

食品の使い方

離乳中期(モグモグ期)

目安：7、8か月頃



穀類など	米	7倍がゆが目安で、軟らかく炊けば米粒をつぶす必要はない。慣れてくれば徐々に全がゆ(5倍がゆ)程度に進めていく。	
	パン	小さくちぎり、育児用ミルクやスープなどでさっと煮る。または加熱した牛乳に浸す。	
	いも類	じゃがいも、さつまいも、さといも蒸したり、薄味で煮たものをやや粗くつぶし、湯や煮汁でゆるめる。	
	麺類	そうめん、うどん、マカロニ、細めのスパゲティも軟らかくゆで、米粒大に細かく刻む。	
	オートミール	味付けされておらずやわらかくなりやすいクイックオーツがおすすめ。鍋にお湯と入れて火にかけ、沸騰後弱火で2分程煮て、牛乳を加えてさらに少し煮る。	
野菜など	野菜類	なす、トマト、きゅうり、ピーマン、カリフラワー、ねぎ、ニラ、アスパラガス、さやいんげん、さやえんどうなども使用できる。軟らかくゆでる、煮る、炒めるなどして、刻んだり粗つぶしにしたりして用いる。	
	海藻類	細かくもんだのり、やわらかく煮て刻んだわかめなども使用することができる。	
たんぱく質性食品	魚	白身魚に慣れたら、赤身魚へ。加熱したものを細かくほぐす。水煮の缶詰を塩抜きのためゆでて使うのも便利。皮や骨は除きましょう。	
	肉	鶏のささ身が適している。冷凍した身をすりおろして調理するとなめらかに仕上がる。	
	納豆	細かく刻む。湯通しすることで余分な粘りが取り除ける(炒め煮、納豆汁、おじゃなど)	
	高野豆腐	そのまますりおろし、米がゆ、野菜の含め煮、みそ汁などに入れ、加熱して使用する。	
	卵	卵黄に慣れたら料理に全卵を用いて良いが、完全に火を通す。	
	乳製品	牛乳	パンがゆ、マッシュポテト、クリーム煮、シチューなど調理用に使う。 ※育児用ミルクを使ってもよい。
		ヨーグルト	甘くないプレーンタイプを使う。加糖タイプは乳児には甘みが強すぎる。
チーズ		塩分や脂肪分の少ないチーズ(カッテージチーズ等)を使う。 かゆやシチューなどに入れて加熱し、煮溶かすと食べやすい。 クリームチーズは脂質が多く、たんぱく質が少ないので使用は避ける。	

point



パサつきやすい食材にはとろみづけを

片栗粉やベビーフードのホワイトソース、じゃがいも・お麩・高野豆腐をすりおろしたものなどでとろみがつけられる。



葉もの野菜は縦横切りにして食べやすく

一方向だけに刻まずに、縦横両方向からまんべんなく包丁で刻む。



食パン、そうめん、うどんなど、炭水化物源のバリエーションを増やす

そうめん、うどんなど塩分を含む麺類は、ゆでた後水洗いしてから刻んで使う。



フォークを上手にを使って、ほぐしたり、つぶしたり

にんじんやいも類などのやわらかいものはフォークでも。縦横両方向からつぶす。



豆腐や茶碗蒸しなど、ふわふわとやわらかいものは大きめにすくって

やわらかいものは舌でつぶして食べる感覚を養うためにも大きめで試してみましょう。



おかゆとおかずは、混ぜ食べばかりにせずに、分けて食べさせてみる

それぞれの素材や味、食感の違いを感じるためにも分けて食べることを少しずつ増やしても。