

赤ちゃんの食事 ～離乳食・中期～

豊島区保育課

☆ 離乳食（中期）って？ モグモグ（つぶし食べ）の練習をする食事

《 この時期の食べ方・口の動き 》

- ・ 舌は前後に加え上下にも動きます。唇を閉じ、舌で上あごに食べ物を押し付けてつぶし、モグモグ食べます。

《 食事の回数・時間 》

	おおよその月齢	保育園での『食事とおやつ』					家庭での離乳食	
		9時30分頃	10時頃	11時頃	2時頃	3時頃	平日	休日
初期1	5ヶ月		ミルク		食事+ミルク			朝・夕どちらか1回
初期2	6ヶ月		ミルク		食事+ミルク			朝・夕どちらか1回
中期	7～8ヶ月		ミルク		食事+ミルク		朝・夕どちらか1回	2回
後期	9～11ヶ月	おやつ		食事		おやつ	朝・夕各1回	3回+おやつ2回
完了期	12～15ヶ月	おやつ		食事		おやつ	朝・夕各1回	3回+おやつ2回

《 食事の内容は？ 》

- ・ 保育園では、午後に1回提供します。
- ・ 献立の中に全卵・鶏ささみも使います。

☆ 家庭であげる離乳食

《 かたさのめやす 》

舌でつぶせるかたさ（豆腐・茶碗蒸しのかたさ）

※食べさせる前に、かたさ（やわらかさ）・味を確かめて下さい。

《 作り方のポイント 》

- ・ 野菜などは指でつぶせるくらいやわらかく煮て、さいの目切り又は粗つぶしにします。（すりつぶさない）
- ・ 魚はほぐしたり、肉はひき肉をさらにたたいたり、薄切りを細かいみじん切りなどにします。
- ・ 葉物などはくたくたになるまでよく茹で、葉先を細かく切って使用します。
* 仕上げに、水溶き片栗粉でトロミをつけると飲み込みやすくなります。
- ・ 調味料は使わず、野菜の煮汁やだしなどのうまみを活かして調理します。

- ・ 子どもが喜んで食べてくれると、嬉しくて量もすすみがちになりますが、あげ過ぎないようにしましょう。
- ・ 特に初めての食品は一度にたくさんあげないよう気をつけましょう。まだまだ、ミルクや母乳が中心です。
- ・ 食事について心配・不安のある方は、ご相談ください。



(R6. 4～)