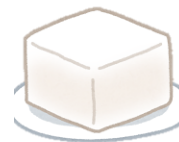


# ✿ 7～8ヶ月頃(モグモグ期)



口の発達	<ul style="list-style-type: none"> <li>・モグモグして飲み込む</li> <li>・舌と上あごでつぶす</li> <li>・舌の上下運動が出来るようになる</li> </ul>
離乳食の回数	・2回
固さの目安	・舌でつぶせる固さ(豆腐くらい)
味付け	・風味付け程度に素材を生かした味付け

## ★トマトの卵黄煮



材料(g)	作り方
トマト・・・1/4 個 卵黄・・・1/3 個 だし汁・・・適量 水溶き片栗粉・・・適量	① トマトは湯むきして皮と種を除き、刻む。 ② 鍋にだし汁と①、溶いた卵黄を入れてひと混ぜし、火にかける。※十分に火を通す。 ③ 沸騰したら水溶き片栗粉を加える。

## ★赤身魚の牛乳煮



材料(g)	作り方
赤身魚・・・15 にんじん・・・10 玉ねぎ・・・5 かぼちゃ・・・10 牛乳・・・20 水溶き片栗粉・・・適量	① 赤身魚はゆでて皮や骨を取り除き、フォークなどで細かくほぐす。 ② やわらかく茹でた野菜を7mm角に切り、ほぐした魚を合わせて、牛乳を加え煮る。 ③ 沸騰したら、水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。

## 目標：舌でつぶして食べられるようになる！

- 舌と上あごでモグモグできるようにしましょう。
- 色々な味や舌触りを楽しませましょう。



赤ちゃんが食べられる量を与えます。ゴックン期では量を慎重に進めましたが、離乳食に慣れてきたら、好きなだけ食べさせてみましょう。離乳食を食べる量が増えるにしたがって、自然に母乳やミルクの量は減っていきます

