

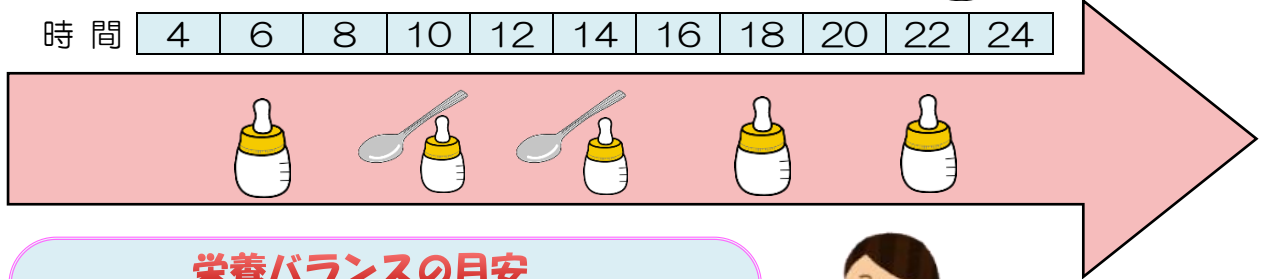
生後7～8か月頃（2回食）

唇を閉じて、舌と上あごで押し付けてつぶして食べることを覚える時期です。
指で簡単につぶせるやわらかさに調理します。

食べる意欲がでてくる時期なので「にんじんおいしいよ」など声をかけながら、ゆっくりと食事の時間を楽しんでください。

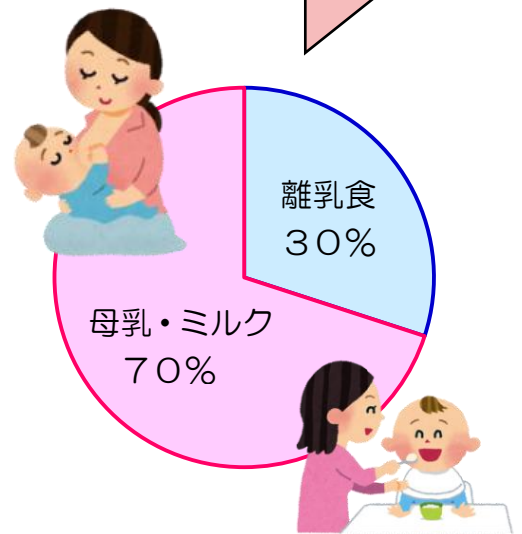
授乳と離乳食のタイムスケジュール

 は離乳食  は母乳やミルク



栄養バランスの目安

離乳食からの栄養は全体の30%程度ですが、おかゆやパンなどの「炭水化物」、白身魚や豆腐などの「たんぱく質性食品」、「野菜」を組み合わせた食事内容にしていきます。
調味料を少し使って、味に変化をつけます。



「食べるのじょうず」のポイント

椅子に座らせて離乳食を与える時は、からだが垂直になるように椅子の背もたれを調整します。
口の中に何もなくなってから次のひとさじをあげて、モグモグ、ゴックンの練習をゆっくりとしていきます。

いろいろな食材や味の体験を！

食 材	調理の例
ごはん パン うどん	
豆腐・納豆 麩 きなこ 白身魚 卵 乳製品	
いも類 野菜 果物	