

7~8ヶ月(もぐもぐ期)

- ◎ 1日2回食で、食事のリズムをつけていきましょう
- ◎ 舌と上あごで食べ物をつぶす動きを覚えましょう



離乳食作りのPOINT



<食材の硬さの目安>

<食材の大きさの目安>

絹ごし豆腐くらい

2mm~3mm程度



お子さんひとりひとりの  
成長・発達に合わせて、  
ゆっくり進めましょう。

<味付け時の注意点>

この時期から調味料(塩、しょうゆ、みそ、植物油、

バター、砂糖)が使えるようになりますが、使用する場合は

ごく少量(耳かき1杯程度)にしましょう。



離乳食Q&A



Q.つぶつぶがあると、口から出してしまいます。

A.粒が大きすぎるのかもしれませんが。

食べやすい大きさはお子さんによって異なります。粒の大きさを確認して、調整してみましょう。

とろみをつけるのも食べやすく方法のひとつです。



離乳食レシピ 『じゃがいも』



他の食材と組み合わせやすく、主食、おかずと色々な料理が作れる野菜。じゃがいものビタミンCが多く、加熱しても壊れにくいことが特徴です。

離乳食のこの時期は、粗つぶしまたは4~5mm程度の角切りで使います。

\*皮、緑色の部分、芽は取り除き、切った後は水さらし(アク抜き)をしてから使いましょう。



じゃがいもとほうれん草のチーズ和え



<材料(1人分)>

- ・じゃがいも 1/4個
- ・ほうれん草葉先 小さじ1杯
- ・カッテージチーズ 小さじ1杯

カッテージチーズは、塩分や脂肪分が少ないチーズです😊

<作り方>

- ①じゃがいもの皮をむいてやわらかく茹でて、つぶす。
- ②ほうれん草をやわらかく茹でて、みじん切りにする。
- ③じゃがいも、ほうれん草、カッテージチーズを混ぜ合わせる。



じゃがいもの納豆ソース



<材料(1人分)>

- ・じゃがいも 1/4個
- ・ひきわり納豆 5g
- ・天然和風だし 少々

納豆は茶こしに入れてお湯をかけると、粘りや匂いが少なくなります☆

<作り方>

- ① じゃがいの皮をむいてやわらかく茹でて、つぶす。
- ② 納豆は電子レンジで10秒加熱して、和風だしと合わせる。
- ③ じゃがいもを皿に盛り付け、②をかける。

## ♡ 離乳食の基本 おかゆの作り方いろいろ♡

離乳食で作ることが多い「おかゆ」の作り方をいくつかご紹介します。

このほかにも色々な作り方があるため、お子さんの食べ具合やお母さんの作りやすさによって、合う作り方をみつけてみましょう。



### ● お米から作る ●

お米から、鍋や炊飯器で作る。味がよい。



#### 【MEMO】

吸水させたお米と水を湯のみなどに入れ、ご家族用のお米とお水を入れた炊飯器の中央に置いて一緒に炊きます。

炊き上がったら、時間を少し長めに蒸らしましょう。

	5～6ヶ月 (10倍かゆ)	7～8ヶ月 (7倍かゆ)	9～11ヶ月 (5倍かゆ)	12ヶ月 (軟飯)
米	1/2カップ	1/2カップ	1/2カップ	1/2カップ
水	5カップ	3+1/2カップ	2+1/2カップ	1+1/2カップ
食べさせる目安量	小さじ1杯→ 大さじ1～2杯	大さじ3～5杯	大さじ5杯	大さじ5～6杯



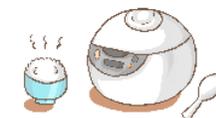
多めに作って製氷皿などで凍らせ、冷凍用の袋などに入れて冷凍保存すると、1食ずつ小分けできて便利です☆  
鍋や電子レンジで加熱して解凍して使います。

(保存期間は1週間以内)

### ● ご飯から作る ●

ご飯から、鍋や炊飯器で作る。

短時間で作れることがメリット。



#### 【MEMO】

ご飯と水を鍋に入れて箸でほぐします。蓋をして火をつけ、煮立ったら弱火にして加熱。

(加熱時間は下表参照)

その後火を止め、蓋をしたまま10分蒸らす。

	5～6ヶ月 (10倍かゆ)	7～8ヶ月 (7倍かゆ)	9～11ヶ月 (5倍かゆ)	12ヶ月 (軟飯)
ご飯	30 g	60 g	80 g	60 g
水	1 カップ	1 カップ	160m l	75m l
加熱時間	20分	15分	10分	5分
できあがり量	3～4食分	2～3食分	2食分	1食分