

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



ゆ成お
つ長子
くりさん
り発達
進ひとり
め合
ましわ
しよひ
うせと
。り

<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.

お腹が空いているはずなのに怒って食べません。

A.

一度ミルクか母乳を少し与えて、落ち着いたなら離乳食を食べてもらうという方法があります。ミルクや母乳で満足してしまうと食事を食べてくれないことがありますので、次回以降は、お腹が空くであろう20~30分前にあげてみましょう。(いつも10:00にあげているとしたら9:30くらいに離乳食を食べてもらうなど)そうすることでお腹の空きすぎを防げます。



離乳食レシピ

ブロッコリー



ブロッコリーにはたくさんの栄養素が含まれていますが、その中でも特に注目なのがビタミンCとβカロテンです。ブロッコリーは野菜の中でも、えぐみや苦みは少ない為、離乳食に向いている食材です。しかし、口の中でまとまりにくい為、とろみを付けたり、おかゆと一緒に与えるなどの工夫が必要です。



ブロッコリーの下処理

- ①ボウルに水を張って房の部分は浸して、振り洗いをします。
- ②穂先を細かくカットして料理に使用します。



ブロッコリーのミルクポタージュ

<材料(1人分)>

- ・ブロッコリー 15g
- ・じゃがいも 20g
- ・牛乳 80cc

<作り方>

- ①ブロッコリーのつぼみの部分と5mm角に切ったじゃがいもを柔らかくなるまで茹でます。
- ②水をよく切り、牛乳を加えてとろみが付くまで煮ます。
- ③ひと煮立ちさせて完成です。



ブロッコリーの豆腐あんかけ

<材料(1人分)>

- ・ブロッコリー 15g
- ・人参 5g
- ・絹ごし豆腐 30g
- ・だし汁 30cc
- ・片栗粉 少々

<作り方>

- ①人参とブロッコリーを柔らかくなるまで煮ます。
- ②水気を良くきって、豆腐と一緒にだし汁に入れて沸騰させましょう。
- ③片栗粉でとろみを付けて再度加熱して完成です。



赤ちゃんが食べにくい食材

普段何気なく使用している食材でも、嚥下機能の未熟な赤ちゃんにとっては食べにくい食品や、消化器官の発達も未発達な為、離乳食に向かない食品、大きさによっては窒息事故に繋がってしまうため注意が必要な食品がいくつかあります。今回は食べにくい食品について、工夫点も含めて紹介したいと思います。

<特徴>

皮が口に残る

例) トマト・豆など



<工夫点>

皮をむく

例) 湯むきをする



口の中で
まとまりにくい

例) ひき肉・
ブロッコリーなど



とろみをつける

例) じゃが芋・豆腐・
片栗粉でとろみ付け



※詳しくは「ほうれん草7~8ヶ月号裏面」参照

ペラペラしている

例) わかめ・レタスなど



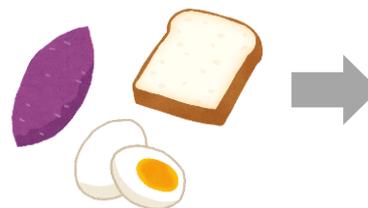
小さくする

例) 加熱して刻む



唾液を吸ってしまう

例) パン・さつまいも・
ゆで卵など



水分を加える

例) ミルクで煮る
お湯で伸ばす

