

“もぐもぐ”ができたら・・・

かみかみ期 ～歯ぐきを使って食べることを学びます～

こんな離乳食



こんな食べ方



くちびるが少し
ねじれて見えます。

こんな固さ

指でつまんでもくずれ
ないくらい。



まだ上手に口に
運べないけど、
手づかみ食べに
もチャレンジ。

ぱくぱく期 ～前歯でかじり取り、噛んで飲み込みます。
離乳食もそろそろ卒業です～

こんな離乳食



こんな食べ方



前歯でかじりと
ることができます。
(形は薄めに
してあげましょ
う)

SOSに注意 (Sugar 砂糖・Oil 油・Salt 塩)

離乳食が終わるころには”おやつ”も楽しみのひとつ
です。ただし、砂糖、油、塩の摂りすぎは、子どもの
肥満につながりますので注意しましょう。



手づかみ食べも
だんだん上手に
なり、スプーンや
フォークも少し
ずつ使いはじめ
ます。

お問い合わせ：金沢区福祉保健センター 健康づくり係

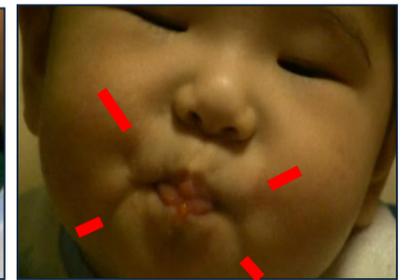
電話：788-7842 FAX：784-4600

“ごっくん”ができたら・・・

もぐもぐ期の離乳食

目安の月齢	7～8ヶ月ごろ
離乳食の回数	1日2回
調理形態 (かたさの目安の食品)	舌でつぶせる固さ (絹ごし豆腐くらい)
1回あたりの 目安量 ※グラム量よりも主食・副菜・主菜 の組み合わせが大切です。	主食 全がゆ 50～80g
	副菜 野菜(たまに果物) 20～30g
	主菜 いずれか1つ 魚(10～15g) 肉(10～15g) 豆腐(30～40g) 卵(黄身1～全卵1/3個) 乳製品(50～70g)
授乳の回数	離乳食の後+母乳:赤ちゃんが欲しがるだけ 育児用ミルク:1日に3回程度

もぐもぐ食べ(舌の押しつぶし)はこんな食べ方



● 支えてあげなくても座れるので、
ママと対面で食べることができます。

● もぐもぐ食べる時は、口の周りにちからを込めるので、口をきゅ
っと結んだり(唇が薄くなる)、えくぼがでたりします。

もぐもぐ離乳食を作ってみよう！

おかゆ

7倍がゆ 米1：水7
ごはん1：水3.5
5倍がゆ 米1：水5
ごはん1：水2.5



1回あたりの目安量
50~80g

- ① 米はよく洗い厚手の鍋に分量の水とともに入れ、ふたをして中火にかける。
- ② 煮たら弱火にし、ゆっくり時間をかけて炊く。
- ③ 火を止めて10~20分蒸らす。

※途中、米粒をつまんでかたさをみながら適宜水を足して柔らかくなるまで炊く。ごはんから炊く場合も同様にする。

《もぐもぐ期のおかゆの基本》

最初の頃は、やわらかな7倍がゆをつぶすと食べやすいです。慣れてきたら少し水分を減らして5倍がゆにします

白身魚のほぐし煮 ~白身魚やにんじんなどの硬めの食材は細かくしてとろみをつける~

白身魚(たら、かれい、たい等)
にんじん
たまねぎ
出汁
水溶き片栗粉(水3：片栗粉1)



1回あたりの目安量
白身魚…10~15g 野菜…20~30g

- ① 白身魚は煮立った湯に入れてさっと茹でて、皮をむき、骨を取り除く。
- ② あら熱が取れたらフォークや手で細かくほぐす。(冷凍する場合は小分けにして密閉容器に)
- ③ 野菜は大きめに切り、ひたひたの出汁を加え弱火で煮る。柔らかくなってから、みじん切りにする。
- ④ 野菜と白身魚を鍋にもどし、出汁を少々加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。



ひと煮立ちさせ全体にとろみがつけます。



煮汁をかき混ぜながら少しずつ回し入れます。



片栗粉は加える直前によくかき混ぜます。

おいしい離乳食のヒミツは手作りの出汁

- ① なべに水3カップと切れ目を入れた昆布(1~2切)を入れて中火にかける。



- ② 沸騰したら昆布を取り出し、かつおぶしを片手ひとつかみ分入れる。



- ④ アクを取り、かつおぶしが沈むのを待って上澄みを取る。



- ③ 再び沸騰したら、弱火にして1分ほど煮て火を止める。



かぼちゃ煮 ~かぼちゃ・いも類などの柔らかくなる食材は1cm角くらいに~

かぼちゃ 50g
出汁 1カップ



1回あたりの目安量
上記分量の半分くらいです。

- ① かぼちゃは皮をむいて1cm角に切る
- ② 出汁にかぼちゃを入れて弱火でゆっくり煮る(ペーパータオルで落しぶたをするとよく煮えます)。



指でつまむとくずれるくらい

《アレンジ》

出汁の代わりに同じ分量の牛乳を入れるとミルク煮に。

離乳食のお悩み あれこれ・・・



Q あんまり食べなくてなって心配・・・

チェックしてみましょう

- ★お腹が空いていますか？食事前は2～3時間は、お腹を空かせましょう。
- ★“自分でやりたい”気持ちをじゃましていませんか？子どものペースを大切に。
- ★笑顔であげていますか。無理強いではなく、食べたくなるような誘いかけを。
- ★口には入れるけど、出してしまう場合は形態を見直してみましょう。
- ★同じものが続いて飽きたかな？少々の味付けやだしを使用しておいしく変化を！
- ★初めてのものに慎重になってくるのも成長の表れ。一度食べなかったものも、繰り返し口にすることで慣れていきます。
- ★甘い飲み物・赤ちゃん用菓子あげすぎていませんか（食事が進まない場合は、特に控えましょう）
- ★その他 体調などいろいろな原因があります。1回の食べた食べないに一喜一憂せず、「いつか食べられるといいな」長い目で見守りましょう。

Q いくらでも食べるけど、食べ過ぎ？

チェックしてみましょう

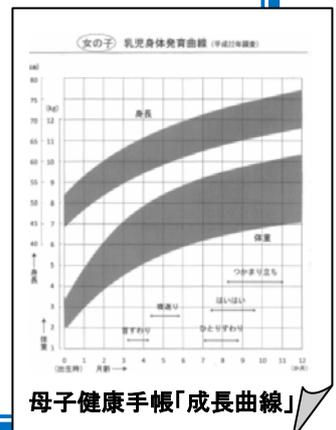
- ★体重増加はいかがですか。（発育が順調なら、目安量より多くても大丈夫。）
- ★しっかり噛んで食べていますか。形態を見直してみましょう
- ★“特定のものだけたくさん”にはならないように、いろいろな味に慣れさせてあげましょう。

◆離乳食の順調に進んでいる目安

- 主食・主菜・副菜がそろっている（かゆ・魚・野菜など）
- ごっくん→もぐもぐ→かみかみ 時期に応じてお口の練習ができている
- 身長・体重が成長曲線に沿って増えている

◆「食べる量」に悩んだら、母子手帳の成長曲線をチェック！

わが子の食べる量は気になりますが、今は食事＋乳で成長している時期。食事量の多い・少ないではなく、発育が成長曲線に沿っているかどうかを発育の目安にし、順調なら食べる量は赤ちゃんに任せましょう。



主菜のバリエーション



- 魚・・・白身魚（鯛・かれい・ひらめ・すずきなど）
赤身魚（生鮭・まぐろ赤身・かつお）⇒煮てほぐす（パサつく時はとろみを）
しらす ⇒塩抜き（お湯を通す）して使用
- 肉・・・脂の少ない肉（目安：ささみ→鶏むね肉→鶏もも肉）⇒ゆでて、小さく切る。
（パサつく時はとろみを）
- 卵・・・固ゆでにして卵黄を少量から。慣れたら全卵 OK。（かき卵汁や卵かゆ、卵とじ）
- 豆腐・・・加熱して
- 納豆・・・最初は加熱して（電子レンジで加熱 OK。野菜やうどんにくわえるなど）
- 牛乳・・・加熱して少量はもぐもぐ期から OK（野菜のミルク煮など）
- ヨーグルト・・・プレーンならごっくん期から OK
- チーズ・・・味付け程度の少量ならもぐもぐ期から OK

水分 いつから？

- ★水分補給は離乳食開始頃からのどが渴いてそうなタイミングや食事の時に。
- ★コップで飲めるようになるのは9か月～
7～8か月から少しづつ大人が器を支えてあげ、一口を飲む練習から

手づかみ いつから？



- ★9か月頃～ できるようになる時期は個人差大きいです
- ★お口：「かみかみ」できる時期
- ★スプーン食べ（1歳代）の前にしっかり「手づかみ」を

■ なぜ必要？

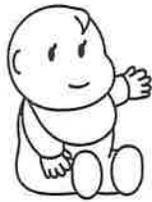
- ・ 食べ物を見て、手指でつかんで、口に入れる目と手と口の協調運動を覚えます。
- ・ 食べ物の形や感触を手のひらや手指によって覚えていきます。
- ・ 噛み切って食べることを覚え、一口量を覚えます。まる飲み予防に。
- ・ 手づかみ食で「自分で食べたい」気持ちが育ちます。

■ 進め方は？

形のあるものを歯ぐきに寄せてかむ練習をして、徐々に大きさのあるものた食べられるようになってきたら、手づかみのものを用意しましょう。

（例：スティック状の食パンや茹で野菜、やわらかめの肉団子や果物など）

しばらくは、汚してもよい環境を整え、子ども食べる意欲を大切に見守りましょう。



らくらく離乳食



× モ

離乳食を
食べ始めた日

月 日

離乳開始の目安

- ・首のすわりがしっかりしてきた
 - ・支えてあげると座れる
 - ・食べ物を見ると欲しそうな素振りを見せる
 - ・スプーンを口に入れても舌で押し出さない
- ⇒そろそろ始めてみましょう。

★生後5～6か月頃（1日1回）

スプーンですくってポタポタ落ちる程度の
なめらかにすりつぶした形であげましょう。

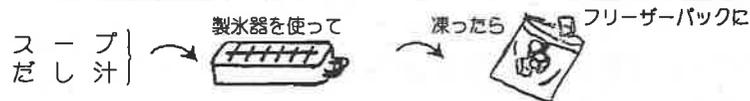
なめらかな
すりつぶし状
(ポタージュくらい)

【はじめかた】授乳時間に合わせてあげましょう。

器 すりつぶしたかゆから始めます。
かゆに慣れたら⇒すりつぶした野菜（イモ、かぼちゃ等）を試す。
野菜に慣れたら⇒つぶした豆腐や白身魚を煮て細かくほぐしたも
のを試してみる。

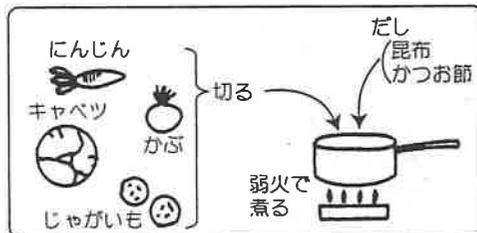
- ※ 新しい食品をあげる時は1さじから与え、様子を見ます。
- ※ この頃は調味料は必要ありません。
昆布やかつお節のだし汁で煮ます。だしや野菜のうまみで
調味料を加えなくてもおいしく出来ます。

フリージングの利用



◎多めにつくった場合は、1回ずつ分けてラップに包んで冷凍し、
10日以内に使いましょう。

野菜スープの作り方



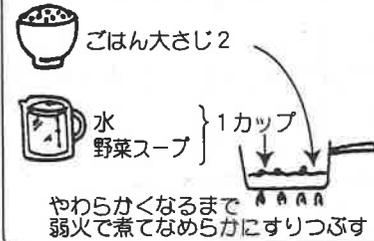
●初めの頃は、アクが
強いほうれん草等は
ひかえましょう。

× モ

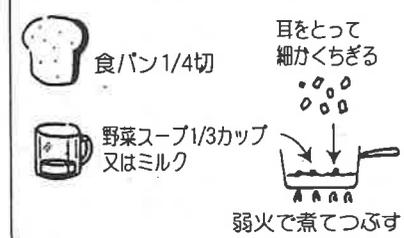
気がついた
こと

主 食

ごはんがゆ



パンがゆ

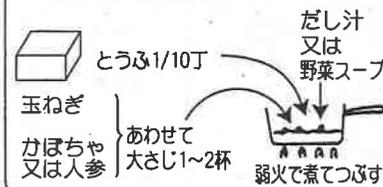


お か ず

魚のみぞれ煮



とうふと野菜のスープ煮



●すりつぶしには小さなすり鉢を
使うと便利です



ワンポイント・ アドバイス

- 大人のごはんを炊くときに
おかゆも野菜も
煮ることができます！



045-788-7840 健康づくり係

横浜市 金沢 福祉保健センター



らくらく離乳食



★生後7か月～8か月頃（1日2回）

★生後9か月～11か月頃（1日3回）

★生後12～18か月頃（1日3回）

舌でつぶせる固さ
(とうふくらい)

(野菜) みじん切り
(赤身肉) すりつぶし

→ あらつぶし

(野菜) せん切り
(赤身肉) ひき肉状

歯ぐきでつぶせる固さ
(バナナくらい)

歯ぐきで噛める固さ
(やわらかごはんくらい)

舌で押しつぶして食べられるようになってきます。
やわらかいつぶつぶが少し混ざる位の固さであげましょう。
大人のものよりやわらかく煮て、舌でつぶせる固さにしましょう。

ワンポイント・アドバイス

- 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。
- 大人の食事をじょうずに利用しましょう。
(やわらかくした材料を味つけ前にとりわけてうす味で食べやすい固さにしてあげましょう。)

歯ぐきでしっかりかめるようになってきます。やわらかく煮をつぶさず、そのままの形であげましょう。
食べる量や早さは個人差があります。子どもの食べるペースを大切に。

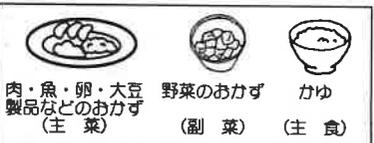
1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整えましょう。



コップで飲めるようにしましょう。

自分で食べる楽しみを手づかみ食べから始めましょう。

主食・主菜・副菜を意識しましょう。



いり豆腐

とうふ1/8丁角切り
ささみ 包丁でたたいて小さじ1
人参 わかめ } みじん切り

だししょうゆ 少々

納豆いため

きざみ納豆 大さじ2
ゆでたほうれん草 みじん切り 大さじ1

しょうゆ 少々
油

いためる

凍豆腐の卵とじ

にら (きざむ)
しいたけ (みじん切り)

油 いため

スープ (湯でもどす)

最後に卵とじ

肉のキャベツ巻き

うす切り肉 人参 しいたけ

スープ

ゆでたキャベツ

やわらかく煮て細かく切って食べさせる

白身魚のトマト煮

トマト 皮をむいてあら切り小さじ1
白身魚1/4切 そぎ切り

よく煮る

スープ

スープ煮

赤身ひき肉大さじ1
玉ねぎみじん切り 大さじ1/2
片栗粉少々

混ぜて小さな団子にする

白菜・人参 ほうれん草 細かく切る

スープ

レバー入りハンバーグトマトソース煮

ひき肉 ミルク

レバー みじん

玉ねぎ

こねる

小さく丸める

油

トマトスープ

野菜のせん切りいため

人参 玉ねぎ ビーマン

せん切り

バター

スープ

最後に水溶き片栗粉でとろみを!

かぶのクリーム煮

(ホワイトソース)

バター 小麦粉

いためる

ミルク

ゆでたかぶ

弱火で煮る

ほうれん草の煮びたし

ゆでたほうれん草 湯通ししたしらす干し

細かく刻む

だし又はスープ

ごまあえ

細かく切った青菜のおひたし

あえる

練りごま (又はすりごま)
さとう
しょうゆ

