

離乳食教室 2回食編



中原区役所地域みまもり支援センター
栄養士



2回食へのすすめ方

- ・1回食を始めてから1ヶ月以上過ぎた
- ・赤ちゃんが唇を閉じてスプーンを挟むようになり、ゴックンが上手になってきた
- ・唇が水平に動くようになってきた

以上ができるようになってきたら、2回食にすすめていきます。



2回食のポイント



- 1日2回食で食事のリズムをつけていく。
- いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品を増やしていく。
- 口の前のほうを使って食べ物を取り込み、舌と上あごでつぶしていく動きを覚える。

2回食(7~8ヶ月頃)のお口の様子



- 下の前歯が生えてきて、口の中の容積が広がります。
- 食べ物を押しつぶすという舌の動きができるようになります。



- 上下唇がしっかり閉じて、薄く見える
- 左右の口角が同時に伸縮する



- 数回モグモグして、舌で押しつぶして咀嚼する

離乳食の形態



- 舌でつぶせる固さ（親指と人差し指で挟み、軽く力を入れるとつぶれるくらい）

すりつぶしに慣れたら、つぶし→粗つぶしへと進めていきましょう。食べにくい時には、飲み込みやすいようにとろみをつけましょう。

すりつぶし



つぶし



あらつぶし



離乳食の進め方目安



	生後5～6ヶ月頃	7～8ヶ月頃	9～11ヶ月頃	12～18ヶ月頃	
食品の目安	[主食] 穀類 つぶしがゆ (10倍がゆ)	粗つぶしがゆ (7倍がゆ)	つぶしていないおかゆ (5倍がゆ)	軟飯	
	[副菜] 野菜 いも 海藻 きのこ	すりつぶした野菜、じゃがいも 慣れてきたら	・いろいろな種類の野菜、いも、緑黄色野菜。 ・海藻類(軟らかく煮て刻んだわかめ)		
	[主菜] 魚	白身魚 (すりつぶして)	赤身魚(細かくほぐす)	青皮魚(ほぐす)	
	または豆腐	絹ごし (つぶして)	木綿豆腐、納豆 (つぶす) (細かく刻む)	高野豆腐 (すりおろす)	油抜きした生揚げ、 がんもどき
	または肉		鶏ささみ(なめらかに)	豚・牛の脂肪の少ない赤身(ひき肉から始める)	
	または卵	卵黄[固ゆで](だし汁を加え、なめらかにする)⇒慣れてきたら完全に火を通した全卵			
牛乳乳製品		・牛乳を料理に使用する・プレーンヨーグルト ・塩分、脂肪の少ないチーズ		※飲み物としての牛乳は、満1歳以降に	
味つけの目安	調味料は使わない	それぞれの食品のもつ味を生かしながら、薄味でおいしく。			
量の目安	1さじずつからはじめる	だんだんと主食・副菜・主菜をそろえて増やす	主食・副菜・主菜を3:2:1になるように増やしていく	必要な栄養素等の大部分を離乳食から取れるようになる。	

7・8か月頃の食事(例)



麩の薄くず煮
つぶし

(薄くず煮:片栗粉で
とろみをつける)

人参の軟らか煮
つぶし

- ・ごはんなどの主食
 - ・肉・魚・卵・大豆などのたんぱく質
 - ・野菜のおかず
- の3種類をそろえる

食材を茹でる・煮るときには、大きく切って加熱する(小さく刻んでから加熱すると柔らかくなりにくい)。階段状ではなく、スロープのように徐々に進めていきます。ベビーフードも上手に利用しましょう。

七倍がゆ

うすい味噌汁

7・8か月頃の食事(例)



トマト(生)
(トマトの皮と種をと
り、つぶす)

パンがゆ
(パンを軽く焼いてから
ほぐし、ミルクで煮る)



かぼちゃ
(柔らかく茹でてつぶし、
茹で汁で固さを調整する。)



食べるときの姿勢

ひとりで座れるようになったら、足底が床や椅子の補助板につく安定した姿勢をとります。

舌やあごの動きを引き出すために、体幹を安定させることが大切です！



椅子の背にクッションをあて幅を調整



発達に見合ったスプーン

お子さんの口に合ったものを選びましょう。7～8ヶ月頃までは、スプーンは平らなものや浅いくぼみのものを使います。液状の食品は深くぼみのものを横向きにして使います。



〈平らなスプーン〉



〈少しくぼみがある
スプーン〉



〈自食用〉

食べさせ方



スプーンをまっすぐにいれ、唇が閉じたらまっすぐに引き抜きます。上唇にこすりつけないようにします。



水分補給

白湯（湯冷まし）や麦茶などを
飲ませます。

水分補給の際にはストロー
マグだけでなく、コップも使って
みましょう。



お子さんのコップに半分くらい水
分を入れ、ゆっくり傾けます。



離乳食を食べないとき



- 「授乳間隔があいているか」確認しましょう。
ちょこちょこ飲みになっていませんか？
- 味付けを始めてもいい時期かもしれませんが。
しょうゆや味噌などの調味料を使って、うっすらと味をつけてみましょう。
- 食事に集中できる環境になっていませんか？
テレビやおもちゃに注意が向いていませんか。

～続きは3回食編へ～

離乳食を進める中で困ったり、わからないことがありましたら、
中原区役所地域みまもり支援センター地域支援課 栄養士まで
ご相談ください。お電話番号は044 744 3268です。
区役所窓口は2階の3番窓口です。