

中期離乳食教室



秋田市子ども家庭センター
子ども健康課

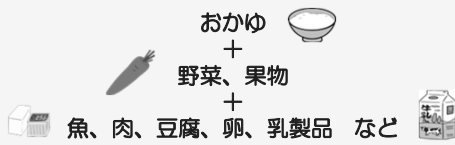
7か月頃 (離乳食を与えて 3か月目ころ)

離乳食の進め方(例)

1日2回で食事のリズムをつけていきましょう

いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように
食品の種類を増やしていきましょう

組み合わせ



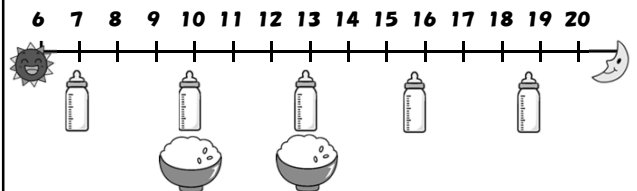
2回目の量は1回目の半量から始め、
少しずつ1回目の量に近づけてみましょう

赤ちゃんの様子を
みながら
進めましょう!

2回目の離乳食の時間(例)

1回目の食事時間の次の授乳時間や
1回あけた次の授乳時間を選んで
進めてみましょう

だいたい同じ時間
になるように!



2回目の食事はなるべく
夜7時以降にならないようにしましょう!

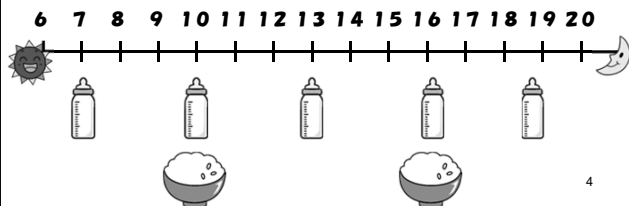
母乳や育児用ミルクの時間

- ・離乳食の後に与えましょう
- ・離乳食の時間以外は授乳の

生活リズムにそって
与えましょう!

リズムにそって母乳は赤ちゃんの欲するままに、

ミルクは1日に3回程度与えましょう



上達のポイントは 「ゆっくり待つ」

舌と上あごの間で食べ物を
押しつぶす動きを覚える時期

スプーンの動きが早いとモグモグ
しないで飲み込んでしまいがち

飲み込んだ後は、一呼吸おいてから
次の1さじをあげましょう

調理の形態

豆腐のような舌でつぶせる固さに近づけてみましょう

とろみをつけ、口あたりよくすると食べやすくなります



ジャム状

7~8か月頃

固さのチェックは指を変えて！

親指 + くすり指



親指 + 中指

6

1食あたりの目安量

中期からは目安量が

示されていますが、

あくまで目安です

お子さんの様子に

合わせて

進めましょう！

離乳食のしおりの最後にも掲載しています⁷

	離乳中期 生後7~8か月ごろ
I 穀類 (g)	全がゆ50~80
II 野菜・果物 (g)	20~30
III 魚 (g)	10~15
または肉 (g)	10~15
または豆腐 (g)	30~40
または卵 (個)	卵黄1~全卵1/3
または乳製品 (g)	50~70

食べさせるときの姿勢

食べ物を押しつぶしながら食べるため、

あごや舌の力が必要です

一人で座れるようになったら、

足底が床や補助板につくように調整すると

安定します

8

食べさせるときの姿勢



出典 授乳・離乳の支援ガイド⁹

食品の使い方

10

穀類

米粒をつぶさない7倍がゆが目安

(7倍がゆの作り方)

・米から炊く
米 : 水 = 1 : 7

・ご飯から炊く
ご飯 : 水 = 1 : 3



大人のご飯と同時に炊く



鍋で炊く¹¹

11

いも類

いも類の使い方

じゃがいも、さつまいも、さといも、長いも

- ①流水でしっかり洗い、皮をむき、使いやすい大きさに切ったら水にさらす
- ②しっかりと加熱する
煮る、蒸す、電子レンジもOK!
- ③熱いうちにつぶす
- ④食べにくい時は、昆布だしなどでゆるめる



12

野菜類

野菜類の使い方

ちんげんさい、キャベツ、白菜、玉ねぎ、ほうれん草、人参、かぼちゃなど

- ①流水でしっかり洗い、使いやすい大きさに切る
- ②しっかりと加熱する
煮る、蒸す、電子レンジもOK!
- ③食べやすい大きさにきざむ
- ④食べにくい時は、とろみをつける



13

果物

果物の使い方

りんご、なし、バナナ、みかんなど

- ①流水でしっかり洗い、使いやすい大きさに切る
- ②しっかりと加熱する
煮る、蒸す、電子レンジもOK!

与えすぎないように注意しましょう

14

魚類

魚類の使い方

ゆでて塩分を
除きましょう

白身魚（タイ、タラ、カレイなど）、しらす干し
赤身魚（マグロ、カツオなど）、ツナやサケの水煮缶

- ①切り身は流水でよく洗う
刺身は洗わなくてOK!
- ②しっかりと火をとおす
煮る、蒸す
電子レンジもOK!
- ③食べやすい大きさにほぐす



15

藻類

海藻の使い方

わかめ、ふのり、のりなど

- ・カットわかめやふのりは水に浸して戻し、細かくきざんでからしっかりと火をとおす
- ・のりは細かくし、おかゆや汁物に加えて与えるのがおすすめ

16

大豆製品

大豆製品の使い方

納豆、高野豆腐など

- ・納豆は、細かくきざみ、熱湯をまわしかけてねばりをとる
慣れてきたら、そのままOK!
- ・高野豆腐は、そのまますりおろし、スープなどに加え、煮る



17

肉類

肉類の使い方

ささみ、鶏レバーなど

- ・ ささみは、筋を取り除き、包丁でたたいてひき肉状にし、しっかりと火をとおす煮る、蒸す、電子レンジもOK！
- ・ ゆでたささみを細かく刻んでもOK！
- ・ レバーは、水にさらしてからしっかりと火をとおし、すりつぶす

18

卵

卵の使い方

- ① 新鮮な鶏卵を沸騰したお湯で **20分以上ゆでて、固ゆで卵にする**
- ② 白身と黄身に分ける
- ③ 黄身のみをつぶし、 食べにくい場合はお湯などでのぼして与えましょう
- ④ 黄身に慣れたら同じように全卵も試してみる

19

穀類

小麦製品の使い方

パン、めん類など

- ・ パンは、細かくちぎってから、育児用ミルクやスープに浸すかさっと煮る



油脂や砂糖の少ない食パンで、耳以外の白いところを使ってみましょう

- ・ うどんは、細かく切り、だし汁などで やわらかく煮る



乾めんは、ゆでて流水にさらし、塩分を除いてから調理しましょう

22

乳製品

乳製品の使い方

牛乳、プレーンヨーグルトなど

- ・ 牛乳は、シチューやスープなどに加え、しっかりと加熱する
- ・ ヨーグルトは、つぶした野菜やいも類と合わせサラダ風に、刻んだ果物と合わせて フルーツヨーグルトにしてもOK!
- ・ チーズは、塩分や脂肪分の少ない カッテージチーズがおすすめ!

乳汁の代わりに与えることはできません

21

その他

22

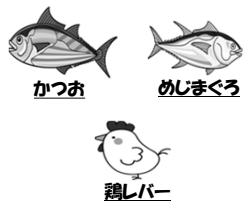
母乳育児(栄養)と鉄・ビタミンDについて

母乳中の鉄やビタミンDは、育児用ミルクに比べて少ないことから、適切な時期に離乳食を開始し、進み具合に合わせて、多く含む食品を積極的にとり入れましょう

23

鉄分を多く含む食品を積極的にと入れましょう

動物性食品



かつお

めしまぐろ



鶏レバー

植物性食品



ほうれん草



納豆



小松菜



豆腐

鉄分を多く含む育児用ミルクも食材のひとつとして使うことができます

24

ビタミンDについて

多く含む食品は

卵、魚類、きのこ類などがありますが、離乳食では食べにくい食材です
日光に当たることにより皮膚で活性化されるので、適度な日光浴をしましょう

25

はちみつについて

乳児ボツリヌス症予防のため
満1歳までは与えない



はちみつを含む加工食品
(食パンやヨーグルトなど)も
与えることができません

26

食物アレルギーについて

離乳食や特定の食べ物の開始を
遅らせても予防効果はありません
自己判断せずに 医師の診断 を
受けましょう



※初めての食材は 1日1回1種類
平日日中にトライ

27

Q. フリージングしたものは、そのまま食べさせてもよいですか

A. 加熱してからフリージングしたものでも必ずもう一度しっかりと加熱しましょう
電子レンジでの加熱もOK!



28

忙しいママのお助けアイテムです

ベビーフードを上手に活用しよう!

- ① 赤ちゃんの月齢や固さのあったものを選び、与える前には一口食べて確認しましょう
- ② 離乳食を手作りする際の参考にしてみましょう
食材の固さや大きさが参考になります
- ③ 用途に合わせて上手に選択しましょう
離乳食が作れないときやおでかけ先でも活躍します!
備蓄食品として災害時にも役立ちます
- ④ 料理や原材料がかたやらないようにしましょう
- ⑤ 開封後の保存には注意して、食べ残しや作りおきは与えないようにしましょう

29

**Q. 調理形態を変えたら
上手に食べなくなりました**

**A. 慣れない食感に驚いて、
口から出してしまうこともあります
すぐに形態を戻すのではなく、
何回かチャレンジして、
徐々にツブツブの食感に
慣らしていきましょう！**

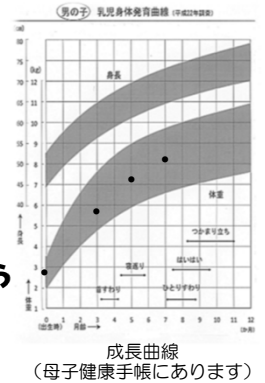
「食べる楽しさを体験すること」が大切
楽しく食事ができる雰囲気を作りましょう



30

Q. 目安より食べている量が少なくて心配

**A. 栄養の中心はまだ母乳や
育児用ミルクなので、
成長曲線にそって身長も
体重もバランスよく
伸びていけば、
基本的には大丈夫です
体重の増減を確認しながら
赤ちゃんにあった
量の調節をしましょう**

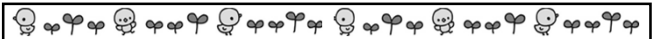


**Q. 便秘がちなのですが
どうすればよいですか**

**A. 水分をしっかりとっているか
確認してみましょう
離乳食の進みが順調なら、
りんごや柑橘類等の果汁、ヨーグルト
などを試してみるのもよいでしょう
おなかをさするなどの刺激を
与えてみましょう**



32



**離乳食の進み具合は個人個人違うもの
赤ちゃんの食べ方を見ながら、
急がず、あせらず、ゆっくりと
進めていきましょう**



離乳食や育児のことなど
気になることがあったら
お気軽に子ども健康課へお電話ください
883-1174、1175



中期離乳食教室

～丈夫な乳歯の育て方～



秋田市子ども健康課

こんな変化がみえてきます

おもちゃ噛み・指しゃぶり



歯が生え始める → 指しゃぶりが増える

おもちゃ噛みが始まる → よだれが増える

口の発達に大切な行動 → 手と口の連携に
(なめてかじって確かめる) つながる




成長の過程です

安全面に注意してチャレンジ

35

食べる機能の育ち方



下の前歯が生える


↓

舌の上下運動、前後運動が上手にできる

↓

舌をうわあごに押しつけて食べて食べる

生える早さや順番には個人差があります



36

離乳食(中期)の口の発達

	食べ方	唇の動き	舌の動き	水分補給
中期	舌と上あごでつぶす	左右対称 (左右の口角が伸び縮みする)	上下	浅いスプーンですする (横むき)



唇がこんな動きがサイン!



歯が生えてます


37

生えたての歯は未成熟

数年かけて、唾液からミネラル分を吸収し丈夫な歯に育ちます
(よく噛むことで、唾液が出やすくなります)

唾液は

- ・消化を助ける
- ・病原体の侵入防ぐ
- ・口の中の環境整える
- ・歯から溶け出したミネラル分を歯に戻す




38

むし歯予防 ① お口の手入れ

歯みがき上手への一步は
お口のマッサージなどで
口の周りに触れることから!
→触れ続けることで慣れていき、
受け入れやすくなります

乳歯が生えてきたら歯ブラシを使い始めるタイミング!



むし歯予防 ② お口の手入れ

1 指で歯ぐきのマッサージ

2 濡れガーゼで同様に動かす




リングタイプの歯ブラシは手軽に使える便利!



40

ご案内

むし歯予防教室 「歯ッピーペーステイ」

むし歯予防のコツを楽しく学ぼう!



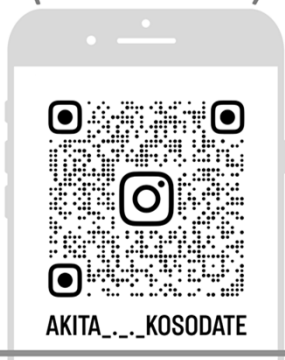
対象: 10か月～1歳1か月

内容: むし歯予防の話・歯みがきレッスン(個別)
離乳食完了期のお話

41

秋田市子育て情報Instagram

Follow me



AKITA_._._KOSODATE