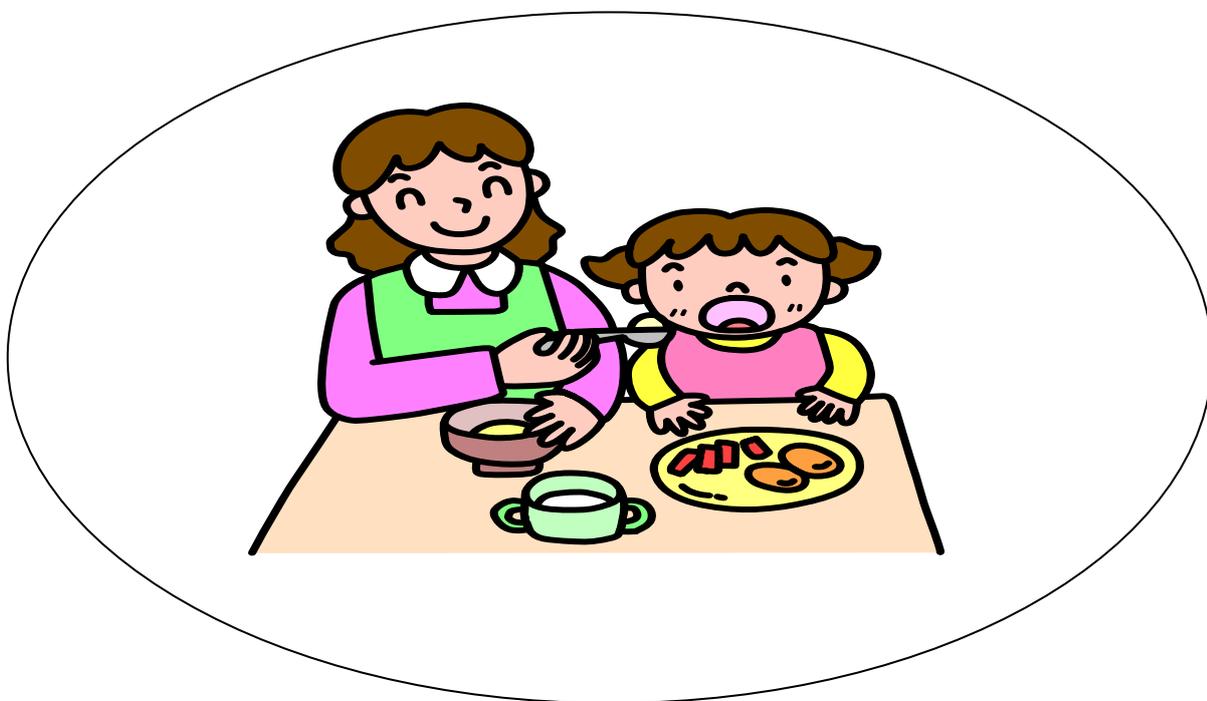


# もぐもぐ教室



座間市 健康づくり課

### 【適した食品例】

主食(穀類) : 7分粥、パン(煮るか浸す)  
そうめん、うどん、スパゲティ  
マカロニ、コーンフレーク、里芋

副菜(野菜) : なす、きゅうり、アスパラガス  
さやいんげん、さやえんどう  
わかめ、ひじき、レタス、長葱

主菜(タンパク源) : 鶏肉(ささみ)、高野豆腐  
納豆(加熱)、豆腐、プロセスチーズ  
赤身魚(まぐろ、スープ漬のツナ缶)、鮭、  
卵黄→全卵、プレーンヨーグルト、チーズ  
はちみつ、黒砂糖は満1歳まで禁止です。

\*初めて食べるものは1さじから  
\*鉄分が摂れるように食品を選びましょう。

### 【1回量の目安】

7倍かゆ : 50~80g  
野菜類 : 20~30g  
肉や魚、納豆など : 10~15g  
(豆腐なら30~40g、卵なら卵黄1個~全卵1/3  
個)  
(ヨーグルトなら50~70g)

\*あくまでも目安です。お子さんの食欲に合わせて  
加減しましょう。



### 【味つけ】

“うっすら”味をつけても構いません。  
必ず味見をし、おいしく仕上げましょう。味が  
良くないと食も進みません。だしをかかせると、  
塩分がすくなくてもおいしく仕上がります。

・しょうゆ、塩、ケチャップ…少量のみ使用し  
ます  
・油、バター、も利用できますが、油が多いと  
下痢の原因になります。

### 【消毒について】

手やおもちゃを頻繁になめ始めたら、消毒の  
必要はありません。洗った器具や食器はよく  
乾燥させ、清潔な場所に保管しましょう。  
調理前や途中での手洗いなど一般的な衛生  
管理は必要です。



## 7~8ヶ月の 食事づくり

### 【進め方のポイント】

この時期は“中だるみ”の時期とも言われています。食欲も毎回一定ではありません。  
無理強いせず、お子さんの様子を見ながらゆっくり進めましょう。

#### ・口をもぐもぐさせていますか？

もぐもぐしていない場合は、硬さや大きさを変えてみましょう。

豆腐やプリンくらいの硬さで、ある程度形があると良いですね。みじん切りのようなポロポロした状態はかえって食べにくいです。ペーストのものと組み合わせたり、あんをかけたりにしてきましょう。

#### ・スプーンを抜く時は口を閉じていますか？

#### ・どろどろ口に流し込んでいませんか？(5~6ヶ月の頃よりゆっくりペース、もぐもぐゴックンを確認)

#### ・1さじの量は適量ですか？(スプーン半分くらいが目安です)

#### ・よく食べるからといって、毎回“おじや”にならないようにしましょう。

#### ・手づかみ食べの基礎づくりもこの時期です。少しくらい汚しても手を出したら自由にさせてみましょう。

# クリームシチュー

## 【大人編】

### 【材料】(2人分)

じゃがいも1個、鶏ささ身肉100g、玉ねぎ30g  
人参20g、バター5g、水、牛乳  
クリームシチューの素



### 【作り方】

- ①鶏ささ身肉は一口大に切る。
- ②じゃがいも、玉ねぎ、人参は皮をむき、切る。
- ③厚手の鍋でバターを入れ、鶏肉、野菜を炒める。
- ④鍋に水をヒタヒタに入れて煮る。
- ⑤野菜が柔らかくなったら、クリームシチューの素を入れて煮込む。最後に牛乳を加える。

取り分けのタイミングは  
シチューの素を入れる前。  
赤ちゃん用の小鍋に取りだしましょう。

## 【取り分け編】

### 離乳食の取り分け方

#### 【7～8ヶ月頃】

鶏ささ身肉は細かく刻んで、じゃがいもとまぜる。野菜はみじん切りにして牛乳又は育児用ミルクで煮る。

#### 【9～11ヶ月頃】

大人用に煮た具を鍋から取り分けて、煮汁や牛乳又は育児用ミルクを加えて煮る。粗くつぶす。

#### 【12～18ヶ月頃】

大人用に煮た具を煮汁、コンソメ、牛乳を加えて煮る。食べやすい大きさに刻む。

# 卵とじうどん

## 【大人編】

### 【材料】(2人分)

ゆでうどん2玉、卵1個、だし汁、めんつゆ適宜  
片栗粉大さじ2、ほうれん草40g、長葱適宜

### 【作り方】

- ①鍋にだし汁、めんつゆ、水溶き片栗粉を混ぜながら加えて煮立て、とろみをつける。
- ②溶き卵を鍋に加えて菜箸で手早く混ぜる。
- ③ほうれん草は茹でて絞って食べやすく切る。葱はみじん切りにする。
- ④うどんを熱湯で温め、水気を切って器に入れ、汁を注ぎ、ほうれん草、葱を添える。



7か月を過ぎて卵黄に慣れてきたら、卵白を少しずつ増やしてもよいでしょう。いずれも、十分に火を通しましょう。

## 【取り分け編】

### 離乳食の取り分け方

#### 【7～8ヶ月頃】

・うどんは軟らかく茹でて、5mm位に切る  
ほうれん草、葱はみじん切り、だし汁溶き片栗粉、しょうゆ(ほんのり程度)溶き卵を入れ、完全に火を通す。

#### 【9～11ヶ月頃】

・上記同様に調理する。2cm位に切ったうどん、ほうれん草、ねぎを加えてほんのりと味付けをする。

#### 【12～18ヶ月頃】

・上記同様に調理する。3cm位に切ったうどん、ほうれん草、ねぎを加えて味付けをする。

### 3回食に進むタイミングは？

2回食で2回とも同量くらいを食べられるようになり、食品数が増えてきてから(鶏肉や赤身魚も食べられる)が基本になります。9ヶ月くらいが目安ですが、口の中に食べ物をためてもぐもぐできているか確認しましょう。この時期に焦ってしまうと食べ物を“丸のみ”してしまうこともあります。様子をみながら進めましょう。3回目の食事は食べ慣れたものから少量ずつ始め、徐々に量を増やしましょう。また、後期に入ると食後の乳汁も減ってきます。飲まなくなることもあります。嫌がるときは飲ませなくても構いません。

### おやつについて

離乳食の時期は基本的にはおやつは必要ありません。1歳～1歳6ヶ月で離乳が完了し、3回の食事です不足する分をおやつで補います。

1歳過ぎたらミルクを牛乳に変えることもできます。この頃には哺乳瓶ではなくコップを使いましょう。

(コップは8ヶ月頃から練習できます)

#### おやつの内容

果物や芋類、パン、おにぎり、乳製品などが適しています。お菓子は量や種類に気をつけましよう。

## Q and A



### 食が進まないときは

時間にこだわらず、家族の食事に同席させても良いでしょう。そして、お母さんの食事を少しあげてみましょう(味が薄く、軟らかいもの)。量にこだわらず、まずは食べられるだけでOKです。

### 便について

咀嚼力や消化能力が未熟なため、食べ物がそのまま便に混じったり、便がゆるくなることもあります。回数もお子さんにより様々です。機嫌がよく、乳汁も良く飲めれば離乳食を続けても構いません。機嫌が悪かったり水便の場合には、受診し離乳食継続についても医師の指示を受けましよう。便の色が白い、黒い場合も同様です。

### アレルギーについて

食物との相関性が本当にあるのか調べる必要があります。自己判断で特定の食品を除去することはせず、アレルギー専門医を受診ましよう。その際は食事記録と症状の様子を記録したものを持参ましよう。

### ベビーフードについて

ベビーフードはパッケージに記載されている月齢を目安にお子さんの食べ具合をみて選びましよう。だしが効いているため味が濃く感じるものもありますが、塩分は規定の範囲内なので安心して利用できます。

外出時や忙しい時、もう1品足りない時など、とても便利です。利用の際は、大人が必ず味をみて、大きさや固さ、舌ざわり等も確認してから食べさせましよう。

### フォローアップミルクについて

成分は牛乳に近く、9ヶ月過ぎたら使用できます。鉄分が豊富なことも特徴の一つです。必ず使用しなくてはならないというものではありません。



**子どもの周囲は  
禁煙に!**

日本小児科医学会・日本小児科看護協会・日本小児科医会