



離乳中期 生後7～8か月頃 モグモグしよう!



目的

☆いろいろな食品、味、舌触りに慣れさせる

離乳食の回数

1日2回（2回目の離乳食の量は、少しずつ様子を見ながら増やす）

授乳回数

母乳：赤ちゃんが飲みたいだけ + 離乳食の後
ミルク：1日に3回程度 + 離乳食の後

固さの目安

舌でつぶせる固さ（豆腐状）
調理法はみじん切り、粗つぶし



ポイント

- ☆1日2回食のリズムをつける
- ☆主食・主菜・副菜の3つのグループがそろうように意識する
- ☆いろいろな食品の味や舌触りを体験できるように、食品の種類を増やす
- ☆モグモグしやすいように少しずつ口に入れる
- ☆調味料での味付けはまだせず、素材本来の風味を生かす
- ☆焦らず赤ちゃんのペースに合わせすすめる
- ☆おやつは与えないようにする

食べ方・食べさせ方

舌が上下にも動くようになり、食べ物を口の中で動かしやすくなる。
形のあるものも食べるようになる。

☆スプーンはボウル部があまり深くない形のものを用意しましょう

- 1) 食べ物をスプーンの先に置き、スプーンを中心部を下唇にのせ、上唇が閉じるのを待つ
- 2) スプーンを水平に引き抜き、「モグモグしようね」と声かけし、見守る
- 3) 口の中が空っぽになってから次の1さじを入れる

これはNG!

口に次々と押し込む
丸飲みしてしまったり、丸飲みが習慣になってしまうことがあります。

スプーンを口の奥まで入れる
むせたり丸飲みの危険があります。

