつおぶしのだしや野菜スープなどを使うと風味や旨味が出て食べやすくなります。



### 調味料

調味料は味噌・しょうゆ・塩などを8か月頃から**少量**使うことができますが、**風味程度に**しましょう。



味付けしなくても食べられる場合は、調味料を使わなくてもよいでしょう。

### 注意点

はちみつは摂取NG



はちみつ、はちみつを含む食品は乳児ボツリヌス症予防のため、満1歳まで使いません。  
加工食品や食パンなどに入っていないかよく確認しましょう。

牛乳は調理用を使用することはOK  
7～8か月頃からはパンがゆやスープなどの調理用に使えますが、  
飲用としては**1歳以降**に使用できません。

## 6 水分補給

基本的には母乳やミルク、離乳食からの水分のみで十分です。ただ、お出かけやお風呂上りなどの汗ばむときに水分補給をしてあげてもよいでしょう。

**あげても飲まない場合は無理にあげる必要はありません。**

### 注意点

ジュースや果汁、イオン飲料（スポーツドリンク）は肥満や虫歯、食欲低下の原因になるので、母乳・ミルク以外の普段の水分補給は湯冷ましや麦茶にしましょう。



## 7 水分のあげ方

無理にあげる必要はありませんが、あげる場合はお口の発達に合わせて、進めていきます。

7か月頃～

①スプーン (飲み)

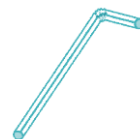


9か月頃～

②コップ (飲み)



③ストロー (飲み)



### スプーン (飲み)

①スプーンを横にして上下の唇の間に入れ、上唇が水分に触れたら少し傾け、口の中に入れる。



②慣れてきたら、下唇の上にスプーンを置き上唇が水分に触れるのを待つことで、すすって飲む動きを引き出します。



| 穀類                                                                                        | 野菜・果物                                                                                                                                                                               | たんぱく質性食品                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>白米</p> <p>さつまいも じゃがいも <b>NEW</b> 里芋</p> <p>食パン うどん そうめん</p> <p><b>NEW</b> パスタ マカロニ</p> | <p>ゆでてやわかくなる野菜</p> <p><b>緑黄色野菜</b></p> <p>にんじん かぼちゃ トマト</p> <p>ブロッコリー ほうれん草 小松菜 など</p> <p><b>淡色野菜</b></p> <p>玉ねぎ 大根 かぶ</p> <p>キャベツ 白菜 ナス きゅうり など</p> <p>果物</p> <p>りんご バナナ みかんなど</p> | <p>しらす 白身魚</p> <p><b>NEW</b> ツナ缶 (水煮) 赤身魚 (マグロ カツオなど)</p> <p><b>NEW</b> ささみ 鶏むね肉</p> <p>豆腐 きな粉</p> <p><b>NEW</b> 納豆 高野豆腐</p> <p><b>NEW</b> 全卵</p> <p><b>NEW</b> 牛乳 ※調理用として使用可能 飲用としては1歳以降～</p> <p>チーズ ヨーグルト</p> |

詳細の使用方法については、  
参考資料の【食品の使い方】をご覧ください。

## 9 食べるときの姿勢

支えなしでも座れるようになってきたらベビーチェア等を用意します。食べ物を押しつぶしながら食べるために、あごや舌の力が必要になります。

あご、舌に力が入るよう、姿勢を安定させる工夫をしましょう。

### 安定させる工夫

- ・足底が床や椅子の補助板につくよう雑誌などを入れて調整する。
- ・背もたれなどに隙間がある場合は、バスタオルやクッションなどを入れて調整する。



## 10 【7～8か月】よくある質問

- ・離乳食を食べるすぎているような気がします。
- ・1回あたりの目安量はどのくらいでしょうか？
- ・離乳食を食べてくれません。
- ・好き嫌いがでてきました。好むものだけあげてもよいでしょうか？
- ・ベビーフードを食べさせてもいいですか？…など

【7～8か月】よくある質問



左記のような、よくある質問を日野市HPに掲載しています。

## 11 離乳食の進め方で困ったら...

日野市健康課では、個別相談をお受けしています。

健康課、管理栄養士までお気軽にお電話ください。

日野市健康課

☎042-581-4111



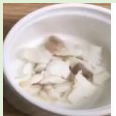
|                                  | 離乳初期<br>生後5～6か月頃                                                                                                           | 離乳中期<br>生後7～8か月頃                                                                                                                                                      |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 舌の動き                             | 舌を前後に動かす<br>唇を閉じて飲み込むことができるようになっていく                                                                                        | 舌を前後、上下にも動かす<br>食べ物を舌で上あごに押しつぶして<br>食べられるようになっていく                                                                                                                     |
| 調理形態                             | なめらかにすりつぶした状態                                                                                                              | つぶし、粗つぶし、刻みなど                                                                                                                                                         |
| 固さの目安                            | とろとろのポタージュ状や<br>ヨーグルトくらいの固さが目安                                                                                             | 舌でつぶせる固さ<br>(豆腐程度、親指と薬指で軽く力をい<br>れたらつぶせる程度)                                                                                                                           |
| 穀類                               | つぶしがゆから始める<br><br>裏ごし      つぶし      10倍がゆ | 全がゆ50～80g<br><br>7倍がゆ      7倍がゆ      5倍がゆ<br>つぶし           (全がゆ)                    |
| 野菜・果物                            | すりつぶした 野菜等も試してみる<br><br>裏ごし      つぶし    | 20～30g<br><br>つぶし      あらつぶし      刻み                                              |
| 魚<br>又は肉<br>又は豆腐<br>又は卵<br>又は乳製品 | 慣れてきたら、つぶした豆腐・<br>白身魚・卵黄等を試してみる。<br>    | 10～15g<br>10～15g<br>30～40g<br>卵黄1個 ～全卵 <sup>1</sup> / <sub>3</sub> 個<br>50～70g<br> |

## 赤ちゃんのペースで

1回あたりの量はあくまで目安であり、赤ちゃんの食欲や発育によって食べられる量には個人差があります。

定期的に体重や身長を測定し、成長曲線のカーブに沿って成長しているか確認をしてみましょう。

# 離乳食の調理形態・1回あたりの目安量

| 離乳後期<br>生後9～11か月頃                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 離乳完了期<br>生後12～18か月頃                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 舌を前後、上下、左右にも動かす。<br>食べ物を歯ぐきで押しつぶして食べられるようになる                                                                                                                                                                                                                                                                   | 前歯でひと口量を調整してかじり取り、<br>奥の歯ぐきで押しつぶして食べる                                                                                                                                                                                  |
| 1cm弱の角切り・薄いイチヨウ切り・千切りなど                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 前歯でかじり取って食べられる形と固さにする                                                                                                                                                                                                  |
| 歯ぐきでつぶせる固さ<br>(バナナぐらいのやわらかさ、親指と中指で軽く力をいれるとつぶれる程度)                                                                                                                                                                                                                                                              | 歯ぐきで噛める固さ<br>(肉団子ぐらいのやわらかさ)                                                                                                                                                                                            |
| <b>全がゆ90g～軟飯80g</b><br> <b>5倍がゆ (全がゆ)</b>  <b>軟飯</b>                                                                                          | <b>軟飯90g～ごはん80g</b><br> <b>軟飯</b>  <b>ごはん</b>       |
| <b>30～40g</b><br> <b>刻み</b>  <b>粗刻み</b>  <b>イチヨウ切り</b> | <b>40g～50g</b><br> <b>イチヨウ切り</b>  <b>スティック状</b> |
|  <b>15g</b><br><b>15g</b><br><b>45g</b><br><b>全卵<sup>1</sup>/<sub>2</sub>個</b><br><b>80g</b>                                                                                                                                 |  <b>15～20g</b><br><b>15～20g</b><br><b>50～55g</b><br><b>全卵<sup>1</sup>/<sub>3</sub>個～<sup>2</sup>/<sub>3</sub>個</b><br><b>100g</b>   |

## 食べ具合に合わせて少しずつステップアップ

一気に形態をステップアップすると食べが悪くなることもあるため、少しずつ進めていきます。

### たとえば…

まずは10倍がゆ→7倍がゆにしてそのほかの食材は今まで通りあげる。  
慣れたら野菜類もつぶした形態にあげるなど…

## フォークで粗くつぶす

野菜（にんじん、かぼちゃ、大根など）・白身魚など

## ①軟らかく茹でる②フォークでつぶす

軟らかく茹でた  
にんじん

つぶす

しっかり  
つぶす

にんじんなどは大きめに切って煮る方が軟らかくなりやすい。軟らかく煮てから、フォークで縦横につぶす。



白身魚なども加熱後にフォークで粗くつぶすことができる。おかゆに混ぜるか、片栗粉でとろみをつける。

## 包丁で刻む

葉物野菜（ほうれん草・小松菜など）

## ①軟らかく茹でる②包丁で刻む



繊維を断ち切るように縦、横に刻む。

## とろみをつける

鶏ひき肉や白身魚、葉物野菜などパサつきやすい食材は工夫をすることで食べやすくなります。

## ①いも類やかかゆに混ぜる

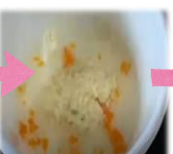
## ②片栗粉でとろみをつける



## ～片栗粉の使い方～

- ・片栗粉は同量の水と混ぜて使う。
  - ・火を止めてから加え、よく混ぜる。再度加熱し、とろみをつける。
- ※煮立っているところに加えるとだまになりやすいため火を止めてから加えましょう。

## ③高野豆腐や麩をすりおろして加える



高野豆腐や麩を水戻しせず、そのまますりおろして加え、トロリとするまで煮る。



◆かぼちゃのパンがゆ  
●白身魚の野菜あんかけ

## かぼちゃパンがゆ

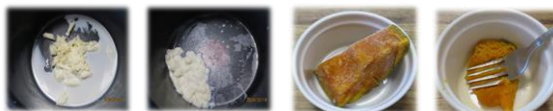
冷凍かぼちゃを使えば時短で調理できます♪

### 材料

- ・食パン8枚切り 1/4枚
- ・ミルク（調乳したもの）大さじ3  
またはお湯や牛乳（**加熱必須**）  
で作成してもOK
- ・かぼちゃ（冷凍） 10g～15g

### 作り方

- ①食パンは耳を切り落とし、細かくちぎる。
- ②鍋に①の食パン、ミルクを入れひと煮立ちさせ、火を止める。
- ③かぼちゃは軟らかくなるまで、電子レンジで加熱する。
- ④かぼちゃの皮を取り除き、フォークでつぶす。
- ⑤②のパンがゆに④のかぼちゃをのせる。



## ポイント

### 様々な組み合わせが可能

かぼちゃ以外にさつまいも、バナナ、トマト、ブロッコリーなどでもOK。

**きな粉**を入れて風味をプラスしてもOK。きな粉は簡単に**たんぱく質、鉄分**が摂れる。

## 白身魚の野菜あんかけ

### 材料

- ・白身魚（たい、たら等） 10g～15g
  - ・にんじん
  - ・玉ねぎ
  - ・ブロッコリーなど
  - ・野菜スープ（野菜を煮た汁） 100cc  
※昆布だしや水でも可
  - ・片栗粉 少々
- 野菜合わせて 20g

### 作り方

- ①白身魚はしっかり茹でて、食べやすいようにフォークでつぶす。
- ②にんじん、玉ねぎ、ブロッコリーを大きめにカットして軟らかくなるまで煮込む。
- ③②の野菜をフォークでつぶす。
- ④鍋に細かくほぐした白身魚と③の野菜と野菜スープを入れてひと煮立ちさせる。
- ⑤水溶き片栗粉でとろみをつける。

## ポイント

### 刺身で簡単調理

魚は切り身よりも、刺身（たい、マグロ、カツオなど）を使えば、新鮮な魚を簡単に調理できます。刺身の1切れはおおよそ10g～15g程度です。大人の方はお刺身で♪





## 大人メニュー

ごはん  
ツナじゃが  
小松菜と豆腐の味噌汁

## 赤ちゃんメニュー

7倍がゆ  
ツナじゃが  
小松菜と豆腐和え

## ツナじゃが

～赤ちゃん用は味付け前に取り分けて～

材料  
共通

- ・ツナ水煮 1缶  
(ノンオイル 食塩不使用)
- ・にんじん 1本
- ・玉ねぎ 1個
- ・じゃがいも 2個
- ・水 400cc

## 取り分け 赤ちゃん用

- ・ツナ水煮 10g  
(ノンオイル 食塩不使用)
- ・にんじん
- ・玉ねぎ
- ・じゃがいも

合わせて約20g

## 大人用

お好きな味で調味して

## 作り方

## 共通

- ①にんじんは大き目の輪切りに、玉ねぎをはくし切りに、じゃがいもは、 $\frac{1}{2} \sim \frac{1}{4}$ 等分に切る。
- ②鍋に水と①の野菜、ツナ水煮缶を入れて野菜が軟らかくなるまで煮込む。

## 取り分け 赤ちゃん用

- ③②からツナ、野菜を取り分け、食べやすいようにフォークでつぶせば完成。



## 大人

- ⑤②にしょうゆ、砂糖で味付けやコンソメ味、塩コショウで味付けなどお好きな味で調味して♪

## 小松菜の白あえ

～具材を変えれば、色々なバリエーションが楽しめます～

材料  
共通

- ・豆腐  $\frac{1}{4}$ 丁 (75g)
- ・小松菜 1束
- ・だし汁 400cc

## 取り分け 赤ちゃん用

- ・小松菜 (葉の部分のみ) 5g
- ・豆腐 10g
- ・だし汁 適量

## 大人用

- ・味噌 小さじ2

## 作り方

## 共通

- ①小松菜は1cm程度に切り、豆腐はさいの目に切る。
- ②沸騰しただし汁に小松菜の茎を入れ軟らかくなったたら、葉の部分と豆腐を入れる。
- ③葉の部分が軟らかくなったたら、火を止める。

## 取り分け 赤ちゃん用

- ④③から小松菜の葉の部分と豆腐を取り分ける。
- ⑤小松菜の葉は縦横に刻み、豆腐はスプーンでつぶして、和える。



## 大人

- ⑦③に味噌を入れれば完成。

## 【かつおだしの作り方】

## 材料

- 水500cc
- かつお削り節 1パック (2.5g～3g)



## 作り方

- ①沸騰したお湯にかつお削り節を入れ、1分加熱する。
- ②少し冷まして濾せば完成

## 16 形態アップの方法（一例）

2回食始めの頃と、2回食が進んだころの形態アップの方法の一例です。  
食材のやわらかさはそのまま、つぶし方、刻み方を調整していきます。

### 2回食の始めの頃と、2回食が進んだ頃の形態アップの一例

#### ツナじゃが

##### 【2回食始めの頃】



野菜 → しっかりめにつぶす  
味付け → なし



##### 【2回食が進んだ頃】



野菜 → 粗めにつぶす  
味付け → しょうゆ 風味程度

#### 小松菜の白あえ

##### 【2回食始めの頃】



小松菜 → しっかり刻む  
豆腐 → しっかりつぶす



##### 【2回食が進んだ頃】

（あらつぶし風）



小松菜 → 粗めに刻む  
豆腐 → つぶす

### 形態は行きつ、戻りつで

食事の前半は形態をアップしていたものを食べていても、食事の後半は疲れてしまい食べが悪くなることもあります。

そんな時は食べやすいように、形態をつぶすなど調整してあげてもよいでしょう。お子さんの食べ具合に合わせて、行きつ、戻りつで進めていけるとよいでしょう。

# 17 7～8か月頃の食品の使い方～穀類

| 食品     | 注意点・ポイント・動画                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 食品の使い方・調理方法                                                                                                                                                                                    |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 米      | <p>白米</p> <p><b>7倍がゆの作り方</b></p>   <p>7倍がゆの米粒はつぶす必要はないが、慣れるまでは、最初はつぶした7倍がゆ→慣れたら、つぶしていない7倍がゆをあげるなどお子さんの食べる様子に合わせてあげてもよい。</p> | <p>10倍がゆ（そのまま）に慣れたら、7倍がゆ（お米1：水7の割合で炊いたおかゆ）をあげる。</p>                                                                                                                                            |
| パン     | <p>食パン</p> <p>はちみつ、乳、卵が入っていないものを選ぶ。</p>                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>①食パンを細かくちぎる（耳は取り除く）<br/>         ②①の食パンと育児用ミルクや野菜スープなどでさっと煮るor浸す程度でもOK。ただし、<b>牛乳で作る場合はしっかり加熱する。</b></p>  |
| 芋      | <p>じゃが芋<br/>さつま芋<br/><b>里芋</b></p> <p>里芋は皮膚のかぶれに注意が必要。</p>                                                                                                                                                                                                                                    | <p>①軟らかくなるまで、蒸すor茹でる。<br/>         ②熱いうちに粗つぶしにする。<br/>         ③必要があれば湯や煮汁で調整する。</p>                                                                                                           |
| 麺類     | <p>うどん<br/>そうめん<br/><b>マカロニ<br/>パスタ</b></p> <p>よく茹でて塩分を落として利用する。</p>                                                                                                                                                                                                                          | <p>①表示時間より長めに茹でる。<br/>         ②よく水洗いをする。<br/>         ③細かく刻む。<br/>         ④湯やだし汁で煮込む。</p> <p>★乾麺を使用する場合は、茹でる前に食べやすい大きさに折ってから茹でてもOK。</p>                                                      |
| オートミール | <p><b>オートミール</b></p> <p>食べすぎると<b>消化不良を起こすことがある。</b><br/>         ※食物繊維が多く含まれるため。</p> <p>少量から、適量をあげる。</p>                                                                                                                                                                                      | <p>①お湯に入れて沸騰後、弱火で3分ほど煮る。<br/>         ②沸かした牛乳をかけたり、おかゆなどに混ぜる。</p>                                                                                                                              |

# 18 7～8か月頃の食品の使い方～野菜・果物

| 食品 | 食品      | 注意点・ポイント・動画                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 食品の使い方・調理方法                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 野菜 | やわらかい野菜 | <p>ごぼうなどは避ける。<br/>※繊維が多くかたいため。</p> <p><b>葉物野菜の調理方法</b></p>   <p><b>ブロッコリーの調理方法</b></p>   | <p>①軟らかく茹でる、煮る。<br/>②刻んだり、粗つぶしする。</p> <p><b>トマトの調理方法</b> </p> <p>①トマトのヘタを落とす。<br/>②反対側の部分に浅く十字に切れ込みを入れる<br/>③沸騰した湯に、トマトを入れる。<br/>④切れ目から皮が捲れてきたら取り出す<br/>⑤冷水につけ、皮をむく。<br/>⑥刻んだり、つぶしたものを、おかゆ、やパンがゆなどに混ぜる。</p> <p>トマトは、甘味のあるかぼちゃやさつまいもと混ぜると酸味が軽減され食べやすくなる。</p> |
| 果物 | 果物      | <p>バナナは糖質を多く含むので、与えすぎに注意する。</p> <p><b>初めてあげる場合やそのままではかたさがある場合は加熱をする。</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>①すりおろす、つぶす。<br/>②必要であれば、水でかたさを調整する。</p> <p><b>りんご・梨</b><br/><b>加熱し、軟らかくしてからあげる。</b><br/>硬さがあり、詰まりやすい食材であるため。</p>                                                                                                                                                                                                                            |

| 食品   |                                                 | 注意点・ポイント・動画                                                                                                                                                                                                                                                                | 食品の使い方・調理方法                                                                                                                                        |
|------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 魚    | 白身魚<br><b>赤身魚</b><br><small>鮭、マグロ、かつおなど</small> | 塩鮭や干物、オイルや味付けの缶詰は避ける。<br><br><b>白身魚の調理方法</b><br>                                                         | 白身魚に慣れたら、赤身魚をあげる。加熱したものをほぐしてあげたり、ノンオイル、食塩不使用の缶詰の鮭やツナを細かくほぐして使ってもOK。 <b>おかゆ、いも類にまぜたり、とろみをつけると、食べやすくなる。</b>                                          |
|      | <b>ツナ缶(水煮)</b>                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                    |
| 肉    | <b>ささみ</b><br><b>鶏むね</b>                        | 脂肪が少ないのが長所ですが、パサパサしやすいので、食べやすいように工夫する。                                                                                                                                                                                                                                     | 鶏ささみのひき肉か、むね肉のひき肉を茹でてしっかり火を通す。 <b>おかゆ、芋類に混ぜたり、とろみをつけると食べやすくなる。</b>                                                                                 |
| 大豆製品 | 豆腐<br>きな粉<br><b>納豆</b><br><b>高野豆腐</b>           | おから、油揚げ、厚揚げはNG。<br><br><b>高野豆腐のレシピ</b><br>                                                               | <b>納豆</b><br>①熱湯をかけて湯通し（30秒くらい湯につける）する、<br>※粘り気や臭みが取れ、食べやすくなる。<br>②刻む。<br><b>刻み納豆を使用してもOK。</b><br><b>高野豆腐</b><br>そのまますりおろして煮物などに加えるとトロツとして食べやすくなる。 |
| 卵    | <b>全卵</b>                                       | <b>しっかり火を通して使用する。</b><br>卵黄を始めて1か月くらい経ち、慣れてきたら、卵白を試す。<br>卵黄、卵白に慣れたら全卵が使える。<br><br><b>卵の調理方法</b><br>  | <b>卵白</b><br>①水から茹ではじめ、沸騰してから15分以上茹でる。<br>②卵白を細かく刻む。<br>③おかゆなどに少量混ぜる。<br>④徐々に量を増やしていく。<br><b>全卵</b><br>①おかゆやうどんなどを沸騰させたところに、全卵を混ぜ <b>しっかり火を通す。</b> |
| 乳製品  | <b>牛乳(調理用)</b>                                  | 調理用として使用できますが、 <b>飲用としては1歳以降から。</b>                                                                                                                                                                                                                                        | <b>牛乳</b><br>パンがゆ、マッシュポテト、クリーム煮などの調理用に使う。                                                                                                          |
|      | <b>ヨーグルト(プレーン)</b>                              | 加糖ヨーグルトは糖の含有量が多いので、無糖のプレーンヨーグルトを使用する。                                                                                                                                                                                                                                      | <b>ヨーグルト</b><br>プレーンヨーグルトに、つぶした果物、さつまいも、カボチャ、きな粉などを入れてあげることができる。                                                                                   |
|      | <b>チーズ</b>                                      | 塩分や脂質の少ないカッターチーズ等を選ぶ。<br>※クリームチーズは脂質が多いので、使用は控える。                                                                                                                                                                                                                          | <b>チーズ</b><br>かゆやシチューなどに入れて加熱し、煮溶かすと食べやすい。                                                                                                         |

### 食べさせ方

①スプーンにのせる量は半分を目安とします。



②『ごはんだよ。おいしそうだね』などの声かけをし、  
下唇にスプーンをのせます。  
口が開いたら、スプーンを舌先のあたりまで入れます。

③赤ちゃんが自分で上唇を下げて口唇を閉じて食べ物を取り込んだら  
スプーンをゆっくり**水平に抜きます**。

④飲み込んだことを確認してから次の一口をあげましょう。

### 食べさせる時の注意点

#### スプーンに山盛りにのせない

山盛りにのせてしまうと、お口の中で食べ物をうまく処理できず、丸飲みにつながりやすいためです。

#### スプーンを口の奥まで入れない

唇、舌を使って食べ物をのどの奥に運ぶことができず、丸飲みにつながりやすいです。食べ物が舌の前のほうにのるようにスプーンを入れるようにしましょう。

#### 上あごにこすりつけない

上あごにこすりつけるようにしてスプーンを上の方に引き抜くと、食べ物を取り込む力がつかない、また敏感な上あごにつくことで嫌がる場合があります。

