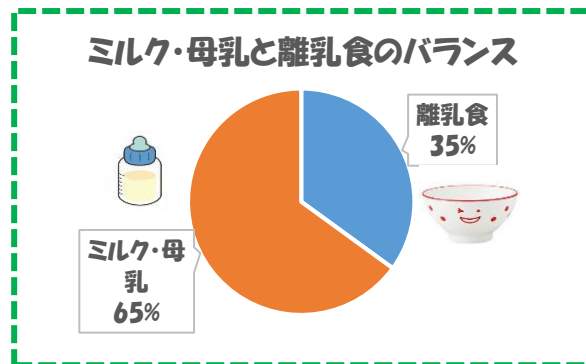


# 離乳食中期(もぐもぐ期)

## 7か月～8か月

1日2回食になり、食べ方も上手になってきましょう！あごや消化機能も発達し食べる量も増えていきますね。離乳食の量が増えると、ミルク、母乳の量が減っていきます。

6:00 起床	
10:00	
離乳食の1回目と2回目は4時間は空けましょう	
14:00	
18:00	
20:00 就寝	



水分補給に甘い飲み物は与えない！  
離乳食を食べない原因になります

離乳食後のミルク・母乳は欲しがるだけ飲ませましょう。  
離乳食が1日2回になると、栄養の1/3は食事で。離乳食の量を増やしていき、食後のミルク・母乳の量は減らしていきましょう。  
減らした分の水分補給は、麦茶や白湯をあげましょう！

### 消化酵素をしっかり働かせよう！

自律神経が調節しています。昼間起きていて、夜しっかり眠っていることが大切です

### 1回目の目安

おかゆ(7倍がゆ): 50～80g  
野菜: 20～30g  
白身魚: 10～15g  
鶏ささ身: 10～15g  
豆腐: 30～40g (納豆)  
卵: 卵黄1個  
乳製品: 50～70g

どれかひとつを食べさせます。  
(複数の食品を食べさせたいときはそれぞれを少なくしましょう)

### かたさの目安

豆腐くらいのかたさ: 舌と上あごでつぶせるかたさ(お母さんの親指と小指でつぶせるかたさ)

### 味付けと油の利用

8か月くらいになったら味付けと油類の利用をしましょう。  
味付けといっても極薄く、油類は炒め使いましょう

「離乳食」に関しまして、電話や来所などによる相談も行っています。

お気軽にお問い合わせください。

【問合せ・相談先】富士吉田市役所 健康長寿課 22-1111(内線 794)