

離乳中期(生後7か月～8か月頃)

★舌と上あごで食べものをつぶして食べることができるようになる時期です。

★赤ちゃんによって乳歯が生え始めます。

★離乳食をあげるときは、赤ちゃんの口の奥までスプーンを入れないようにします。平らな離乳食用のスプーンを下唇にのせ、上唇が閉じるのを待って食べさせてあげましょう。

食べ方のめやす

1日2回食にして、食事のリズムをつけていきましょう。

いろいろな味や舌触りを楽しめるよう食品の種類を増やしていきましょう。
母乳は赤ちゃんが欲しがらるだけ、ミルクは1日に3回程度あげましょう。

離乳食の固さ

舌でつぶせる固さ

豆腐くらいの固さが目安です。

豆腐
くらいの固さ

調味料を使用する場合は
素材の味を生かし、
薄味にしましょう。



どんな食品が食べられるの？

穀類

7倍がゆ→5倍がゆ
食パン・めん類

野菜・果物

にんじん・かぼちゃ・大根・
かぶ・トマト・りんご・
ほうれん草の葉先・
バナナ・わかめなど

たんぱく質食品

白身魚→赤身魚
ささみ・鶏ひき肉・
納豆・豆腐・卵黄(全卵)

7倍がゆ：米と水を 1:7 で作ります。
5倍がゆ：米と水を 1:5 で作ります。
食パン：白いところを育児用ミルク・
牛乳・スープなどで煮ます。
めん類：やわらかくゆでてから、細かく
刻んで煮込みます。

野菜：やわらかく煮て刻んだり、
粗つぶしにします。
果物：おろしたり、細かく刻みます。
海藻類：やわらかく煮て刻みます。

魚：白身魚に慣れたら赤身魚も使います。
加熱してほぐすかとろみをつけます。
肉：ささみは凍らせてすりおろすと使い
やすいです。
食べにくければとろみをつけます。
納豆・豆腐：加熱して刻みます。
卵：固ゆでの卵黄に慣れたら、よく加熱
した全卵を使います。

※乳児ボツリノス症予防のため、
はちみつは満1歳まで使わないでください。

食事内容の組み合わせ

離乳が進み2回食になったら、「主食」・「主菜」・「副菜」を組み合わせせた食事に行ってみましょう！

3つがそろうことでバランスのよい食事になります。

主食

エネルギーのもとになる

ごはん、パン、うどん、
そば、スパゲティ、
じゃがいも、さつまいも、
さといも など



主菜

体をつくるのもとになる

魚類、肉類、卵、
牛乳、ヨーグルト、チーズ、
豆腐、納豆、豆乳 など



副菜

体の調子を整える

野菜、果物、きのこ、
わかめ、のり、寒天、
昆布、もずく など



★離乳食や赤ちゃんについて不安なことなどがありましたら、宮津市健康増進係(45-1624)までご相談ください。