

離乳中期「モグモグ期」 (生後7~8か月頃)



離乳食をはじめて1か月以上すぎ、慣れてきたら、**2回食にすすめましょう!**

モグモグ期スタートの目安

- ・離乳食を始めて1か月以上過ぎた。
- ・ペースト状の離乳食をゴックンと飲み込むことができる。
- ・1回におかゆと野菜とたんぱく質の離乳食を食べている。

このような姿が見られたら、モグモグ期を始めてみましょう。

おすすめ方

☆ペースト状から「つぶし」へ

ゴックン期ではペースト状のものを飲み込むだけでしたが、モグモグ期では自分でつぶして食べるように練習する時期です。ペースト状にする一歩手前位のものから始めてみましょう。そして、少しずつ粗くしていきましょう。

☆つぶしがゆ→10倍がゆ→7倍がゆとすすめてみましょう。

☆根菜類はみじん切りより軟らかく煮てからつぶしましょう。

人参などの根菜類は大きめに切って軟らかく煮たものを、フォークやスプーンでつぶしながら食べさせましょう。

食べさせ方のポイント

「あーん」と大人が声をかけ、口を開けたらスプーンを下唇にのせ、上唇が閉じるのを待ちます。くちびるが閉じたら、スプーンを水平に引き抜きます。

こうすることで、スプーンからの取り込みが上手になります。(スプーンは平らなものが食べやすいです)



	ゴックン期 (5~6か月頃)	モグモグ期 (7~8か月頃)	カミカミ期 (9~11か月頃)	パクパク期 (12~18か月頃)
朝食			離乳食+ 	離乳食
昼食	離乳食+ 	離乳食+ 	離乳食+ 	離乳食
おやつ			おやつ+ 	おやつ+ ~ (牛乳)
夕食		離乳食+ 	離乳食+ 	離乳食
寝る前				⇒少しずつなくなる

: 母乳又は育児用ミルク

おかゆ・軟飯

違いは、水加減のみです。

	ごはんから作る	お米から作る
	ごはん:水	米:水
10倍がゆ	1対4	1対10
7倍がゆ	1対3	1対7
5倍がゆ (全がゆ)	1対2	1対5
軟飯	1対 1~0.5	1対3

豆腐くらいのかたさのものを舌でつぶせるようになったら「カミカミ期」へ!

※問い合わせや御質問は、下記の連絡先をお願いします。

【発行先】高津区役所地域みまもり支援センター保育所等・地域連携担当 TEL044-861-3373

人参のつぶし方のポイント

7、8か月頃



フォークでつぶすと簡単です。赤ちゃんのモグモグ具合に合わせてつぶしてあげましょう。



「ペースト状」から「つぶし」へすすめるときは、ペースト状にする一歩手前位のなめらかさから始め、少しずつ粗くしていきましょう。



フォークである程度つぶれたら、すりこぎでつぶしましょう。

5、6か月頃



ペーストにする時は、少し煮汁を加えると良いです。

スプーンを使ってすりばちにかすりつけるようにしても、なめらかにつぶせます。

