

# 離乳食の進め方～7. 8ヶ月頃(2回食)～

『モグモグ期』順調に進めば1日2回食になり、離乳食を食べるリズムが定着してきます。食べられる食材も増え、小さな塊があっても舌と上顎を使い、口の中で食べ物を押しつぶすこともできるようになります。

1回のミルク目安量は200～220ml、離乳食後は約150ml

## モグモグ期1日のタイムスケジュール例



## モグモグ期(7～8か月)の食事の目安



### 1 大人の指でつぶせる程度のかたさに

食材の形を残したいので、ゴックン期よりは固めに茹でます。小さな力でつぶせる豆腐くらいの固さが目安です

舌でつぶせる



### 2 小さなかたまりを意識して調理する

はじめはみじん切りのイメージで。舌と上あごを使ってつぶせていけば、少しずつかたまりを大きくしていきます。



### 3 いろいろな素材を取り入れよう

鶏のささ身肉や多くの野菜、海藻、果物などが食べられるようになります。違和感なく飲み込めるよう、繊維の多い野菜や海藻などは細かく刻みましょう。



## 7か月離乳食相談試食メニュー

- 7倍がゆ
- 人参の豆腐和え
- じゃがいもとキャベツのだし煮



## 栄養バランス(栄養の10～30%を離乳食から)

今の時期は離乳食1～3割、ミルク・母乳から7～9割とまだ栄養のほとんどをミルクでとっている状態です。1日の授乳の回数は、母乳が5～8回、ミルクは4～5回が目安。離乳食後の授乳は、母乳だと赤ちゃんが欲しがるだけ与えてかまいません。ミルクの場合は、1日の総量を1000～1200ml程度にしましょう。

