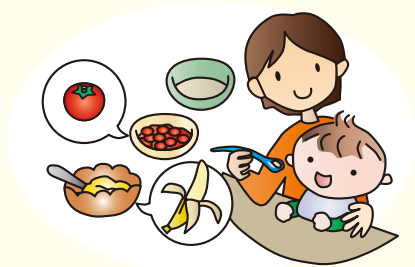


5. 7～8か月頃の離乳食のポイント

●はじめての食材は1さじから●

はじめての食材は必ず加熱し、1さじからあげましょう。様子を見ながら量を増やしていきます。



●モグモグしやすくするには…●

魚や野菜など舌ざわりがなめらかでないものは、ちょっとひと工夫で赤ちゃんが食べやすくなります。



●離乳食のバリエーションを増やそう●

それぞれの食材の味に慣れたら、いくつかの食材を組み合わせてもOK。さまざまな味や食感、香りなどを体験することで味覚が広がります。



●ベビーフードを上手に利用●

単品のほか、手作り離乳食と併用することで幅が広がりバリエーションが豊かになります。忙しい時、外出する時などにベビーフードを利用するとよいでしょう。

種類が豊富です。
用途に合わせた選択を!



11か月になったら

◆1歳ごろの栄養教室 離乳食から幼児食へのステップアップ

(おおむね11か月以上の子どもの保護者対象)

日程など詳細はあだち広報・ホームページでご確認ください。



お子さまの離乳食や食生活の相談・お問い合わせは
**中央本町地域・保健総合支援課、
保健センター 管理栄養士へ**



R7

おいしいね！ にこにこ離乳食



★目次★

1. 離乳食のリズムを作ろう
2. この時期からこんな食品を食べてみよう
3. 作ってみよう！ 7～8か月頃の離乳食
 - ◆白身魚のおかゆ
 - ◆ささみのかぼちゃマッシュ
 - ◆蒸し豆腐野菜ソースかけ
4. 野菜の味に親しもう！
5. 7～8か月頃の離乳食のポイント



作り方動画
紹介中♪

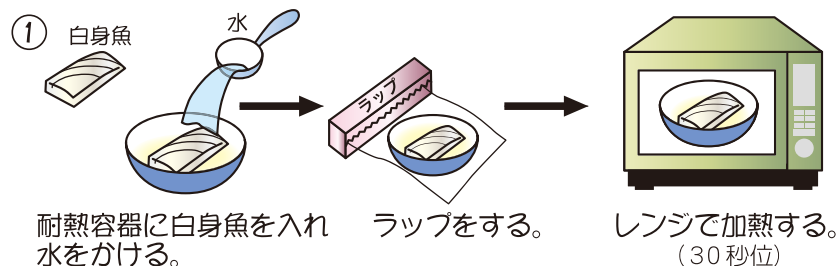
3. 作ってみよう! 7~8か月頃の離乳食

舌と上あごでモグモグつぶせるやわらかさにしましょう。少しずつからだをつくる栄養素のたんぱく質を含む食品を取り入れていきます。

刺身用の魚なら骨や皮を取る手間なく簡単!

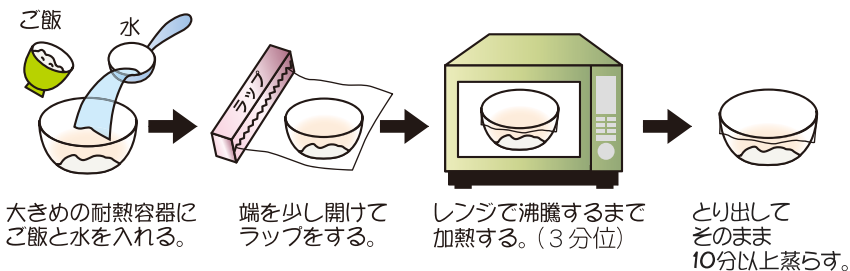
◆白身魚のおかゆ◆

材料 (1人分)
白身魚(刺身) 1切 おかゆ 適量
水 小さじ1



おかゆの作り方

材料 (1人分)
ご飯 15g 水 大さじ3
(出来上がり 60g位)



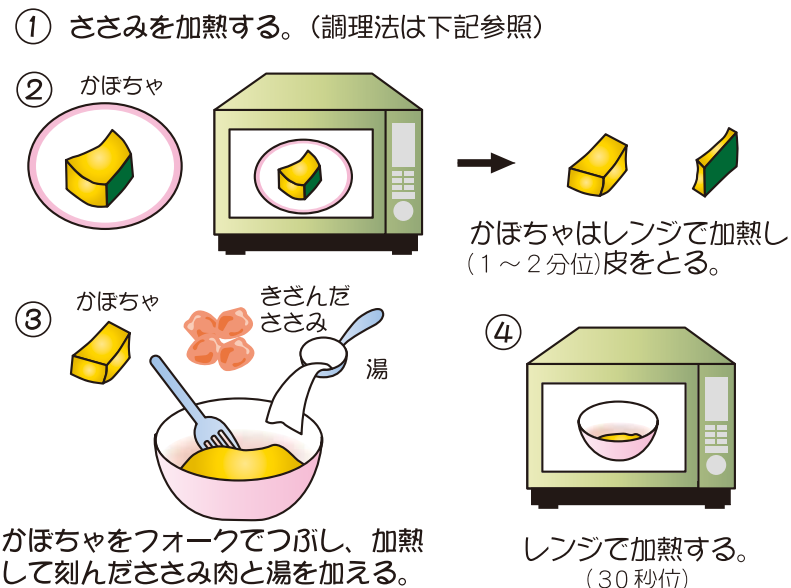
※各レシピの電子レンジは 500W を目安にしています。

冷凍野菜も上手に活用

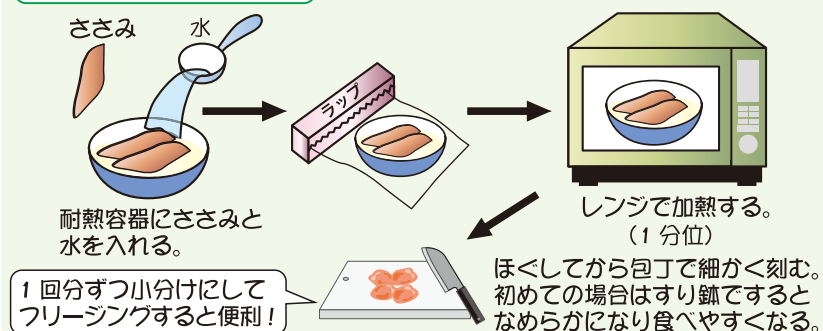
◆ささみのかぼちゃマッシュ◆

材料 (1人分)

鶏ささみ 1/5 本 (10g) 冷凍かぼちゃ 1切 湯 大さじ1



鶏ささみの調理法



料理用の素材として、
育児用ミルクを利用
してみましょう。



パン粥やミルク煮
などがおすすめ!

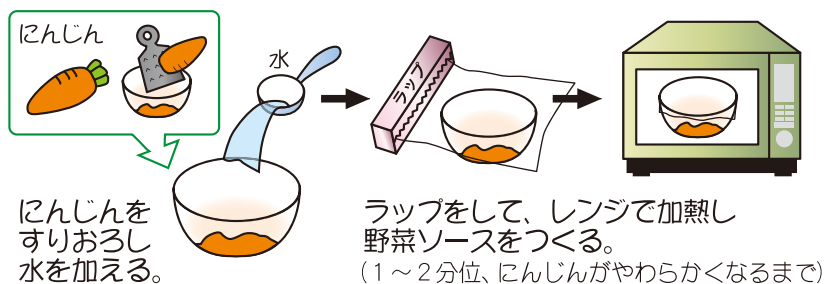
チーズを使って風味豊かに

◆蒸し豆腐野菜ソースかけ◆

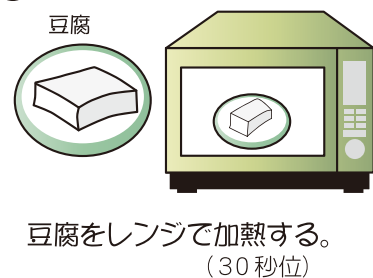
材 料 (1人分)

豆腐 40g (1/8丁) すりおろしにんじん 大さじ1
チーズ 8g (1/2枚) 水 大さじ1

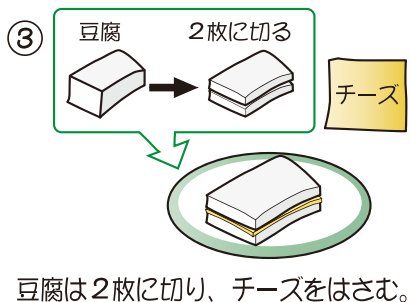
① 野菜ソースをつくる



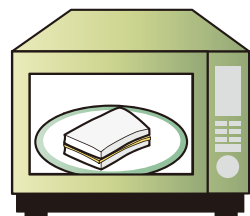
②



③



④



⑤



③の豆腐をラップして、レンジで加熱する。野菜ソースをかけて出来上がり。
(チーズが溶けるまで)

4. 野菜の味に親しもう！

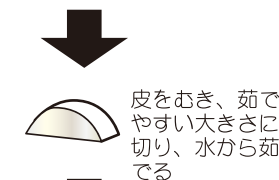
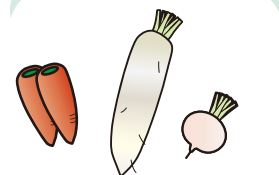
赤ちゃんの頃からさまざまな野菜の味に慣れることで、味覚が成長していきます。また、ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富な野菜は、発達に必要な栄養素を多く含みます。

野菜の特徴に合わせて下ごしらえをして、お口の発達に合わせたやわらかさやつぶし方で、野菜大好き子を育てましょう。



この時期に食べられる野菜&調理法

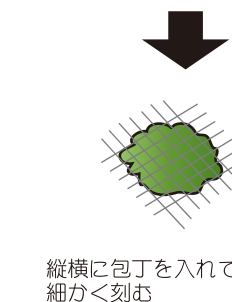
人参・大根・かぶなどの根菜類



ほうれん草・小松菜・キャベツなどの葉菜類



ここを使う
葉先のやわらかい部分を使い、熱湯でやわらかく茹でてから、水にさらす



ブロッコリー



適当な大きさに切り、やわらかく茹でてから、つぼみ(花蕾)の部分をそぐように切る



トマト
熱湯に入れて、皮がはがれてきたら水にとって皮をむく。(湯むき)種を除いて刻む

※必ず加熱しましょう。
ごぼうなど繊維がかための野菜は、11か月頃から練習しましょう。

やわらか野菜煮

(1人分)

・にんじん 10g ・だいこん 10g
・だし汁又はスープ1カップ (200ml)
<作り方>

- ① にんじん、だいこんは皮をむき、大きめのひと口大に切り、だし汁等でやわらかく煮る
- ② ①の野菜をフォークで粗つぶしにする

ランダムな刻みが
モグモグの練習に
ピッタリ！

