

# ♡ FF通信 little ♡ 離乳食 7~8ヶ月頃

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



上手にもぐもぐできず、口から出してしまう。



つぶす、とろみをつける等、飲み込みやすくなる工夫をしましょう。

原因として...

「味が苦手」「かたい」「飲み込めない」「おなかがいっぱい」のどれかが考えられます。まずは、離乳食の形状の工夫をしてみましょう。かたいものは、少しつぶすかとろみのあるものと混ぜると食べやすくなります。それでも出してしまう時は、味付けや調理法を変えてみましょう。「もぐもぐ、ごっくんだよ」と大人が食べて見せるのも効果的です。

## 離乳食レシピ『豆腐』

豆腐は、離乳食初期から食べることができます。大豆の良質なたんぱく質をはじめ、ビタミンEやマグネシウム、鉄、カリウム、カルシウムなどのミネラルが豊富で栄養価も高く、消化しやすいです。味は、淡白で、どんな食材とも相性が良いので、使いやすい食材です。

最初は、絹ごし豆腐から始めましょう！



## 豆腐とブロッコリーのホワイトソースがけ

### <1人分材料>

- ・絹ごし豆腐 40g
- ・ブロッコリー 30g
- ・ホワイトソース 大さじ1

### <作り方>

- ①豆腐を茹でて水切りし、食べやすい大きさに切る。
- ②ブロッコリーは茹でて、粗みじん切りにする。特に茎部分は細かく切る。
- ③ホワイトソースの粉末を15ml(大さじ1)のお湯で溶いておく。
- ④豆腐、ブロッコリーを盛り付けてホワイトソースをかける。



## ほうれん草とにんじんの白和え

### <1人分材料>

- ・ほうれん草 20g
- ・にんじん 20g
- ・絹ごし豆腐 50g
- ・和風だし 小さじ1
- ・砂糖 少々

### <作り方>

- ①豆腐を茹でて水切りし、キッチンペーパーで水分をとる。すり鉢に入れて滑らかなるまでにつぶす。
- ②豆腐が滑らかになったら和風だしと砂糖で味を調える。
- ③にんじん、ほうれん草は茹でる。にんじんは2~3mm、ほうれん草はみじん切りにする。
- ④にんじんとほうれん草を器に盛り付け、豆腐とあえる。



# 赤ちゃんの水分補給

## 水分の基礎知識

赤ちゃんは、  
体重当たり  
水分  
70～80%



大人は、  
体重当たり  
水分  
60%

赤ちゃんの体は、大人より小さいですが、汗を作る汗腺の数は、大人と変わらないからです。汗腺の数は、生まれてから大人になるまで変わりません。そのため、体が小さい赤ちゃんの汗腺は大人より密度が高いため、赤ちゃんは汗をかきやすいのです。体から出ていく水分の量は、体重あたり大人の約2～3倍なので、大人よりたくさんの水分が必要です。

## 飲み物の種類は？

普段の水分補給は、湯冷ましや薄めた麦茶がよいでしょう。冷蔵庫から出した時は、冷たいままだと、お腹をこわす原因になりますので、常温にしましょう。

### 〈湯冷まし〉

水を沸騰させて冷ましたもののことです。ミネラルウォーターの場合は「軟水」を選びましょう。作って2時間以上たった湯冷ましは、雑菌が繁殖する可能性があるためなるべく早く使い切りましょう。

## 補給POINT!

### 赤ちゃんの水分不足 check!

- おしっこが少ない
- 泣き声が弱い、反応が薄い
- 高熱が続く
- お肌・唇がカサカサしている
- 泣いているのに涙が出ていない
- 普段と比べて体重が減っている

離乳食が始まる頃までの赤ちゃんは、母乳やミルクで栄養を摂っています。基本的に水分は、母乳やミルクで十分です。離乳食が始まり、母乳やミルクの回数や量が減ってきた頃、お食事やおでかけの時、お風呂上りの時に水分補給をしてあげるとよいでしょう。



### 〈麦茶〉

ミネラルが豊富でカフェインレスなので、赤ちゃんが飲むのに適しています。赤ちゃん用の麦茶は、苦みが抑えられマイルドな味わいになっています。お家で作っている麦茶を飲ませる時は、湯冷ましで薄めてから飲ませましょう。

