

7～8ヶ月頃（離乳中期）



食べることに慣れてきましたか？

この時期は、舌と上あごでモグモグしながら食べる練習をします。

離乳食からの栄養を増やしていけるよう、食材の種類も増やしていきます。

「食べる」「食べない」の波が出やすい時期ですが、食べる楽しさを笑顔で伝えながら見守りましょう。

【ステップアップの目安】

- 離乳食を開始して大体2ヶ月ほどたった。
- パースト状のものが口を閉じてゴックンと上手に飲み込めるようになった。
- 食べることに慣れ、スプーンを近づけると口を開けるなど積極的な様子が見られるようになった。

タイムスケジュール



【中期の目標】

- みじん切りサイズのやわらかいメニューを食べられるようになる。
- たんぱく源の食べられる食材を増やす。
- 栄養バランスを意識し始め、主食+主菜+副菜の献立にしていく。

【調理のポイント】

初期から中期に移る時は、トロトロ状の中に、少し大きめの粒が1～2個混じっている状態から、徐々に粒の割合を多くしていきましょう。

絹ごし豆腐くらいの、舌でつぶせる位の柔らかさに調理してあげましょう。