

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> <食材の大きさの目安>  
**絹ごし豆腐くらい 2mm~3mm程度**



めわりお  
 ませの子  
 して、成  
 しょう、長  
 ゆ・さん  
 つっひとり  
 くり達  
 りにひ  
 進合と

<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せんが、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 ・



アレルギーが心配です。  
 乳製品を与えるのは遅らせてもいいですか？

お子さんの食物アレルギーは心配ですね。しかし、心配な食材の開始を遅らせることはアレルギー予防にはなりません。適切な時期に適量を食べ始めるようにしましょう。

乳アレルギーが心配な場合は、まずは粉ミルクから始め、バター、ヨーグルトとそれぞれ少量ずつ進めてみましょう。チーズやギリシャヨーグルトは乳たんぱく質の量が多いので注意が必要です。

離乳食レシピ『乳製品』

乳製品はアミノ酸バランスがよく、良質なたんぱく質源です。また、カルシウムも豊富に含まれており、吸収率もよいため効率よくカルシウムを摂取することができます。「成長ビタミン」とも呼ばれるビタミンB2なども含まれています。

この時期の目安

50~70g



おさつサラダ



<作り方>

- ① さつまいもは皮をむいて、柔らかくなるまで茹でる。水を切り、粗熱が取れたらお湯小さじ1を加えてなめらかになるまでつぶす
- ② ブロccoliは5分ほど茹でて、花蕾を細かいみじん切りにする
- ③ ①②とカッテージチーズを混ぜ合わせ、器に盛り付ける

<材料(1人分)>

- ・ さつまいも 20g
- ・ カッテージチーズ 小さじ1
- ・ ブロccoli 小さじ1



ヨーグルトパン粥



<作り方>

- ① 食パンの耳を切って細かくちぎり、お湯大さじ1を加えてふやかす。
- ② いちごは粗みじん切りにして、電子レンジで600w20秒加熱する
- ③ ①②とヨーグルトを混ぜ合わせ、器に盛り付ける

<材料(1人分)>

- ・ 食パン 1/4枚
- ・ いちご 1/2個
- ・ ヨーグルト 大さじ2~3



いちごの代わりに季節の果物や野菜のペーストをトッピングしてアレンジを！



生乳は様々な形に加工されます。それぞれの「乳製品」の特長を知り、離乳食に使ってみましょう。



## 牛乳

生乳を加熱殺菌処理したものです。乳児期は料理に少量使う程度では問題ありませんが、飲用として与えるのは、1歳を過ぎてからにしましょう。



## ヨーグルト

牛乳などの原料乳に乳酸菌を加えて発酵させたものです。製造過程で加熱殺菌されているので、離乳食期でも加熱をせずに使えます。プレーンヨーグルト（全脂無糖タイプ）から始めましょう。加糖タイプは完了期以降を目安に使うことをお勧めします。



## チーズ

「ナチュラルチーズ」と「プロセスチーズ」に分けられ、乳酸菌や酵素によって固めて加工されます。

離乳食期では、塩分や脂肪分の少ないチーズを利用しましょう。

ナチュラルチーズのうち、脂肪分・塩分量が少ないチーズにはカッテージ・リコッタ・モッツアレラなどがあります。粉チーズは塩分量が多いので、少量を料理に混ぜて使いましょう。国産チーズは多くの場合加熱殺菌がされているので加熱せずに利用できますが、外国産チーズは加熱が必要です。



## バター

乳脂肪分を練り上げて加工されたものです。「有塩バター」と「無塩バター」があり、調理に使うことで風味が増します。

離乳食に使うバターの目安は明確にはありませんが、中期ごろから少量を、できれば無塩タイプを使うことをお勧めします。