

離乳中期(7~8か月頃)

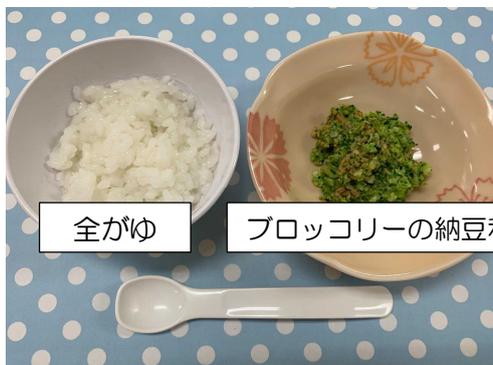


- 1日2回食(2回目は、お粥・おかずとも1回目の半量から始め、徐々に増やす)
- 赤ちゃんの様子を見ながら形状をステップアップしましょう
- 食材を増やしましょう

鉄分不足に注意

母乳に含まれる鉄分は日に日に少なくなるため、食事からの鉄分摂取が大切になります。鉄欠乏性貧血が3ヶ月以上続くと、発育・発達に影響する場合があります。鶏ささみ肉や鮭、マグロなどの赤身の魚に少しずつチャレンジし、たんぱく質系食品が不足しないようにしましょう。ただし、脂肪の多い食品は避けるようにしましょう。

1食の目安量



舌でつぶせるかたさ
(豆腐くらい)

★全がゆ 50~80g

★ブロッコリーの納豆和え

材料

ブロッコリー 20g(2房)
引き割り納豆 大さじ1/2
(しょうゆ) 1~2滴

作り方

- ①ブロッコリーはやわらかくゆで、細かくきざむ。納豆は、熱湯をさっと回しかける。
- ②ボウルに①としょうゆをいれ、まぜ合わせる。

自分で食べたい!という意欲がでてきます

この頃から、離乳食を手でこねたり、スプーンを持ちたがったり、食べさせる側にとっては大変な場面も増えてきます。しかし、これも自分で食べられるようになるためには避けられないプロセスです。食べ物を手で触り、落としたり、投げたり...赤ちゃんは「この食べ物はどうやって食べたらいいのかな」と研究しています。床に新聞紙を敷くなどして、ストレスにならないように工夫しましょう。