

STEP 2

モグモグ期

離乳中期 7~8か月ごろ

離乳食を始めて1か月を過ぎたら1日2回が目安です。
「おいしいね!」と話しかけて、食事を楽しみましょう



トロトロ状のものが「ゴックン」と飲み込めるようになったら、舌でつぶせる固さにしましょう

★穀類

食材	調理法
全粥	7倍粥が目安。軟らかく炊けばつぶさなくてもよい
パン	小さくちぎり、育児用ミルクや牛乳等で煮る
麺類	そうめん、うどんの他、マカロニや細めのスパゲティも使える。軟らかくゆでて、米粒大に細かく刻む
いも	じゃがいも、さつまいも、里芋など。蒸したり、茹でた芋をやや粗くつぶして、湯や煮汁でゆるめる

★野菜

好き嫌いが少ない時期です



なす、トマト、きゅうり、ピーマン、カリフラワー、さやいんげん等
多くの種類の野菜を取り入れてみましょう

形を少しずつつけていきますが、舌でつぶれるよう、やわらかく
茹でる、煮る、炒めるなどして、刻んだり、粗つぶしにしましょう

★果物

固いものは水で煮ます

甘味が強いものは、豆腐やイモ類と混ぜて使うとよいでしょう

★海藻

わかめはやわらかく煮て刻みます

刻みのりは、ふやかします



★たんぱく質(食材を増やしましょう)

	食材	調理法
魚	白身魚	たい、ひらめ、カレイ等をだし汁で煮たり 加熱したものを細かくほぐす ★手でほぐして、骨がないか確認する
	鮭	生鮭を使う。加熱し細かくほぐす
	～白身魚に慣れてきたら赤身魚(まぐろ・鰹など)を使ってみましょう～	
	まぐろ・鰹	新鮮なものを加熱して細かくほぐす 缶詰なら塩や油が少ないもの、水煮を加熱して使う
大豆製品	納豆	ひきわり。茹でるとねばりがおさえられる 炒め煮、納豆汁などで使う
	高野豆腐	すりおろして煮る とろみ付けとしても使える
肉	鶏ささみ	凍らせてすりおろし、熱湯でゆでる 電子レンジで加熱して細かくほぐす 加熱しすぎると固くなるので注意する
乳製品	牛乳	調理に少量使える
	ヨーグルト	無糖のプレーンヨーグルトを使う
	チーズ	塩分や脂肪分の少ないもの(カッテージチーズなど)を使う おかゆやミルクスープに入れて加熱し煮溶かす



モグモグ期のタイムテーブル

授乳の目安：離乳食の後に与える他に、授乳のリズムに沿って母乳は子どもの欲するままに、ミルクは1日3回程度与えましょう

am 7:00ごろ

授乳



am 10:00ごろ

離乳食+授乳

離乳食後に母乳や育児用ミルクをほしがるだけ飲ませましょう

あくまでも参考に
子どもに合った時間
と量を

pm 2:00ごろ

授乳

pm 6:00ごろ

離乳食+授乳

離乳食後に母乳や育児用ミルクをほしがるだけ飲ませましょう



pm 9:00ごろ

授乳

目安は7、8か月ごろ

【モグモグ期のポイント】

- ・生活のリズムを整えて『1日2回』
～午前と午後、だいたい同じ時間に～
- ・形状は舌でつぶせる固さ
- ・モグモグして食べているか、口元を確認する
- ・パサつく食材は、片栗粉などでとろみをつける
- ・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ていく

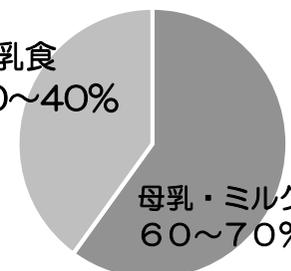


離乳食は足りているのかな？

離乳食が始まり量が増えてくると、母乳や育児用ミルクの1日量が減ってきます。成長曲線に沿って、身長や体重が伸びているか、定期的に確認しましょう

離乳食
30～40%

母乳・ミルク
60～70%



memo



食材が増える時期です。下痢・嘔吐・湿疹等赤ちゃんの体調を確認しながら進めます。体調に変化があるときは受診しましょう。