

◆7、8か月頃の食品のすすめ方のポイント

主食	7倍がゆ : 50g～ 5倍がゆ(全がゆ) : 80g	おかゆの水分量を徐々に減らし、7倍がゆから5倍がゆ(全がゆ)に進めていく。やわらかく炊けていればつぶさなくてよい。
野菜	野菜、海藻(わかめ) : 20～30g 	ごぼうやきのこなどの食物繊維が多い野菜や香りやアクが強い野菜は避けます。 葉物野菜は口の中でつぶしにくいので、葉先のみ使い、繊維を断ち切るように縦横に包丁を入れ、やわらかく煮てとろみをつけるなど工夫する。 海藻類は、わかめ(トロトロに煮る)、のり(細かくする)が使える。
主菜	魚 : 10～15g 肉 : 10～15g 大豆製品 : 30～40g 卵 : 卵黄1個～ 全卵1/3個 乳製品 : 50～70g 	魚 : 白身魚や生鮭、赤身魚(マグロ、カツオなど)を煮る・蒸して細かくほぐす。魚の水煮缶(鮭、まぐろ、かつおなど)をほぐして使える。缶汁をきって茶こしなどに入れて熱湯を回しかけて、塩抜き、油抜きしてから使う。 肉 : 脂肪の少ない肉から使う。ささみ(ささみミンチ)はゆでて細かく刻みすりつぶす。レバーペースト(ベビーフード)を利用すると便利) 大豆製品 : 豆腐はくずしたもの、きな粉、ひきわり納豆(加熱する)、高野豆腐(そのまますりおろして汁物や煮物に加える) 卵 : 卵黄が慣れれば、卵白(全卵へ)も試す。 溶きほぐして 野菜の卵とじやかきたま汁、スープなど、しっかり加熱して使う。1さじから始める。 乳製品 : 牛乳は、ミルク煮やシチューなどに少量加熱して使う。 育児用ミルクを使うと便利。プレーンヨーグルト、塩分・脂肪の少ないチーズ(カッテージチーズなど)を少量使う。

後半ごろからは、しょうゆ、砂糖、食塩、みそなどが使えますが、味付けというよりは風味づけと考えてごく少量使う。出来るだけだしや素材の味を生かして作ると、ほとんど必要ありません。