

離乳食講習会 ステップ2

(7~8か月頃)



三鷹市 健康福祉部健康推進課

目次

- 1 7~8か月頃の食事
- 2 いつから2回食にするの？
- 3 時間帯は…？
- 4 形態、食べさせ方について
- 5 体の機能が育つ時期
- 6 種類・量について
- 7 卵の進め方
- 8 食材について
- 9 フリージングのポイント
- 10 食物アレルギーについて
- 11 離乳食作りに役立つサイト
- 12 困ったときは…？



1

7～8か月頃の食事

- 1日2回食で、食事のリズムを作りましょう。
- いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように、食品の種類を増やしていきましょう。

2

いつから2回食にするの…？

- 離乳食をスタートして、1か月を過ぎた頃から食事の回数を2回にしていきましょう。
- 7～8か月頃が目安です。

食べる量が増えていなかったり、食べられる食材の種類が増えていなくても食べる経験を増やすことが大切です。時期になったら、2回食に進めていきましょう。



3

時間帯は…？

例1



例2



- 離乳食の後は、母乳またはミルクをあげましょう。
- 授乳、食事の間隔は3～4時間が目安です。
- 「お腹がいっぱい！」と「お腹がすいた…」を繰り返すことで、食事のリズムが作れます。

4

形態、食べさせ方について

- 形態
 - ※裏ごしせずに、つぶすだけでも食べられるようになってきます。
 - ※絹ごし豆腐ぐらいの、舌でつぶせる固さが目安です。
- 食べさせ方
 - ※離乳食用のスプーンを下唇にのせ、上唇が閉じるのを待ちます。



5

体の機能が育つ時期

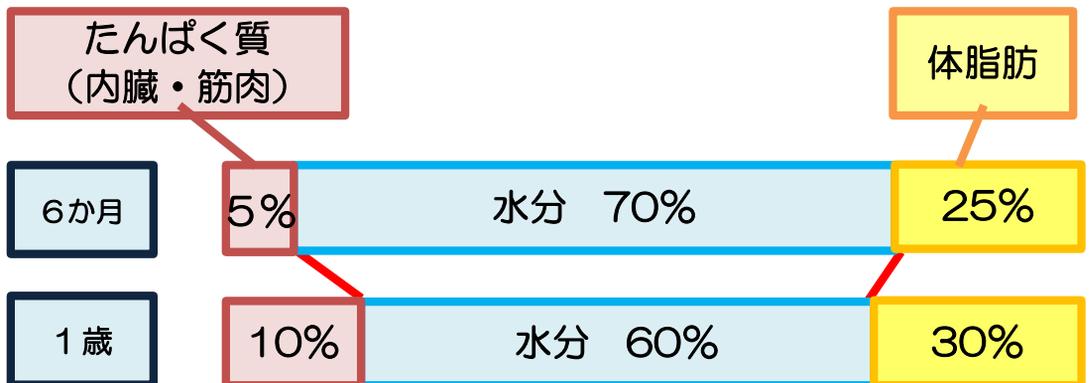
身長伸びは緩やかになりますが、内臓や筋肉が発達する時期になりました。そのため、成長に必要な栄養は、母乳・ミルクだけでは少し不足してきます。

赤ちゃんの様子をみながら、食べられるたんぱく質食材の種類を増やしていきましょう。

内臓・筋肉の割合が1歳までに倍に増えるよ！



■体の組成



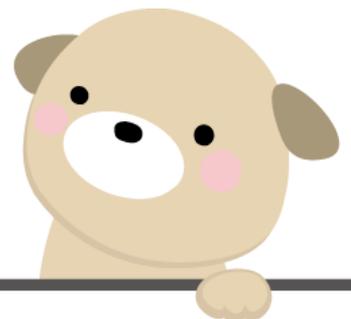
種類・量について

- 食品を組み合わせ、献立を変化させていくと、いろいろな味を経験することができます。
- だし汁やほんの少しの調味料も使えます。
- 初めての食材は「離乳食用のスプーンで1さじ」だけにします。

どのくらい食べたらいいの…？

1 回 あ た ら の 目 安 量	穀類 例)米、うどん、パン	全がゆ 50～80g
	野菜・果物	20～30g
	魚 例)白身魚、マグロなど	10～15g
	または 肉 例)ささみ	10～15g
	または 豆腐	30～40g
	または 卵	卵黄1～全卵1/3個
または 乳製品	50～70g	

- この量は、あくまでも目安です。
お子さんの食欲や成長・発達に合わせて調整しましょう。
- まだまだ母乳、ミルクが栄養の中心なのでしっかり飲ませます。
- 母子健康手帳の成長曲線のグラフに
体重・身長を記入して、
成長曲線のカーブにそって
伸びていれば大丈夫です！



7～8か月頃の献立例



食事例 1

●Menu●
全がゆ
魚の煮つぶし 野菜のとろとろ煮



母乳
または
ミルク



■魚の煮つぶし…魚はとろみをつけると食べやすくなります。

白身魚	15g
だし汁	50ml
水溶性片栗粉	少々

- ① だし汁を煮立たせた中に魚を入れ、火を弱めて静かに煮含める。
- ② 火が通ったら水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ③ 食べやすいようにほぐす。

■野菜のとろとろ煮…いろいろな野菜で作ってみましょう。

にんじん	10g
キャベツ	20g
だし汁	適宜
水溶性片栗粉	少々

- ① にんじん10gは5mmの厚さの半月切り、キャベツ20gは2cm幅に切ってやわらかく煮る。
- ② ①を鍋にもどし、再沸騰させて水溶性片栗粉でとろみをつける。

※だし汁の作り方は、『作ってみましょう』のページにあります。



食事例2

●Menu●
 くだくだ煮うどん
 さつまいものりんご煮



母乳
 または
 ミルク



■くだくだ肉うどん…そうめんでも作れます。

うどん（乾麺）	15g
ささみ（1/4本）	10g
野菜	大さじ1
だし汁	70ml
しょうゆ	数滴

- ① 乾麺は表示時間より長めにゆで、しっかり水洗いをしてから使う。
 - ② ささみと野菜とうどんは細かく切って、だし汁で煮込む。
 - ③ しょうゆを加えてもよい。
- ※2回食の始めの頃は、すり鉢でつぶすと食べやすいです。
 ※冷凍麺は柔らかくなくなりにくいので、乾麺を使うことをおすすめします。

■さつまいものりんご煮…多めに作って冷凍保存しておく便利です。

さつまいも	15g
りんご	15g
バター	小さじ1/4

- ① さつまいもとりんごは皮をむき、厚さ5mmのいちょう切りにする。
- ② 鍋に全部の材料と水を入れて煮る。



3回食にむけて…

2回食の始めの頃ともうすぐ3回食の頃の形態の違いを、参考にしてください。
食材のやわらかさはそのまま、つぶし方やきざみ方で調整しています。

.....

■野菜のとろとろ煮

【2回食の始めの頃】



【もうすぐ3回食】



■魚の煮つぶし

【2回食の始めの頃】

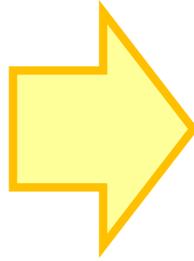


【もうすぐ3回食】



■くたくた煮うどん

【2回食の始めの頃】

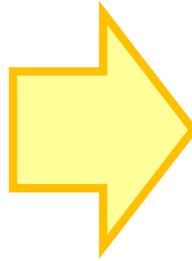


【もうすぐ3回食】



■さつまいものりんご煮

【2回食の始めの頃】



【もうすぐ3回食】



これらの写真の形態はあくまでも目安です。
全ての料理の形態をステップアップしなくても大丈夫です。

お食事は、赤ちゃんが食べやすいものと
少しステップアップしたものを組み合わせると、
無理なく進めることができます。



作ってみましょう

■トマトとツナのパンがゆ



卵を使っているパンもあるので、原材料を確認しましょう。



① 食パン（8枚切り1/2枚）は、ミミを取り細かく切る。



② トマト（1/8個）は皮と種を取り、細かく切る。

※トマトは加熱しなくても使えます。



③ ツナ（小さじ1）は、きざむかフォークでほぐす。

※魚の缶詰は良質なたんぱく源になります。
缶詰は、そのまま使えるので便利です。
この時期は、油や食塩が不使用のものを選びましょう。

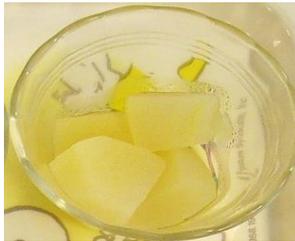


④ 器に育児用ミルク（80ml）を入れ、①②③を混ぜる。

■フルーツの白あえ



- ① 絹ごし豆腐 (50g) は、しっかり加熱する。
(ラップをかけて電子レンジで加熱してもOK)



- ② りんご (1/8個) は、皮をむいて大きめに切り
やわらかくなるまで煮る。

※大きめに切って加熱をすることで、フォーク等でも
つぶしやすくなります。



- ③ ①と②を器に入れて、フォークの背でつぶしてあえる。

※季節の果物や、バナナ、かぼちゃ・さつまいもなども
おすすめです。

簡単のだし汁のとり方



- ① 耐熱容器に水200mlとかつお削り節1パック (3~5g) を入れ、
電子レンジ(500W)で2~3分加熱する。
- ② 少し冷ましてから、茶こしなどでこす。



おとなのメニューをアレンジして作ってみましょう！



■パンが主食の時のメニュー例

【おとなのメニュー】

【赤ちゃんのメニュー】

トースト

トマトとツナのパンがゆ

シチュー

野菜の煮つぶし

トマトとツナの
サラダ

■ごはんが主食の時のメニュー例

【おとなのメニュー】

【赤ちゃんのメニュー】

ごはん

納豆がゆ（全がゆ）

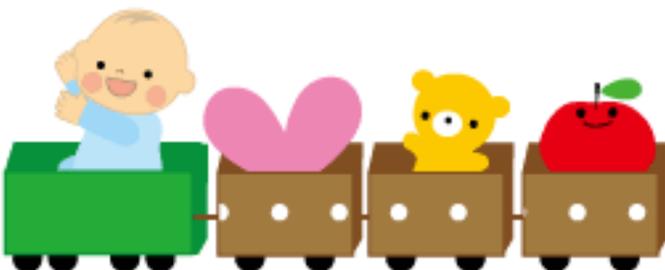
納豆

フルーツの白あえ

豆腐の味噌汁

野菜のとろとろ煮

りんご



7

卵の進め方

卵黄から全卵へ進めましょう。

卵黄をまだ食べていない場合は、お子さんの体調のよい時に始めましょう。



■卵黄

- ① 小鍋に水を入れ、沸騰したら卵を入れる。
※沸騰してから卵を入れると卵の殻がむきやすい。
- ② 再沸騰してから20分以上、しっかりゆでる。
- ③ 殻をむいて半分に切り、卵黄を使います。
初めて食べさせる時は、少しだけにします。

■全卵

全卵を使う場合は、しっかり火を通したものを少量から始めましょう。
卵黄と同様に、ゆで卵の卵白を少量から試してもよいでしょう。



8

食材について

●便利な食材

■高野豆腐・お麩

そのまますりおろし、おかゆやスープなどに入れて煮ます。

■オートミール

育児用ミルクやうすめたスープでやわらかく煮ましょう。



●乳製品

■ヨーグルト

無糖のプレーンヨーグルトは、そのままでも使えますが、煮つぶした野菜等（例：かぼちゃ）に混ぜて使えます。

■牛乳

牛乳は料理に使えます。
飲用として与える場合は、1歳を過ぎてからにしましょう。



フリージングのポイント

加熱調理したものを
しっかり冷まして冷凍する

1回に使う量を密閉して冷凍する

一度解凍したものは再凍結しない

1週間から10日間を目安に使い切る

●フタ付きフリージング用小分けトレイ

冷凍後もそのまま保存でき、
必要な分だけ取り出せるので衛生的で便利です。



●冷凍用保存袋

薄くのばして、菜箸などで
筋をつけておくと、必要な
量だけ取り出せます。



●ラップを使用する

ゆでた食材を細かくきざみ、冷凍してもよいですね。



(ささみ)



(ほうれん草)

スティック状にする
と、手で折って
少しずつ使うことも
できます。



食べる分だけ取り分けて、十分加熱しましょう。
人肌程度に冷めているか確認してからあげてね！



Q.食物アレルギーを防ぐために、離乳食のスタートを遅らせたり、食物を除去したほうがよいでしょうか？

A.離乳を開始する時期や食物の内容については、標準的な時期、内容で始めましょう。

基本的には予防的な食物の除去は必要ありません。

ご家族に強いアレルギー病歴があるなど、心配な場合は、医師に相談することをおすすめします。

アレルギーは正しい情報を得ることが大切です！

東京都は、疾患のある方とその家族をはじめ、医療関係者や保育施設等の職員などに向けて、アレルギー疾患に関する情報を総合的に掲載したポータルサイト『東京都アレルギー情報navi.』を開設しました。重症化の予防や症状の軽減のためには、正しい知識を持つことが大切です。ぜひご活用ください。

東京都アレルギー情報navi.

検索



●母子衛生研究会ホームページ

(ホーム>妊娠・出産・子育て情報>はじめての離乳食)

<http://www.mcfh.or.jp/jouhou/rinyushoku/index.html>



乳幼児健康相談

管理栄養士、歯科衛生士、保健師、助産師による育児相談を行っています。予約は不要です。ご希望の方は直接、下記受付時間にお越しください。詳しい日程は三鷹市ホームページでご確認ください。

- 対象 : 妊婦・生後0か月～就学前までの乳幼児
- 持ち物 : 母子健康手帳
- 相談日(原則) : 第1金曜日(午前) 9:00～10:00 (受付時間)
第3火曜日(午後) 13:00～14:00 (受付時間)
- 場所 : 三鷹市総合保健センター
(三鷹中央防災公園・元気創造プラザ 2階)

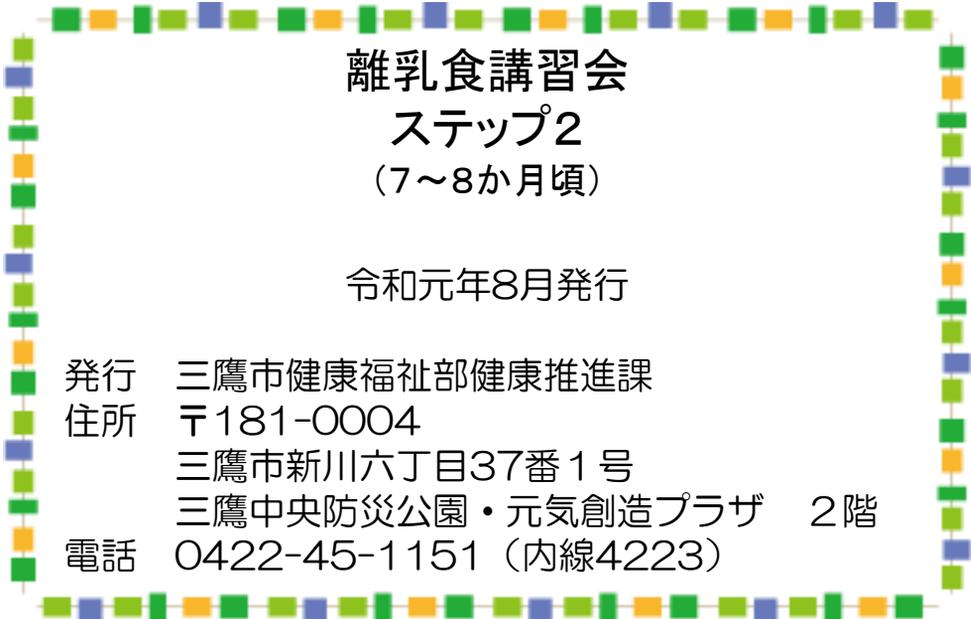
電話相談

三鷹市総合保健センターでは、月～金(平日) 9:00～17:00で育児・栄養相談をお受けしています。お気軽にご利用ください。

電話：0422(45)1151 内線(4223)



インターネットや雑誌には多くの情報がありますが、その情報がお子さんに合ったものではないことがあります。困ったときは、総合保健センターの相談事業等を利用して、早めに解決しましょう！



離乳食講習会
ステップ2
(7～8か月頃)

令和元年8月発行

発行 三鷹市健康福祉部健康推進課
住所 〒181-0004
三鷹市新川六丁目37番1号
三鷹中央防災公園・元気創造プラザ 2階
電話 0422-45-1151 (内線4223)