

離乳食のすすめ方

7～8カ月頃(もぐもぐ期)



嘉手納町役場 子ども家庭課

離乳食のすすめ方

豆腐くらいの固さが目安です♪



- ◆舌でつぶせる固さのものを与えましょう。
- ◆飲み込みやすいようにとろみをつける工夫も必要です。
- ◆色々な味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていきましょう。

離乳食をあげるタイミングは？

●タイムスケジュール例

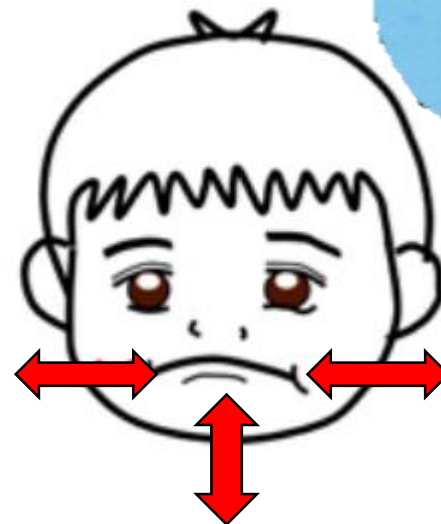
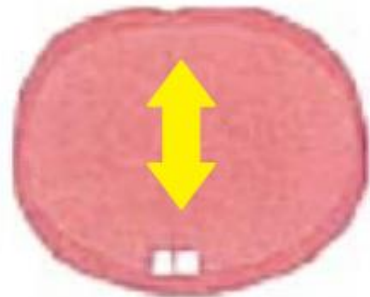
6時	10時	14時	18時	22時
乳 	離乳食 + 乳  + 	乳 	離乳食 + 乳  + 	乳 

このほかに、授乳のリズムに沿って母乳は子どもの欲するままに、ミルクは1日に3回程度与えます。

食べ方

- ◆舌、あごの動きは前後から上下運動へ移行し、それに伴って口唇は左右対称に引かれるようになります。

舌、あごが
上下に動く



舌と上あごで
つぶしていくことが
出来るようになる

つぶして
ゴックン

食べさせ方

◆平らな離乳食用スプーンを下唇にのせ、上唇が閉じるのを待ちましょう。

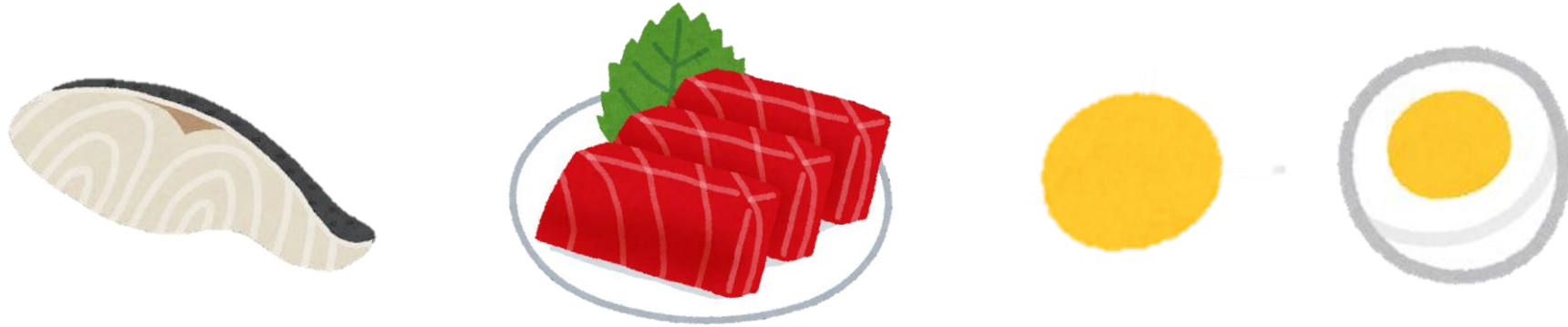
ポイント！

スプーンにのせる量が多すぎても、少なすぎても、モグモグできません。様子を見ながら量を調節してきましょう。



食品の種類

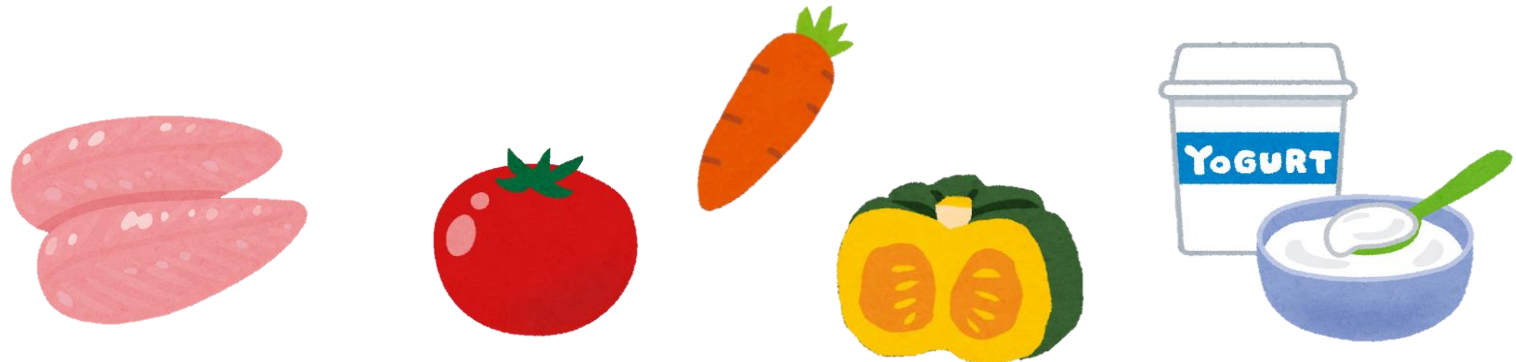
◆魚は白身から赤身魚、青皮魚へ、卵は卵黄から全卵へと進めていきます。



◆食べやすく調理した脂肪の少ない肉類、豆類、各種野菜、海藻と種類を増やしていきましょう。

食品の種類

- ◆脂肪の多い肉類は少し遅らせましょう。
- ◆野菜類には緑黄色野菜も取り入れましょう。
- ◆ヨーグルト、塩分や脂肪の少ないチーズを使っていきましょう。



1回量あたりの目安

離乳食に慣れ、1日2回食に進む頃には、



I 穀類(主食)

II 野菜(副菜)・果物、

III たんぱく質性食品(主菜)

を組み合わせた食事にしましょう。

※衛生面に十分に考慮して
食べやすく調理したものを与えましょう。

I	II	III				
穀類(g) 	野菜・果物(g) 	魚(g) 	または肉(g) 	または豆腐(g) 	または卵(個) 	または乳製品(g) 
全がゆ 50~80	20~30	10~15	10~15	30~40	卵黄1~ 全卵1/3	50~70

調味料・油は使える？

- ◆調味料を使用する場合は、それぞれの食品のもつ味を生かしながら、**うす味**で調理しましょう。
- ◆油は少量にしましょう。



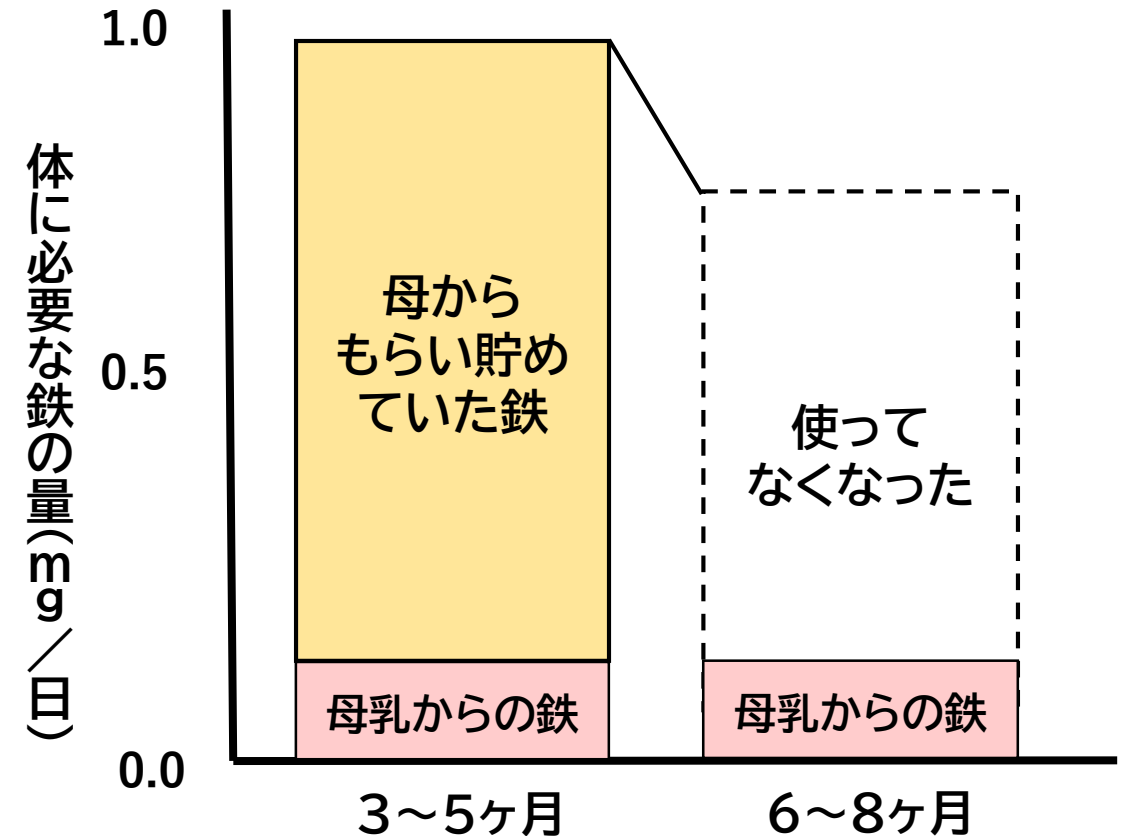
成長期に必要な鉄分・たんぱく質

◆母乳育児の場合、母乳に不足しがちな鉄やビタミンDを含む食品を意識的に取り入れることが重要です。

月齢に応じて、赤身の肉や魚、卵、大豆製品、青菜などを取り入れると鉄分が補えます。

また、魚全般、卵、きのこなどを取り入れるとビタミンDが補えます。

生後6カ月頃、
母からもらい貯めていた鉄がなくなります。



すこやか健康相談のご案内♪

❀すこやか健康相談❀

毎週火曜日 午前9:00～午前11:30

☆栄養相談☆

毎月第2・第4火曜日 午前9:00～午前11:30

～相談場所～

嘉手納町役場 子ども家庭課 保健師室

～持ってくるもの～

・親子(母子)健康手帳

～お問い合わせ～

嘉手納町役場 子ども家庭課 TEL:956-1111(内線156/157/154)

お気軽に
ご相談ください😊♪

