

離乳食ししぴ



離乳食 7～8ヶ月頃

『食事の形態』舌でつぶせるかたさ→豆腐くらいのかたさ

進め方のポイント

- ☆ 1回の食事で10さじくらい食べられるようになったら2回食にすすめましょう。
(個人差がありますので、特にさじ数にこだわらなくても大丈夫です。)
- ☆ 舌が上下にも動くようになります。離乳食を上顎と舌で押しつぶして食べるようになります。みじん切りや細かく切るよりも、十分にやわらかく煮ることが大切です。
- ☆ 離乳食に慣れて、他の事にも興味が増えてくる時期です。食事量が少ないときなど、新しい食材を使ったり、味付けや調理法を変えるなど、変化をつけてみるといいですね。

○おかゆ(中期のおかゆは5倍(全)がゆ)

材 料 (1人分)	作 り 方
ごはん 50g 水 100ml	① お茶碗に分量のごはんと水を入れ、ふんわりラップをして1分から1分半ほど電子レンジで加熱する。そのまま蒸らしながら冷ます。(電子レンジは機種によって熱効率が違うので様子を見ながら調節してください)

☆ 1回に与える量は、子供用茶碗1/2杯分が目安。

○白身魚と青菜のホワイトソースかけ

材 料 (1人分)	作 り 方
白身魚 15g 片栗粉 適量 水 大さじ1 ほうれん草 10g ベビーフード 1本 (ホワイトソース)	① 白身魚はラップにはさみ、軽くつぶして片栗粉をまぶす。皿に置いて水をかけ、ラップをふんわりとして火が通るまで電子レンジで加熱する。(目安: 20秒ほど) ※沸騰したお湯で茹でてよい。 ② ①をフォークなどで粗くほぐす。 ③ 茹でたほうれん草を、細かく刻む。 ④ 皿に盛り、お湯で溶いたホワイトソースをかける。

○マッシュかぼちゃ

材 料 (1人分)	作 り 方
かぼちゃ 15g 鶏ひき肉 5g 刻みたまねぎ 小さじ1/2 湯冷まし 小さじ1/2 油 小さじ1/8	① フライパンに油を熱し、たまねぎを炒め、ひき肉を加えさらに炒める。 ② ①をすり鉢で軽くすりつぶす。かぼちゃは皮をむいて細かく切り、やわらかく茹でる。 ③ ③を②に加えてつぶし、湯冷まして固さを調節する。

○豆腐のきな粉あんかけ

材 料（1人分）	作 り 方
豆腐 20g きな粉 小さじ1/4 スープ 小さじ2 片栗粉 少々 水 少量	① 豆腐はさっと茹でフォークなどで細かくつぶす。 ② スープにきな粉を加え混ぜ、レンジにかけ熱する。 ③ いったん②を取り出してよく混ぜ、水で溶いた片栗粉を加えてさらに混ぜ、再びレンジにかけてとろみをつける。 ④ ③をよく混ぜ、①に③をかける。 ※ダマを作らないようにする。

○人参とじゃがいものつぶし煮

材 料（1人分）	作 り 方
人参 10g じゃがいも 20g 鶏ささみ 10g 片栗粉 適量 だし汁 50ml	① 人参は皮をむいて5mm～1cm厚さのいちよう切りにする。 ② じゃがいもは皮をむいて1cm～1.5cm厚さのいちよう切りにして水にさらす。 ③ だし汁に、人参とじゃがいもを入れて弱火でやわらかくなるまで煮る。 ④ 鶏ささみはラップにはさんでたたき、薄くのばして筋を取る。片栗粉を軽く振り、手でちぎりながら③に加えて火を通す。 ⑤ 取り出して荒つぶしにする。（だしを加えて調節する）

☆大人分は、材料が煮えたら、味噌を加えて味噌汁にしましょう。

○バナナの Cutter チーズ和え

材 料（1人分）	作 り 方
バナナ 1/5本 Cutter チーズ 大さじ1	① バナナをスプーンの背でつぶす。 ② 裏ごししたCutter チーズを和える。



2回食の1回は、大人と同じ時間にしていくと、
みんなで食事をする事が楽しくて、
食欲もわいてきます

離乳食についてのご相談は

佐世保市保健福祉部 健康づくり課 栄養士まで
TEL 24-1111（内線 5532）

