

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  
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

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を加えてサツと煮る。



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にみじん切りにする。
- 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"> <li>* 食品の水分を飛ばし粉末状にしたもの</li> <li>* 1回分ずつの個包装</li> <li>* だし、スープ、果汁など素材ものが多い</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 表記通りの温度・量のお湯で溶く</li> <li>* 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</li> </ul>
フリーズドライタイプ 	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 食品を凍結、真空状態にて乾燥させたもの</li> <li>* 長期保存が可能</li> <li>* 1回分ずつの個包装</li> <li>* 食品の色や風味の復元性が高い</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 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</li> <li>* 少量調理しにくい食材(レバーなど)を取り入れやすい</li> </ul>
レトルトタイプ 	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 調理した食品をトレイや袋に詰めて加熱殺菌したもの</li> <li>* 調理ものがメイン</li> <li>* ごはん系からおかず系まで様々な種類がある</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* そのまま食べられる</li> <li>* 携帯に便利</li> <li>* 湯せんや電子レンジで温めるとより美味しくなる</li> </ul>
びん詰めタイプ 	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 調理した食品をびんに詰めて加熱殺菌したもの</li> <li>* 素材もの、調理ものどちらも種類が豊富</li> <li>* 比較的値段が安価</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 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</li> <li>* 余ったら小分けにして冷凍可能</li> </ul>

## 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。

【引用】授乳・離乳の支援ガイド（2019年改訂版）