

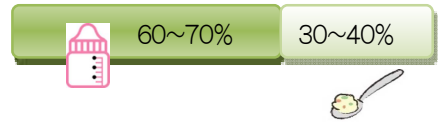
# 離乳食中期の進め方 (7~8か月頃)

## 食事の回数

6:00 .....10:00 ..... 14:00 .....18:00 .....22:00 目安時間



この時期の栄養は…

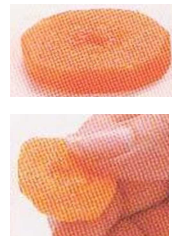


- 最初はやわらかなかたまりのまじるジャム状に**
- やわらかめとかためのメニューを組み合わせる**
- 肉や赤身の魚がOKになります**
- 鉄分不足に気をつけて。**
- 味つけはごく薄味に**
- 離乳食に手が出ても、止めないで**

### 食べる機能

～前歯が生えたら、かみとる練習を～

豆腐くらいの固さで、2～3mm大が基本。ただし、前歯が生えてきたら、にんじんなどをやわらかい薄切りにし、前歯でかみきれるようにします。とろみをつけると、口の中でまとめて飲み込みやすくなります。一口の量、厚さ、かたさを感じとって、食べる機能が育ちます。



下の中切歯が2本生えます

## 基本素材の1回量・固さ・大きさの目安

舌でつぶせる固さ：目安は豆腐

たんぱく質源食品	ビタミン・ミネラル源食品(野菜+果物)	エネルギー源食品(主食)
魚・肉 10～15g または 豆腐 30～40g または 卵 卵黄1個～全卵 1/3個 または 乳製品 50～70g	20～30g    にんじん・かぼちゃ・ほうれん草 りんご・いちご・みかんなど	全がゆ 50～80g    ゆでうどん・じゃがいも・ 食パンなど