

## 《生後7か月～8か月頃の離乳食》



☆**舌でつぶせる固さ（豆腐ぐらい）**のものを与えましょう。

☆離乳食は1日2回にして、生活のリズムを確立しましょう。

☆母乳又は育児用ミルクは離乳食の後に与えましょう。このほかに授乳のリズムに沿つて母乳は子どもの欲するままに、ミルクは1日3回程度与えましょう。

☆食べさせ方は、平らな離乳食用のスプーンを下唇にのせ、上唇が閉じるのを待ちましょう。

### 献立のポイント

○食べる量が増えるので、穀類、野菜・果物、たんぱく質性食品を組み合わせましょう。

○飲み込みやすいようにとろみをつけるとよいです。小麦粉や片栗粉、じゃがいもなどのいも類、かぼちゃ、米などでとろみがつけられます。このころからホワイトソースなども使えます。

○味付けは、ほんの風味づけ程度の薄味にしましょう。

○食べられる食材も増えるので、1日1種類、様子をみながら新しい食材に挑戦してみましょう。

離乳食に関するご相談・お問い合わせは下記へ

大仙市健康増進センター 栄養指導班 Tel 0187-62-9301