



もぐもぐごっくんおいしいね！～7・8か月ごろの離乳食～

離乳食を上手に飲み込めるようになったら、もぐもぐ期へ。

少し形のあるものを舌でつぶせるようになってきます。

「おいしいね。もぐもぐしてね。」と声をかけながらあげると赤ちゃんもおうちの人との食事の時間が楽しみになりますね。食べる量や速さよりも、舌とあごでつぶす練習をじっくりとすることが大切です。よく食べるようになってもステップアップを急がずに口の動きを確認しながらゆっくりすすめましょう。



この頃のポイント

①食事のバランスのとれた内容にしましょう

赤ちゃんが1日に必要とする栄養量の30～40%を離乳食でとるようになります。

①ごはん類 ②たんぱく質性食品 ③野菜の3つの食品グループを組み合わせるとバランスの良い献立になります。食材を少しずつ増やし、食べ物のにおいや味、舌ざわりなどの体験を広げていきましょう。

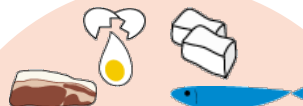
ごはん類



基本は米がゆで

米がゆ
パンがゆ
めん類（うどん・マカロニなど）

たんぱく質性食品



赤身魚、魚水煮缶詰
鶏ささみ、レバー
卵黄、全卵
豆腐、納豆
ヨーグルト、牛乳
粉チーズやカッターシチーズ

この時期は料理に使う程度の量に

野菜



食物繊維の多い野菜・あくの強い野菜以外は何でもOK
いろいろな種類を試しましょう

その他、のりやわかめなどの海藻、果物（そのままつぶす、すりおろす）、バター、マーガリン、植物油などの油脂類も利用することができます



卵をはじめる時は…

7か月ごろから固ゆで卵の卵黄をはじめます。卵アレルギーの心配もなく、卵黄にも十分慣れたら、8か月ごろから固ゆで卵の卵白をはじめましょう。慣れてきたらかき玉汁、茶碗蒸しなどにします。

②食事を1日2回食にすすめます

食事時間は毎日だいたい同じ時間にして、1日2回の食事のリズムをつけましょう。

③豆腐くらいの固さが目安です

舌が前後に動くだけだった5・6か月ごろの状態に加えて、7・8か月頃になると舌が前後に加えて上下に動くようになるので、食べ物を口の中で動かしやすくなります。舌と上あごで楽につぶせるくらいのやわらかさが目安です。

④離乳食後は母乳・育児用ミルクを子どもがほしがらるだけ与えましょう



7~8か月ごろの離乳食レシピ



納豆とほうれん草の和え煮

材 料	
納豆	1/2包
ほうれん草	1株
だし汁	適宜

- ①納豆は刻む。ほうれん草はゆでて水にさらしてアクぬきし、よく絞って細かく刻む。
- ②①を鍋に入れ、ひたひた程度のだし汁を加えて煮る。

レバーとじゃがいものマッシュ

材 料	
鶏レバー	1かたまり
じゃがいも	2個
バター	小さじ1

★レバーの下処理★

- ①包丁で、脂肪と血管を除き、ひとくち大くらいに切って、流水で血のかたまりをとりながら、十分に洗う
- ②牛乳に30分くらいつけて、臭みを取り、洗い流す
- ③熱湯でゆでる

レバーは火が通りにくいので中の色が変わるまでよく加熱を！

- ①レバーを下処理したものを細かく刻む。
- ②じゃがいもはゆでて、マッシュ状にする。
- ③鍋に①②を入れ、火をかけ、よく混ぜ合わせる。かたければ水を足して調整し、加熱する。最後にバターを加える。

大人用には…

- ・“レバーとじゃがいものマッシュ”に衣をつけて揚げればコロケに
- ・下処理したレバーを炒めてケチャップ和えに

さつまいもとりんごの共煮

材 料	
さつまいも	1/4本
りんご	1/4個

- ①さつまいもの皮をむき、1cm幅のいちよう切りにする。
- ②鍋に①を入れ、ひたひた程度の水を入れて煮る。ほぼ煮えたら、すりおろしたりんごを入れ、さらにやわらかくなるまで煮てつぶす。

*仕上げにバターを加えてもおいしいです

ホワイトソース

材 料	
バター	20g
薄力粉	小さじ2
牛乳または育児用ミルク	200ml

- ①鍋にバターを入れて火にかけ、弱火で焦がさないように溶かす。
- ②薄力粉を加え、木しゃもじでよく練り混ぜる。
- ③牛乳（または育児用ミルク）を5~6回にわけて加え、練り混ぜる。とろみがつけば、出来上がり。冷凍しておくとも便利です。

ホワイトソースを使って

- ・野菜や魚などの和え衣に
- ・だし、スープでのばしてポターージュに
- ・おかゆにかけてドリア風に
- ・大人用としてグラタンやシチューに

中華がゆ

材 料	
ごはん	
白身魚	
白菜、人参、ほうれん草など	
ごま油	
野菜スープ	

- ①魚を焼いてほぐす。
- ②野菜をゆでて細かく刻む。
- ③鍋にごはん、野菜スープと①②を入れて煮る。
- ④ごはんがやわらかくなればごま油を数滴加え、ひと煮する。

