



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



おっさんひとりの
成長・発達に
ゆっくり進めま
つくり進めま
つくり進めま

<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.食材を2mmくらいのみじん切りに変えてから、口を開けてくれないことがあります。

A.液体に近い裏ごしから粒があるものに変わり、びっくりして戸惑ったのかもしれないですね。一度裏ごしへ戻してみて、その次に粒を少量まぜたものを試してみましょう。さらに粒の割合をもう少し増やす(裏ごしの割合は少し減らす)を続けていき、徐々に変えていきましょう。



かぼちゃのスープ

<材料(1人分)>

- ・かぼちゃ(皮・種なし) 20g
- ・育児用ミルク 50ml



<作り方>

- ①かぼちゃは2cm角に切ってさっと洗い、耐熱食器に入れラップをかける。電子レンジ500Wで約2分加熱し、やわらかくなったらすりつぶす。
- ②ミルクを少しずつ加えて溶かす。

豆腐のみぞれ煮

<材料(1人分)>

- ・かぼちゃ(皮・種なし) 20g
- ・絹とうふ 20g
- ・大根 15g
- ・だし汁 大さじ3杯
- ・水溶き片栗粉 小さじ1杯



<作り方>

- ①かぼちゃをさっと洗い、耐熱皿に入れてラップをかける。電子レンジ500Wで約2分間加熱し、粗熱がとれたら約3mm角に切る。
- ②豆腐は約5mm角に切る。
- ③大根はすりおろして、水気を絞っておく。
- ④鍋にだし汁、豆腐、大根を入れて火にかけ、大根がやわらかくなったら、かぼちゃと水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

災害はいつ起こるかわからないですよ。災害時にはお子さん用の非常食を用意することが難しくなります。状況によっては配給に時間がかかったり、アレルギー対応の物資が少なかったりと不便に感じることも多くなるため、個人でしっかりと備えをしておく必要があります。

お子さんの非常食を選ぶポイント



小分けの製品



常温保存できるもの



食物アレルギーのために原材料確認



食べたことがある食材で作られている



用意は3日以上が安心

気持ちのフォローも大切。
なじみのものや喜ぶものを
ぜひ1品。



もしもに備えて・・・

以前震災が起こった時、いつもと違う状況によるストレスで母乳が止まってしまうお母さんもいたそうです。普段母乳をあげている場合でも、ミルクのストックがあると安心かもしれません。



日頃食べて、
定期的に入れ替えを
しましょう



生活に合わせて、備蓄用と避難時持出し用を準備しておきましょう。

月齢別や
賞味期限が短いものは、
備蓄用がおすすめです。

避難時持ち出し用におすすめ
なのは、軽量なもの。
(例 フレーク状、フリーズ
ドライ、アルミパウチ入り)



次号へ続く・・・