

# 離乳食中期(7~8か月)



離乳食 1日2回



授乳 母乳：離乳食後 + 赤ちゃんが欲しがるだけ  
育乳用ミルク：離乳食後 + 1日3回程度

## 形状



※写真は形状の目安です。  
スプーンにのせる量は  
写真の1/3にしましょう。

舌でつぶせるかたさ  
(豆腐くらい)

1 回 あ た り の 目 安 量	穀類	全がゆ50~80g
	野菜 果物	20~30g
	豆腐 または	30~40g
	魚 または	10~15g
	肉 または	10~15g
	卵 または	卵黄1個~全卵1/3個
	乳製品	50~70g

## Check! 離乳食のポイント

- ◆ 上手にごっくんできるようになったら、少しずつ水分を減らしてみましょう。
- ◆ つぶつぶ感を残して、色々な食品にチャレンジしていきましょう。
- ◆ 単品であげるだけでなく、複数の食材を組み合わせることで、味や食感に変化が生まれます。

## いすの座り方

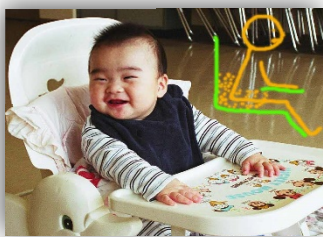
いすに座った時に、  
隙間ができないよう  
タオルで補正すると、腰が安定  
して食べやすくなります。



## 口の動き

そろそろ  
歯が生える子もいます!

口の前側を使って食べ物を入れ、  
舌と上あごでつぶす動きを  
覚えていきます。



- 腰が安定
- 足がぶらぶらしない
- テーブルがひじの高さ



イスを嫌がる時や落ち着かない時は、  
腰の周りをタオルで固めてあげましょう。

参照: たかぎ歯科資料

## Check! あげ方のポイント

- ◆ 支えなくても座れるようになったら、いすを使いましょう。
- ◆ 足の裏が床や補助板につくものを選びましょう。
- ◆ 数秒口が動いていて、飲み込んだのを確認してから次をあげましょう。
- ◆ 上手にごっくんできたら、しっかりほめてあげましょう!