

○7、8か月の離乳食

1日2回食で、食事のリズムをつけていきましょう。いろいろな味や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。母乳は欲しがるままに、ミルクは離乳食後とは別に1日3回程度与えます。

この頃は、口の前のほうを使って食べ物を取り込み、舌と上あごでつぶしていく動きを覚える時期です。固さの目安は豆腐くらいで、つぶした食べ物をひとまとめにする動きを覚え始めるので、飲みこみやすいようにとろみをつけることも大切です。食べさせ方は、スプーンを下唇にのせ、上唇が閉じるのを待ちます。食材を上唇になすりつけて食べさせないように注意しましょう。



○取り分け

5、6か月の頃よりも固さや形態、食べる量も増えてきます。赤ちゃんが、口の中で食品を押しつぶして唾液と混ぜ、味わって食べることができるように、粒状の形態に進めていきましょう。

ご飯→7倍がゆ

まずは、パパママ用に普通にご飯を炊きましょう。

- ・ご飯（大さじ3）
- ・水（ご飯の約3倍量）

鍋にご飯と水を一緒に入れて弱火にかけ、軟らかくする（指で簡単につぶせる固さ）。食べにくいようならつぶして与えます。



ハンバーグ→豆腐と野菜煮

パパママのハンバーグ（ひき肉、豆腐、玉ねぎ、食パン、牛乳、卵、塩、こしょう）、付け合わせの野菜（人参・ブロッコリー・じゃが芋等）、ケチャップ、ソース

付け合わせの野菜（人参、じゃが芋）茹であがったものと、豆腐を5mm角に切り、だし汁でさらに柔らかくなるまで煮る。少量のケチャップで調味して、片栗粉でとろみをつける。



ツナじゃが→ツナじゃが

パパママの材料（じゃが芋・人参・玉ねぎ・きぬさや・ツナ（水煮缶）・だし汁・砂糖・しょうゆ）

味付けをする前のじゃが芋、人参、玉ねぎ、ツナを取り分けて5mm角に切り、だし汁で煮る。ごく少量の砂糖としょうゆで味付けをする。食べにくい時は片栗粉でとろみをつける。

※ツナを肉に変えると肉じゃがに、調味料・材料を変えるとカレーやシチューでも応用できます。



みそ汁→みそ汁

パパママの材料（ほうれん草・人参・豆腐・だし用昆布、かつお節・みそ）

まずは「だし」を取りましょう。

みそを加える前のほうれん草、人参、豆腐を取り分けて5mm角に切り、だし汁で煮る。だし汁の半分量のみそ汁の上ずみを加え、片栗粉でとろみをつける。



ホットケーキ（野菜入り）→もぐもぐホットケーキ

パパママの材料（すりおろした野菜・ホットケーキの素・水）

パパママ用に焼いた野菜入りホットケーキ1/15位の量を育児用ミルクでふやかす（トロトロになりすぎないように、ミルクの量を調節する）。

