

“ごっくん”ができたら次のステップ！

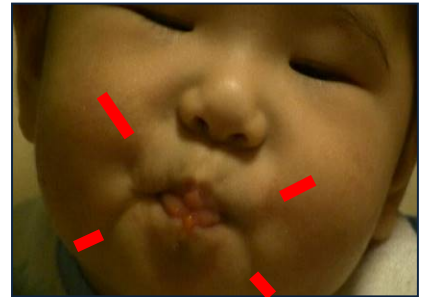
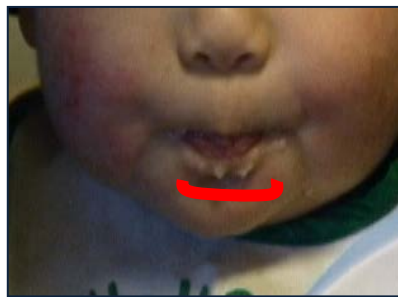
離乳食中期(もぐもぐ期)

目安の月齢	7～8ヶ月ごろ
離乳食の回数	1日2回
調理形態 (かたさの目安の食品)	舌でつぶせる固さ (絹ごし豆腐くらい)
1回あたりの 目安量 ※グラム量よりも主食・副菜・主菜 の組み合わせが大切です。	 7～5倍がゆ 50～80g  野菜(たまに果物) 20～30g いずれか1つ  魚(10～15g)  肉(10～15g)  豆腐(30～40g)  卵(黄身1～全卵1/3個)  乳製品(50～70g)
授乳の回数	離乳食の後+ 母乳 :赤ちゃんが欲しがるだけ 育児用ミルク :1日に3回程度

もぐもぐ食べ(舌の押しつぶし)はこんな食べ方



● 支えてあげなくても座れるので、ママと対面で食べることができます。



● もぐもぐ食べる時は、口の周りにちからを込めるので、口をきゅっと結んだり(唇が薄くなる)、えくぼがでたりします。

7倍がゆ 米1:水7
 ごはん1:水 3.5
 5倍がゆ 米1:水 5
 ごはん1:水 2.5



1回あたりの目安量
 50~80g

- ① 米はよく洗い厚手の鍋に分量の水とともに入れ、ふたをして中火にかける。
- ② 煮たったら弱火にし、ゆっくり時間をかけて炊く。
- ③ 火を止めて10~20分蒸らす。

※途中、米粒をつまんでかたさをみながら適宜水を足して軟らかくなるまで炊く。ごはんから炊く場合も同様にする。

《もぐもぐ期のおかゆの基本》

最初の頃は、やわらかな7倍がゆをつぶすと食べやすいです。慣れてきたら少し水分を減らして5倍がゆにします

白身魚のほぐし煮 ~白身魚やにんじんなどの硬めの食材は細かくしてとろみをつける~

白身魚(たら、かれい、たい等)
 にんじん
 たまねぎ
 出汁
 水溶き片栗粉(水3:片栗粉1)



1回あたりの目安量
 白身魚...10~15g 野菜...20~30g

- ① 白身魚は煮立った湯に入れてさつと茹で、皮をむき骨を取り除く。
- ② あら熱が取れたらフォークや手で細かくほぐす。(冷凍する場合は小分けにして密閉容器に)
- ③ 野菜は大きめに切り、ひたひたの出汁を加え弱火で煮る。軟らかくなってから、みじん切りにする。
- ④ 野菜と白身魚を鍋にもどし、出汁を少々加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。



ひと煮立ちさせ全体にとろみがつけます。



煮汁をかき混ぜながら少しずつ回し入れます。



片栗粉は加える直前によくかき混ぜます。