

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
の
成
長
・
発
達
に
と
り
ひ
と
り
進
合
め
ま
せ
て
し
よ
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 ・・・



たまごはアレルギーが心配なので1歳を過ぎてからでもよいですか？

お子さんのアレルギーは心配ですよね。しかし、たまごなどの栄養価が高い食品を不安や思い込みだけで除去してしまうことは、お子さんの成長にとって望ましくありません。また、離乳食の開始を遅らせることによってアレルギー発症のリスクが上がってしまうこともあります。アレルギー症状の出やすさには個人差があるため、不安な場合は、一人ひとりに合った進め方をかかりつけ医や管理栄養士にご相談ください。

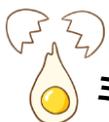


離乳食レシピ『たまご』

たまごは食物繊維とビタミンC以外の栄養素がぎゅっと詰まった食品です。**全ての必須アミノ酸を含んでいる**ので、良質なたんぱく質源となります。離乳食期に不足しがちな**鉄分**が卵黄に含まれているので、貧血予防も期待できます。

この時期の目安

卵黄1個~
全卵1/3個



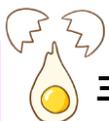
ミモザサラダ



<材料(1人分)>
・ 固ゆで卵黄 1/4個
・ さつまいも 20g
・ にんじん 5g
・ ブロッコリー 5g

<作り方>

- ① さつまいもは皮をむいて、柔らかくなるまで茹でる。水を切り、粗熱が取れたらお湯小さじ1を加えてなめらかになるまでつぶす
- ② にんじんは2~3mm角に、ブロッコリーは細かいみじん切りにする
- ③ 鍋ににんじんと水を入れて火にかける。にんじんが柔らかくなったらブロッコリーを加え、ブロッコリーが柔らかくなったら水をきる
- ④ 固ゆで卵黄を裏ごしする
- ⑤ ①と③を混ぜ合わせて器に盛り、その上に④をのせる



三色丼



<材料(1人分)>
・ 5~7倍がゆ 50~80g
・ たまご 1/3個
・ にんじん 10g
・ ほうれん草 5g

<作り方>

- ① にんじんは2~3mm角に切って、柔らかくなるまで茹でる
- ② ほうれん草は2~3mmに切って、沸騰したお湯で茹でる
- ③ 全卵1/3個分を溶きほぐし、フライパンに入れて火をかけ、炒り卵を作る。この時、できるだけ細くなるよう菜箸で混ぜながらしっかり火を通す
- ④ お茶碗にお粥をよそり、①②③を彩りよくお粥の上に盛り付ける



2019年3月に授乳・離乳の支援ガイドが改定となり、たまごの開始目安が離乳食初期に変わりました

かたさと1回あたりの目安量

離乳初期

生後5～6か月頃

なめらかに
すりつぶした状態
(ヨーグルトぐらい)

卵黄 小さじ1から

離乳中期

生後7～8か月頃

舌でつぶせる固さ
(豆腐ぐらい)

卵黄 1個～全卵1/3個

離乳後期

生後9～11か月頃

歯ぐきでつぶせる固さ
(バナナぐらい)

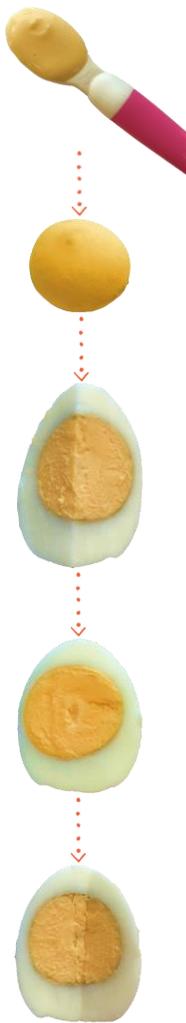
全卵 1/2個

離乳完了期

生後12～18ヶ月頃

歯ぐきで噛める固さ
(肉団子ぐらい)

全卵 1/2個～2/3個



たまごの調理

ホップ・ステップ・ジャンプ!



STEP 1 固ゆで卵黄

- ① 熱湯で20分加熱した固ゆでたまごを作る
- ② 冷水で冷やし時間をおかずに殻をむき、卵白を割って卵黄を取り出す
- ③ 卵黄の中央部分から使用する

たまごアレルギーのほとんどは、卵白のたんぱく質です。離乳食のスタートは、アレルギー性の低い卵黄から始めましょう



STEP 2 固ゆで卵白 or 卵黄1こ

- ① 熱湯で20分加熱した固ゆでたまごを作る
- ② 殻をむいて卵白と卵黄分けて、卵白を少量ずつ増やしながら与える

卵白のアレルギー性は加熱によって低下します。最初は加熱時間を長めにとり、様子を見ながら徐々に短くしてみましょ

- ① 生卵を割卵し、卵黄と卵白に分ける
 - ② 分けた黄身の部分だけを調理に使用する
- ★ 十分に加熱調理をしましょう



STEP 3 全卵 適量

離乳食期は加熱に注意しながら、徐々にたまごの使用量を増やしましょう

こんな料理に注意!

★ フレンチトースト
食パンの中心に浸み込んだ卵液までしっかり火が通るよう加熱しましょう

★ 茶わん蒸し・プリン
直火調理ではないので、加熱温度が下がっていることも。加熱卵が食べられる場合は気を付けながら試してみましょ

(注) 徐々にステップアップすることで必ずしも食物アレルギーの発症が予防できるわけではありません