



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>
絹ごし豆腐くらい

<食材の大きさの目安>
2mm~3mm程度

めわりのお
ませの子
ませて成
しよ、さん
う。長
っ・ひとり
くっ達
くりに
りひ
進合



<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



かぼちゃやりんごなどの甘いものはよく食べるのですが、おかゆは嫌がります。どうしてでしょうか。

赤ちゃんは甘い食材をよく食べる傾向にあります。それは母乳やミルクには乳糖(=甘み成分)が含まれているため、甘みはとっても馴染みやすく本能的に美味しいと感じるからです。はじめは、おかゆに甘みのあるかぼちゃやりんご等を混ぜて与え、慣れてきたらじゃがいもやカブなど甘みのやや少ないものを混ぜるとい風に徐々に挑戦していくこともひとつの方法です。焦らずゆっくりと経験させていきましょう。そのうち甘くない食材も食べてくれるようになります。



離乳食レシピ

ほうれんそう

ビタミンや鉄分などを豊富に含む緑黄色野菜です。あくによる苦みが強い食材ですが、少しの手間をかけると格段に食べやすくなります。茎部分は噛みにくいため、最初のうちは葉先だけを使いましょう。茎の部分は離乳食が進んだ後期頃から使うのが望ましいです。

ほうれん草調理のコツ

- ①ほうれん草を丁寧に洗い、時間をかけて茹でやわらかくする
- ②冷水にさらし、あく抜きをしっかりとする
- ③一方向だけではなく縦横両法方向から包丁を入れて刻む



ほうれん草と麩の煮びたし

<材料(1人分)>

- ・ほうれん草 1枚
- ・お麩 1かけ
- ・だし汁 大さじ2

<作り方>

- ①ほうれん草は茹でて細かく刻む ※上記の調理のコツを参照
- ②お麩はすりおろしておく
- ③鍋にだし汁と①②を入れて火にかけ、とろみがつくまで煮る



ほうれん草と鮭のおかゆ

<材料(1人分)>

- ・7倍がゆ 大さじ3
- ・ほうれん草 1枚
- ・生鮭 10g
- ★あんかけアレンジ
- ・だし汁 大さじ2
- ・片栗粉 少々

<作り方>

- ①鮭は茹でて皮と骨を取り除き、細かくほぐす
- ②ほうれん草は茹でて細かく刻む ※上記の調理のコツを参照
- ★食べやすくなる♡あんかけアレンジ★
- ③鍋にだし汁、鮭、ほうれん草を入れひと煮だちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつけたあんを、おかゆにのせる。



とろみづけに使える便利食材

“とろみづけ”は、パサパサしたものを食べやすくするためのテクニックです。
水溶き片栗粉を使うのが一般的ですが、栄養をプラスしながらとろみづけできる食材もあるので覚えておくと便利です。



じゃがいも

生のまますりおろしたものを煮立ったところに加えると、とろみが付きます。量が多すぎると団子状になってしまうので、入れすぎには気を付けましょう。



プレーンヨーグルト

ヨーグルトは手に入りやすく、加熱や下処理が必要ないので離乳食に取り入れやすく、赤ちゃんにとってもとろみがあって食べやすい食材です。



モロヘイヤ

モロヘイヤは苦そうな印象がありますが、独特の粘り気があるため、実は赤ちゃんでも食べやすい緑黄色野菜です。茎は使用せず葉を綺麗に洗った後、熱湯で茹でます。茹で上がった後、ベトベトにならないように水にさらし、荒熱がとれたら食べやすい大きさに細かく刻みます。和え物などに入れるとのごしが良く食べやすくなります。



お麩

水でもどさずすりおろして使います。汁気のあるものに加えて加熱すると、ふんわりとした食感になって食べやすくなります。お麩は小麦粉でできています。そのため、小麦アレルギーのある赤ちゃんには注意が必要です。



高野豆腐

お麩と同様に、水でもどさずすりおろして使います。加熱して使うと、適度なとろみが付いて食べやすくなります。食物性たんぱく質食品で、栄養価が上がります。

