

# 離乳食を進めよう(7~8か月)

～舌と上あごでもぐもぐできるようになろう～

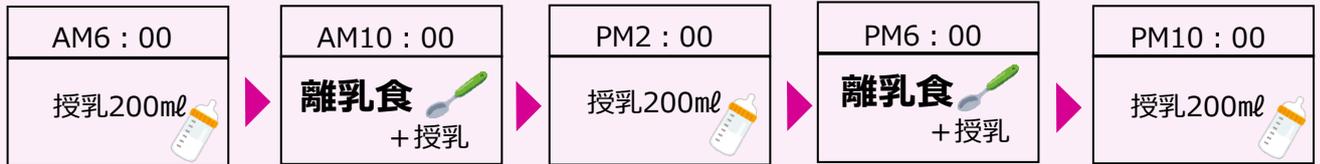


回数や硬さはどうすればいい？

## 回数

離乳食は1日2回。授乳は3回程度を目安にしましょう。

<例>



※離乳食後の授乳は欲しがるだけ飲ませましょう。

## 量

1回あたりの目安量です。

炭水化物	野菜・果物	魚 or 肉 or 豆腐 or 卵 or 乳製品				
 50~80g	 20~30g	 10~15g	または 10~15g	または 30~40g	または 卵黄1個~ 全卵1/3個	または 50~70g

※赤ちゃんの食欲は日によって違い、個人によっても違いますので、時間や量の目安にこだわりすぎないようにしましょう。

## 固さ

豆腐ぐらいの舌と上あごでつぶせる固さが目安です。  
お粥は7倍粥にしていきましょう。

※使える食材も徐々に増えていきます。詳しくは[こちら](#)をご覧ください。

## 味付け

風味付け程度にしましょう。だし汁・味噌・醤油・食塩・砂糖なども少量なら使えます。

## 栄養士からのアドバイス

- ★離乳食は1日2回、なるべく毎日決められた時間に与えましょう。
- ★卵は卵黄から全卵へ、魚は白身魚から赤身魚へと種類を増やしていきましょう。
- ★脂肪の少ない鶏ささみや鶏レバーから始め、脂肪の多い鶏もも肉や豚・牛肉は9か月頃からはじめましょう。



7か月頃の赤ちゃんの特徴は？



赤ちゃんの舌は、前後に加えて上下にも動くようになります。かたまりがあってそのままでは飲み込めないときには、舌でつぶして飲み込むことができるようになります。最初はベタベタ状にやわらかなかたまりが少しまじる、ぽってりとしたジャムのような感じが目安です。



8か月頃の赤ちゃんの特徴は？

8か月になると舌でつぶして食べるのが上手になります。豆腐ぐらいの固さで少し大きめのつぶつぶ状が目安です。

### 【丸のみにならないように・・・】

次々とせっかちに食べさせていませんか？口にたくさん詰め込んでいませんか？  
赤ちゃんは離乳食が固すぎても舌でつぶせないで、吐き出すか丸のみしてしまいます。

### 【好奇心旺盛な時期へ・・・】

スプーンやおわんに手をのぼすことも多くなり、自分で食べたがる時期のスタートです。  
遊び食べを経験しながら、自分の手やスプーンで少しずつ食べられるようになっていきます。  
赤ちゃんの自分で食べたい意欲を育てるために、落ちて大丈夫なお皿を使うなど工夫しましょう。

