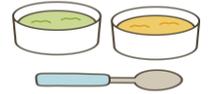


# 離乳食だより 7か月



ゴックンが上手になってきたら、いよいよモグモグにステップアップ！1日2回食の離乳食を定着させ、食べものを舌と上あごでもぐもぐできるようになることが目標です。赤ちゃん積極的にコミュニケーションをとりながら、離乳食の時間をゆっくり楽しんでください。

## この時期の赤ちゃんの様子（個人差があります）

- ☆活発に動くようになり、お座りも上手になります。
- ☆表情も豊かになります。
- ☆下の前歯 上の前歯の順に乳歯が2本ずつ生えてきます。



## 離乳食の進め方

### 調理のポイント

- ① 絹ごし豆腐の固さが目安。飲み込みやすいようにとろみをつける工夫を！
- ② いろいろな舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしましょう！
- ③ だし汁が主。味付けは、風味づけ程度に！味噌・しょうゆ・油・塩などもOK！

### 献立のポイント

- ① 食材を工夫して、バランスのとれた献立を。
- ② 少しずつ味つけの幅を広げて風味豊かに。
- ③ 1日2回食に。献立のバリエーションを広げて。家族の食事からの取り分けを積極的に！
- ④ 市販のジュースはあげないで！肥満・虫歯・食欲低下などの影響が出てきます。水分補給は、麦茶・薄い緑茶・ほうじ茶など糖分の入っていないものを利用しましょう。

### 食事のポイント

#### 1. ゆったり食事をベビーチェアで楽しみましょう！

お座りが一人でできるようになったら、ベビーチェアを使います。足が床やイスの補助板につくような形で座ります。姿勢が安定することで、あごや舌に力が入ります。

#### 2. 食べものを赤ちゃんのペースで口へ運びましょう！

お母さんのペースではなく、赤ちゃんのペースに合わせて口に運んであげましょう。赤ちゃんは、食べものをとり込んだら、モグモグを数回繰り返します。飲み込んで口の中が空になってから、次のひとさじをあげましょう。

#### 3. 家族の食事からの取り分けましょう！

##### ◎ 家族の食事の栄養バランスをとる

食習慣は離乳食期から身につけていきます。将来の生活習慣病予防のためにも家族の食事にはいろいろな食品を使い、献立も和風を中心に、時には洋風・中華など変化を持たせましょう。

##### ◎ 食べやすい状態に仕上げる

魚や肉などパサパサして食べにくいものは、汁気を多くしたり、片栗粉やホワイトソース、トマトソースなどでとろみをつけると食べやすいです。

##### ◎ 薄味に仕上げる

味を濃くしみこませないで途中で取り出し、出来上がった物をお湯やスープで薄めます。煮あがったものの中の部分だけ与える工夫をして、薄味に仕上げます。また、大人の食事に香辛料を使う場合は、とりわけしてから入れましょう。



わからないこと不安なことがありましたら、お電話ください。

お問い合わせ先・・・市役所健康長寿課 22-1111 内線（794）