

★ 離乳食の基本 ★

① 食材は新鮮なものを使い、すべて加熱しましょう

赤ちゃんは体に入ってきた細菌から、体を守る働きがすべて未熟です。生野菜や刺身など、加熱してないものは避けましょう。できあがった離乳食はすぐ食べるようにしましょう。

② 素材の味を生かしましょう

赤ちゃんは大人に比べて腎臓が未熟で、塩分の摂り過ぎは体に負担がかかります。赤ちゃんに伝えたいのは、素材そのもののおいしさ。複雑な調理や味付けは必要ありません。

③ 食材を赤ちゃんが飲み込める形にしましょう

赤ちゃんは歯が生え揃っていないし、舌や口の動きも未完成です。トロトロ状から始め、歯の生え方や口の動きを見ながら、少しずつ固さを増していきます。

◆ 7～8か月（モグモグ期）の離乳食 ◆

食事回数	1日2回
形態	舌でつぶせる固さ（豆腐くらい）
食べさせて良いもの（目安）	<ゴックン期にプラスして…> そうめん、うどん、トマト、ブロッコリー、きゅうり、なす、納豆、りんご、バナナ、みかん、いちご など
口・舌の動き	●舌は上下にも動くようになる ●食べ物を舌で上あごに押し付けてつぶす
食べさせ方のポイント	●最初は、かたちのあるものをスプーンの背でつぶしながら与えていきましょう ●だんだんつぶさなくても食べられるようになり、一口大をもぐもぐしながら食べられるようになります

■ 食べる時の姿勢について ■

ポイント

食べる時の姿勢も大切です。正しい姿勢をとることで頭部が安定し、しっかり噛めるようになります。

- ① テーブルの高さは、肘の高さ前後にする
- ② テーブルと体の間に、こぶし一握り分の間隙を作る
- ③ 足の裏全体が、床にしっかりつくようにする
- ④ イスが体に合わない時は、腰を支えるために、腰と背もたれの間にはタオルケットなどを挟む



～モグモグ期★簡単レシピ～

【材料】

- うどん（ゆで）・・・1/8玉（40g）
- かぼちゃ（黄色い部分）・・・2cm角3個くらい（20g）
- だし水・・・2/3カップ

【作り方】

- ① うどんはみじん切り、かぼちゃは小さく刻む。
- ② 小鍋にだしと①を加え火にかけ、煮立ったら弱火にし、かぼちゃが煮崩れるまで煮たら、できあがり。