



# 3. 離乳中期編 (7~8か月頃)



## 2回食のポイント *point*

- 1日2回食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を増やしていきましょう。
- 口の前の方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させていきましょう。



## 2回食(7~8か月頃)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。

### 確認ポイント

- 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。

- 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。

### 確認ポイント

- 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(7~8か月頃)

- 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、つぶしからあら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。



# 7～8か月頃の食事(例①)



## 7～8か月頃の食事(例②)



トマト(生)  
(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  
(軟らかく茹でてつぶし、  
茹で汁で固さを調整)



# 水分補給

- のどが渇いているようであれば、白湯(湯冷まし)や麦茶などを飲ませても差し支えありません。
- 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。



# 3回食への進め方

- 1日2回の離乳食に慣れてきた。
- モグモグして食べるようになった。
- 口角が左右非対称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、3回食に進めていきます。

