

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

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>

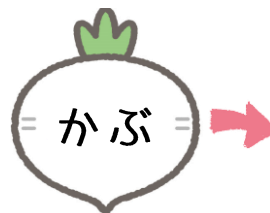
この時期から調味料(塩・しょうゆ・みそ・植物油・バター・砂糖)が使えるようになりますが、使用する場合は**ごく少量(耳かき1杯程度)**にしましょう。

離乳食 Q & A

魚が食べづらいようです、どうしたらよいでしょうか？

魚のパサパサ感やにおいなどが気になってしまうのかもしれませんが、魚を使う時は新鮮なものを選ぶようにし、細かくほぐしてとろみをつけるようにしましょう。食べやすいしらすやBFを使うのもよいと思います。ミルク系の味付けも魚臭さが消えるので試してみてください。

離乳食レシピ



大きさの目安



かぶは茹でると**短時間で柔らかく**なります。**味にクセがない**ため様々な食材と合わせやすく、離乳食にはおすすめの食材です。**かぶの葉は7~8ヶ月頃から**利用できます。**栄養価の高い部分**なので、ぜひ活用してくださいね♪

とろとろかぶしらす和え

<材料(1人分)>

- ・しらす 小さじ1
- ・かぶ 約20g(中1/4個)
- ・かぶの葉先 3cm
- ・だし汁 大さじ2

<作り方>

- ① しらすは熱湯をかけてよく塩抜きし、みじん切りにする。
- ② かぶの葉先は柔らかく茹でてすり鉢ですりつぶす。
- ③ かぶは皮をむいて柔らかく茹で、フォーク等で細かくつぶす。
- ④ 小鍋に③とだし汁を入れて軽くひと煮立ちさせたら、そこに①と②を加えてサッと煮る。



タラとかぶのホワイトシチュー風

<材料(1人分)>

- ・生ダラ 15g
- ・かぶ 約20g(中1/4個)
- ・かぶの葉先 3cm
- ・BFホワイトソース 1回量

<作り方>

- ① 生ダラは茹でてしっかりと火を通し、細かくほぐす。(※タラは塩分のない“生ダラ”を選んでください)
- ② かぶは皮をむいて柔らかく茹で、2~3mm角に切る。
- ③ かぶの葉先は柔らかく茹でて繊維を断つようのみじん切りにする。
- ④ 小鍋に規定の湯量で溶いたBFのホワイトソースと①、②を加え、弱火で加熱し全体を混ぜ合わせる。器に盛って③のをのせる。




♡ ベビーフード(BF) を上手に活用して快適な離乳食ライフを ♡

～BFをうまく活用するために～

厚生労働省が策定している「授乳・離乳の支援ガイド（2019年改訂版）」には、ベビーフードの活用法について記載があります。離乳食を進めるにあたり、ベビーフードの利点と課題点についてそれぞれ把握しておくといでしょう。

ベビーフードには様々なものがあります
用途に合わせて使い分けてみましょう



種類	特徴	主な使い方
粉末タイプ 	<ul style="list-style-type: none"> * 食品の水分を飛ばし粉末状にしたもの * 1回分ずつの個包装 * だし、スープ、果汁など素材ものが多い 	<ul style="list-style-type: none"> * 表記通りの温度・量のお湯で溶く * 離乳食初期から後期まで、調理のベースとして幅広く使える
フリーズドライタイプ 	<ul style="list-style-type: none"> * 食品を凍結、真空状態にて乾燥させたもの * 長期保存が可能 * 1回分ずつの個包装 * 食品の色や風味の復元性が高い 	<ul style="list-style-type: none"> * 表記通りの温度・量のお湯を加えるだけでそのまま食べられる * 少量調理しにくい食材(レバーなど)を取り入れやすい
レトルトタイプ 	<ul style="list-style-type: none"> * 調理した食品をトレイや袋に詰めて加熱殺菌したもの * 調理ものがメイン * ごはん系からおかず系まで様々な種類がある 	<ul style="list-style-type: none"> * そのまま食べられる * 携帯に便利 * 湯せんや電子レンジで温めるとより美味しくなる
びん詰めタイプ 	<ul style="list-style-type: none"> * 調理した食品をびんに詰めて加熱殺菌したもの * 素材もの、調理ものどちらも種類が豊富 * 比較的値段が安価 	<ul style="list-style-type: none"> * 量がやや多いため、食べる分だけ清潔なスプーンで取り分ける * 余ったら小分けにして冷凍可能

利点

- 1 単品で用いる他に、手作りの離乳食と併用すると、食品数・調理形態も豊かになる。
- 2 月齢に合わせて粘度、固さ、粒の大きさなどが調整されているので、離乳食を手作りする場合の見本となる。
- 3 製品の外箱等に離乳食メニューが提案されているものもあり、離乳食の取り合わせの参考になる。

課題点

- 1 多種類の食材を使用した製品は、それぞれの味や固さが体験しにくい。
- 2 ベビーフードだけで1食を揃えた場合、栄養素などのバランスが取りにくい場合がある。
- 3 製品によっては子どもの咀嚼機能に対して固すぎたり、軟らかすぎることがある。