

# 離乳食 Q&A【中期編】



区役所での食事相談や離乳食教室などでよくあるご質問をまとめました。  
成長に個人差があるように、食事の進み具合もお子さんのペースがあります。  
お子さんの様子をじっくり観察しながら、ゆったりした気持ちですすめましょう。

## 中期（7～8か月）もぐもぐ期

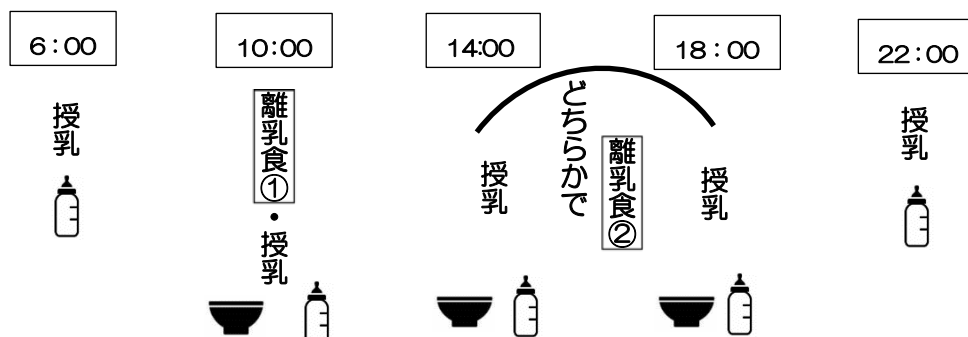
### Q.1 2回食にすすめるタイミングと時間帯のめやすは？

A. 離乳食を開始して1～2か月過ぎ、月齢も7～8か月になっていれば、2回食にすすめていきましょう。

例えば、1回食を午前中の10時にあげていた場合には、次か、その次の授乳の前の時間を2回目の食事としましょう。

時間帯が安定したら毎日同じ時間に、また離乳食を食べた後は授乳（ミルクや母乳）を飲みたいだけあげましょう。

#### <離乳食と授乳のスケジュール 例>



### Q.2 そろそろ味付けをしたほうがよいですか？

A. この時期も食材本来の持ち味を覚えてもらうことが大切なので、基本的には味付けは必要ありません。しかし、食事が進まない場合や、飽き気味で味に変化をつけたい時には、薄く味付けしても構いません。

だしの他、しょうゆやみそ、ケチャップなどをほんの少量（数滴から小さじの先程度）使用するだけで、うまみや塩味が加わり食べやすくなります。

お子さんにあげる前には必ず大人が味見してくださいね。



### Q.3 食事の形態を変えていくポイントはありますか？



A. 7～8か月頃になると、舌がダイナミックに動くようになり、食べ物を舌と上あごでつぶして食べることができるようになります。

ペーストだけだとももの足りなくなり、柔らかいけど粒が残るような形態（指でつまんでつぶれるくらいのかたさ）がお口の使い方の練習になります。

しかし、食事の形を一気に変えてしまうとお子さんが戸惑ったり、食べるのに疲れてしまうので、食べやすそうな食材から変化をつけていきましょう。

まずは、お粥を【あらつぶし→そのまま】で試してみましょ。問題なく食べられるようなら、おかずの形も変えていきましょう。

はじめのうちは、違和感で口から出してしまうこともあります。何度かあげるうちに慣れて、もぐもぐと上手にたべられるようになります。

お子さんの様子を確認し、口の動きの変化を楽しみながらすすめていきましょう。

### Q.4 たんぱく源になる食材の種類を増やし方は？

A. 離乳の支援ガイドでは、初期のうちに、豆腐、白身魚、卵黄を試すことを勧めています。離乳食が進むにつれて、たんぱく源の食材を試してみましょ。

●魚はいずれも脂が少なく身が柔らかい部分を使用ましょ。

白身魚（カレイ、タイ、タラ、サケなど）が慣れたら、赤身魚（カツオ、マグロなど）へ（刺身用の切り身や水煮缶を使用しても！）

●卵は卵黄（固ゆで卵に白身を除いたもの）から全卵へ

●肉は脂肪の少ない鶏のささ身から、豚や牛の赤身肉へ

●乳製品はヨーグルトや脂肪の少ないチーズなど

●大豆製品は絹ごし豆腐から、木綿豆腐、ひきわり納豆など



いずれも、殺菌とアレルギーを起こしにくくするために、調理の際にはしっかり火を通し、魚や肉は骨や皮、筋など入っていないか確認ましょ。

また、すり鉢ですりつぶす→徐々にあらめにしたり、ぼそぼそしたものは、水分を加えとろみをつけるなど、食べやすい形態にましょ。

試したい食材が含まれる市販のベビーフードを活用するののも一つの手です。

はじめての食品を与える時は、【日中の時間帯】に、【1日に、1種類、少量】で与え、食後はお子さんの様子をよく観察ましょ。

