赤ちゃんの食事　～離乳食･中期～

豊島区保育課

☆ **離乳食（中期）**
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。くちびるを閉じ、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（固ゆで）や鶏ささみも使います。

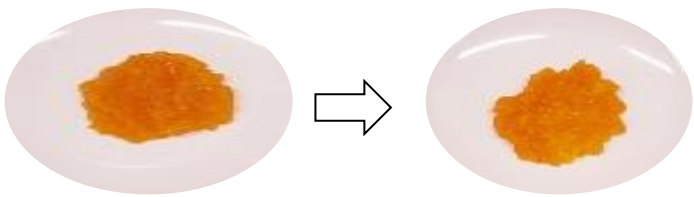
《 かたさのめやす 》

舌でつぶせるかたさ（絹ごし豆腐･プリン･茶碗蒸しのかたさ）

《 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。
- 葉物野菜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、野菜スープ（汁のみ）やだしなどのうまみを活かして調理します。

- 2～3㎜のサイズから5㎜のサイズに大きくしましょう。



2～3㎜　　5㎜

- 5㎜にも慣れたら、フォークで粗くつぶし
  ランダムな大きさと形に慣らしていく。

・まだまだ、ミルクや母乳が中心です。特に初めての食品は一度にたくさんあげないように気をつけましょう。
・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。
・食事について心配・不安のある方は、保育園にご相談ください。

（R7.4～）