

《 7・8か月 もぐもぐ期 》

離乳食にも慣れてきて、少しずつ食べる量も増えてくる頃です。時間を決めて、午前と午後の2回食にしましょう。食後の母乳やミルクは、赤ちゃんが欲しがるだけ飲ませてあげましょう。食後以外の授乳は、母乳なら赤ちゃんが欲しがるだけ、育児用ミルクは1日3回程度が目安です。

- 舌でつぶせる固さにしましょう。
- 歯が生え始めたら、離乳食の後にガーゼなどでふいてあげましょう。
- 家族の食事から味付けをする前に取り分けて、だし汁でさらにやわらかく煮てから小さく切ると、簡単に作れます。

栄養のバランスを考えていろいろな食品を取り入れましょう

主食（おかゆ）に、脂肪の少ないたんぱく質（鶏肉や魚、豆腐、納豆など）と野菜を組み合わせ、栄養のバランスをとりましょう。

- *おかゆはしっかり煮れば、つぶさなくても食べられます。
- *海藻類なども小さく切ってしっかり煮れば、食べられるようになってきます。
- *食べられるものが少しずつ増えてきます。いろいろな味や食感を経験して、食の幅を広げていきましょう。

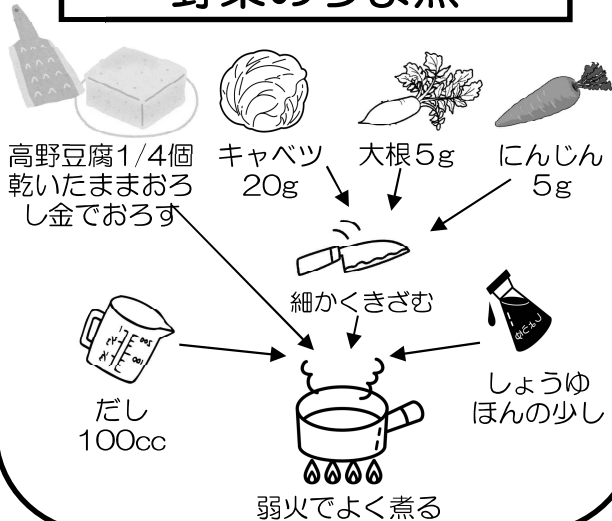
●だし汁の簡単な取り方

離乳食作りにだし汁は欠かせません。家族の食事作りに使っているだし汁があればそれで十分ですが、少しでもほしいという場合は、こんな風に作ると簡単です。

- ・昆布だし : コップに水を入れて、だし昆布を1時間くらいつけておきます。
- ・かつおだし : 湯のみ茶碗にかつお節をひとつまみ入れて、熱湯をそそぎます。
1～2分おいて、かつお節を取り出します。
- ・煮干しだし : 水につけておいて煮れば、だしは取れます。
時間がないときは、乾いたままの煮干しをおろし金ですりおろせば、粉末のだしになります。そのまま入れて使いましょう。



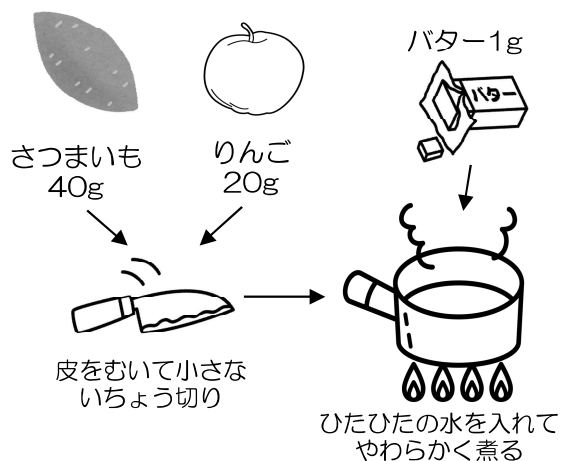
高野豆腐と 野菜のうま煮



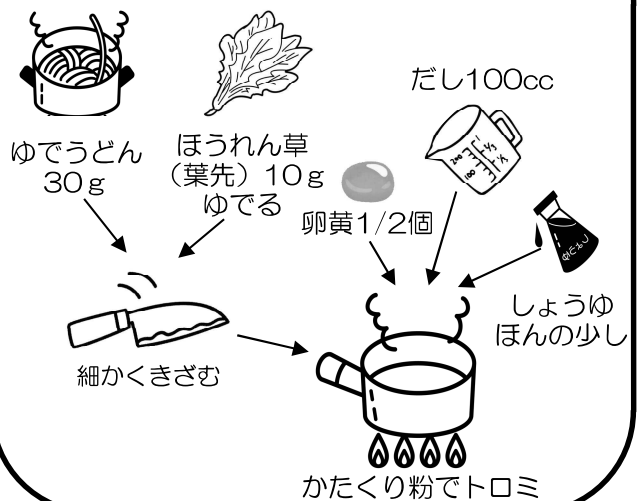
白身魚のおろし煮



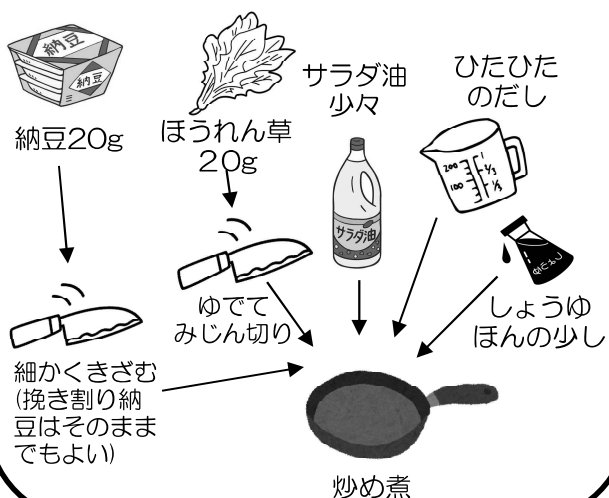
いもとりんごの重ね煮



うどんのくたくた煮



炒め納豆



かぼちゃのそぼろ

