

中期離乳食教室



秋田市子ども家庭センター
子ども健康課

7か月頃 (離乳食を与えて 3か月目ころ)

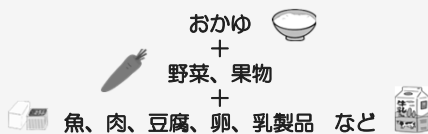
1

離乳食の進め方(例)

1日2回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
食品の種類を増やしていきましょう

組み合わせ



2回目の量は1回目の半量から始め、
少しずつ1回目の量に近づけてみましょう

赤ちゃんの様子を
みながら
進めましょう！

2

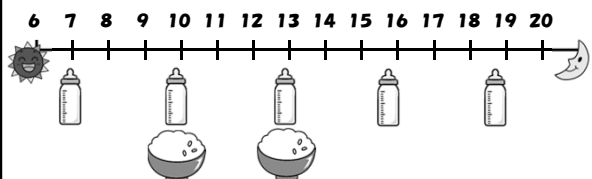
2回目の離乳食の時間(例)

1回目の食事時間の次の授乳時間や

1回あけた次の授乳時間を選んで

進めてみましょう

だいたい同じ時間
になるように！



2回目の食事はなるべく
夜7時以降にならないようにしましょう！

3

母乳や育児用ミルクの時間

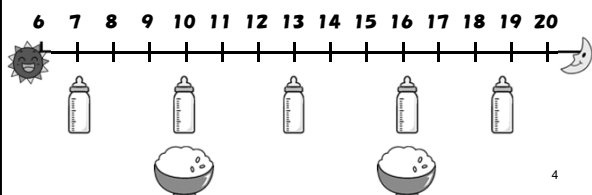
・離乳食の後に与えましょう

・離乳食の時間以外は授乳の

生活リズムにそって
与えましょう！

リズムにそって母乳は赤ちゃんの欲するままに、

ミルクは1日に3回程度与えましょう



4

食べさせ方

①おしぼりなどで、口や手をふきましょう

②スプーンを下唇にあててみましょう

③上唇が自然におりて口を開いたらそっと

水平にスプーンを
めきます

目と目が合い、
赤ちゃんのお口が見えるよう、
食卓の環境を整えましょう！



これはNG

×口の中までスプーンを入れる
×上あごになすりつける



5

上達のポイントは 「ゆっくり待つ」

舌と上あごの間で食べ物を
押しつぶす動きを覚える時期

スプーンの動きが早いとモグモグ
しないで飲み込んでしまいがち

飲み込んだ後は、一呼吸おいてから
次の1さじをあげましょう

6

食べさせるときの姿勢

食べ物を押しつぶしながら食べるため、
あごや舌の力が必要です
一人で座れるようになったら、
足底が床や補助板につく
安定した姿勢をとれるように
調整します



出典 授乳・離乳の支援ガイド 7

調理の形態

豆腐のような舌でつぶせる固さに
近づけてみましょう

とろみをつけ、口あたりよくすると
食べやすくなります



ジャム状

7~8か月頃

固さのチェックは指を変えて！

親指 + 人差し指



親指 + 中指

食品の使い方

9

穀類

米粒をつぶさない7倍がゆが目安

(7倍がゆの作り方)

・米から炊く
米 : 水 = 1 : 7

・ご飯から炊く
ご飯 : 水 = 1 : 3



大人のご飯と同時に炊く



鍋で炊く

10

いも類

いも類の使い方

じゃがいも、さつまいも、さといも、長いも

- ①流水でしっかり洗い、皮をむき、使いやすい
大きさに切ったら水にさらす
- ②しっかりと加熱する
煮る、蒸す、電子レンジもOK！
- ③熱いうちにつぶす
- ④食べにくい時は、昆布だしなどでゆるめる



11

野菜類

野菜類の使い方

ちんげんさい、キャベツ、白菜、玉ねぎ、
ほうれん草、人参、かぼちゃなど

- ①流水でしっかり洗い、
使いやすい大きさに切る
- ②しっかりと加熱する
煮る、蒸す、電子レンジもOK！
- ③食べやすい大きさにきざむ
- ④食べにくい時は、とろみをつける



12

果物

果物の使い方

りんご、なし、バナナ、みかん など

- ①流水でしっかり洗い、使いやすい大きさに
切る
- ②しっかりと加熱する
煮る、蒸す、電子レンジもOK！

与えすぎないように注意しましょう

13

魚類

魚類の使い方

茹でて塩分を
除きましょう

白身魚（タイ、タラ、カレイなど）、しらす干し
赤身魚（マグロ、カツオなど）、ツナや鮭の水煮缶

- ①切り身は流水でよく洗う
刺身は洗わなくてOK！
- ②しっかりと火をとおす
煮る、蒸す
電子レンジもOK！
- ③食べやすい大きさにほぐす



14

藻類

海藻の使い方

わかめ、ふのり、のりなど

- ・ カットわかめやふのりは水に浸して戻し、
細かくきざんでからしっかりと火をとおす
- ・ のりは細かくし、おかゆや汁物に加えて
与えるのがおすすめ

15

大豆製品

大豆製品の使い方

納豆、高野豆腐など

- ・ 納豆は、細かくきざみ、
熱湯をまわしかけて ねばりをとる
慣れてきたら、そのままOK！
- ・ 高野豆腐は、そのまますりおろし、
スープなどに加え、煮る



16

肉類

肉類の使い方

ささみ、鶏レバーなど

- ・ ささみは、筋を取り除き、包丁でたたいて
ひき肉状にし、しっかりと火をとおす
煮る、蒸す、電子レンジもOK！
- ・ ゆでたささみを細かく刻んでもOK！
- ・ レバーは、水にさらしてからしっかりと火を
ととし、すりつぶす



17

卵

卵の使い方

①新鮮な鶏卵を固ゆで卵にする



②白身と黄身に分ける

食べにくい場合は
お湯などでのはして
与えましょう

③黄身のみをつぶし、 少しずつ(耳かき1杯程度)試してみる

④黄身に慣れたら白身も試してみる

18

穀類

小麦製品の使い方

パン、めん類など

- ・パンは、細かくちぎってから、
育児用ミルクやスープに浸すかさっと煮る



油脂や砂糖の少ない食パンで、みみ以外の
白いところを使ってみましょう

- ・うどんは、細かく切り、だし汁などで
やわらかく煮る



乾めんは、茹でてから流水にさらし、
塩分を除いてから調理しましょう

乳製品

乳製品の使い方

牛乳、プレーンヨーグルトなど

- ・牛乳は、シチューやスープなどに加え、
しっかりと加熱する
- ・ヨーグルトは、つぶした野菜やいも類と
合わせサラダ風に、刻んだ果物と合わせて
フルーツヨーグルトにしてもOK!
- ・チーズは、塩分や脂肪分の少ない
カッテージチーズがおすすめ!

乳汁の代わりに
与えることはできません

20

その他

21

母乳育児(栄養)と 鉄・ビタミンDについて

母乳中の鉄やビタミンDは、育児用
ミルクに比べて少ないことから、
適切な時期に離乳食を開始し、
進み具合に合わせて、
鉄やビタミンDを含む食品を
積極的にとり入れましょう

22

鉄分を多く含む食品を 積極的にとり入れましょう

動物性食品



かつお



めじくろ



鶏レバー

植物性食品



ほうれん草



納豆



小松菜



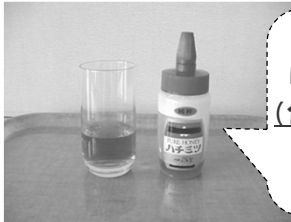
豆腐

鉄分を多く含む育児用ミルクも、
食材のひとつとして使うことができます

23

はちみつについて

乳児ボツリヌス症予防のため
満1歳までは与えない



はちみつを含む加工食品
(食パンやヨーグルトなど)も
与えることができません

24

食物アレルギーについて

離乳食や特定の食べものの開始を

遅らせても予防効果はありません

自己判断せずに 医師の診断を
受けましょう



※初めての食材は1日1回1種類
平日常中にトライ

25

Q. フリージングしたものは、
そのまま食べさせてもよいですか

A. 加熱してからフリージングしたものでも
必ずもう一度しっかりと加熱しましょう
電子レンジでの加熱もOK!



忙しいママのお助けアイテムです

ベビーフードを上手に活用しよう!

- ①赤ちゃんの月齢や固さのあったものを選び、
与える前には一口食べて確認しましょう
- ②離乳食を手作りする際の参考にしてみましょう
食材の固さや大きさが参考になります
- ③用途に合わせて上手に選択しましょう
離乳食が作れないときやおでかけ先でも活躍します!
備蓄食品として災害時にも役立ちます
- ④料理や原材料がかたないようにしましょう
- ⑤開封後の保存には注意して、食べ残しや作りおきは
与えないようにしましょう

27

Q. 調理形態を変えたら
上手に食べなくなりました

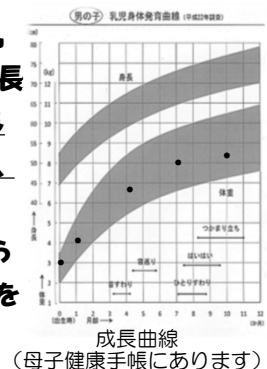
A. 慣れない食感は驚いて口から
出してしまうこともあります。
何回かチャレンジして、
徐々にツブツブの食感に
慣らしていきましょう!



「食べる楽しさを体験すること」が大切です
楽しく食事ができる雰囲気を作りましょう

Q. 目安より食べている量が少なくて心配です

A. 栄養の中心はまだ母乳
や育児用ミルクなので、成長
曲線にそって身長も体重も
バランスよく伸びていれば、
基本的には大丈夫です
体重の増減を確認しながら
赤ちゃんにあった量の調節を
しましょう



Q. 便秘がちなのですがどうすればよいですか

A. 水分をしっかりとっているか確認してみましょう
離乳食の進みが順調なら、りんごや柑橘類等の果汁、ヨーグルトなどを与えて試してみるのもよいでしょう
おなかをさするなどの刺激を与えてみましょう



離乳食の進み具合は個人個人違うもの
赤ちゃんの食べ方を見ながら、
急がず、あせらず、ゆっくと
進めていきましょう



離乳食や育児のことなど
気になることがあったら
お気軽に子ども健康課へお電話ください
883-1174、1175

中期離乳食教室

～丈夫な乳歯の育て方～



秋田市子ども健康課

歯の生え始めの様子



生える早さや順番には
個人差あります

おもちゃ噛み・指しゃぶり



歯が生え始める → 指しゃぶりが増える

おもちゃ噛みが始まる → よだれが増える

口の発達に大切な行動 → 手と口の連携に
(なめてかじって確かめる) つながる

成長の過程です

安全面に注意してチャレンジさせよう



34

離乳食(中期)の口の発達

	食べ方	唇の動き	舌の動き	水分補給
初期	ごっくんと飲み込む	下唇が内側にめくれる	前後	母乳 哺乳瓶
中期	舌と上あごでつぶす	左右対称 (左右の口角が伸び縮みする)	上下	浅いスプーンですする (横むき)

35

中期頃の口の発達

- ・舌の上下の動きが活発になる
→上あごで押しつぶして食べられる
- ・スプーンですることが出来る



- ・体位が安定していること
- ・うつ伏せでしっかり体を
持ち上げられること
- ・体軸をまっすぐに保てること

36

よく噛んで食べる子に育てるために

丸飲み・早食い防止

- ・口の働きにあった固さをあげる
- ・急いで食べさせない
- ・適度なひと口量をあげる
- ・家族が美味しそうに食べている姿をみせる

37

唾液の働き

天然の胃腸薬・消毒液・むし歯予防液

- ・食べ物の消化を助けてくれる
- ・口から入る病原体の進入を防ぐ
- ・口の中の環境を整える
- ・歯から溶け出したミネラル分を歯に戻す



唾液の量や質が健康に影響します
よく噛むことで唾液が出やすくなります

38

むし歯に強い乳歯 の育て方

生えたての歯は未成熟

数年間かけて丈夫な歯に育つ

だえき
歯の成長のポイントになるのが 唾液



39

むし歯予防 ① 食習慣

・家族のだらだら食べ

むし歯菌が糖分を含む食品を
栄養源に酸をつくる



家族でむし歯予防！

・甘味デビューが早い

口の中は酸性の強い飲み物で酸性になる

家族の影響を受けやすく
一度身についた習慣を戻すのは難しい

味 覚

「味覚を育てる」ということは、
「いろいろな味の美味しさを知る」こと。
3歳頃までの食の経験が、とても大切。

甘味	砂糖・炭水化物	本能的に好む味 (慣れやすい味)
塩味	ミネラル	
旨味	だし・タンパク質	
苦味	毒のあるもの	本能的に好まない味
酸味	腐ったもの	経験のない子どもは苦手

むし歯予防 ② むし歯菌の感染



感染源は主に家族

- ・家族が口の中を清潔にする
(むし歯の治療を済ませる)
- ・甘味デビューを早くしない
(むし歯菌の定着に影響するため)
- ・箸などを共有しない



家族でむし歯予防！

むし歯予防 ③ お口の手入れ

1 指で歯ぐきのマッサージ

2 濡れガーゼで同様に動かす

順番：奥歯 → 下の歯 → 上の歯



リングタイプの歯ブラシは
手軽に使えて便利！

43

歯みがきに慣れるコツ

1 興味を持たせる → まねをする

- ・家族が歯みがきの様子を見せる
- ・一緒に歯みがきをする
- ・毎日続ける（1日1回から）



2 お手入れできたらよくほめよう

- ・おうちの方が笑顔だとうれしい！
→ 次につながる意欲を育てよう



ご案内

むし歯予防教室 「歯ッピーバースデイ」

むし歯予防のコツを
楽しく学ぼう！



対象：10か月～1歳1か月

内容：むし歯予防の話・歯みがきレッスン(個別)
離乳食完了期のお話

45

秋田市子育て情報Instagram

Follow me



AKITA_...KOSODATE