

生後7～8か月頃のおすすめレシピ



生後7～8か月頃から1日2回食にして、主食（穀類）、副菜（野菜）、主菜（たんぱく質性食品）がそろった献立を基本とします。家族の食事から調味する前のものを取り分けたりして、食品の種類や調理方法を増やす工夫をします。

主菜



■魚のみぞれ蒸し (子ども7回分)

白身魚・・・・・・・・・・70g (1切れ)
大根・・・・・・・・・・70g
にんじん・・・・・・・・・・15g
〔片栗粉・・・・・・・・・・小さじ1/2
水・・・・・・・・・・小さじ1

(作り方)

- ① 魚はラップをかけ、600Wの電子レンジで2分加熱し、ラップをかけたまま冷ます。冷めたら皮と骨を取り除いて、フォークなどで粗くほぐす。
- ② 大根とにんじんはすりおろす。
- ③ 鍋に②と水溶き片栗粉を入れて火にかけ、とろみがでるまで煮る。
- ④ ①を皿に盛り、③をかける。

副菜



■かぼちゃのヨーグルトサラダ (子ども4回分)

かぼちゃ・・・・・・・・・・60g
プレーンヨーグルト・10g

(作り方)

- ① かぼちゃは皮と種を取り除きいちょう切りにし、やわらかくゆでる。水けを切り3～5mm角に切る。
- ② ①をヨーグルトで和える。

副菜



■豆腐とわかめのみそ汁 (子ども5回分)

絹豆腐・・・・・・・・・・50g
ほうれん草・・・・・・・・50g
カットわかめ・・・・・・・・1g
かつおだし・・・・・・・・150ml
みそ・・・・・・・・・・小さじ1/4

(作り方)

- ① 絹豆腐は3～5mm角に切る。
- ② ほうれん草は600Wの電子レンジで1分加熱して水にさらし、葉先を25g程度取り分けて細かく刻む。
- ③ カットわかめは水につけてもどし、粘りがでるまで包丁でたたく。
- ④ 鍋に材料を全て入れ、ひと煮立ちさせる。

病気や体調不良の場合の離乳食

熱があるとき

少々熱があっても食欲があり機嫌がよいなら、脱水予防のために、十分な水分補給をしながら離乳食はそのまま続けます。

熱の原因はさまざまなので、念のため小児科医を受診して、離乳食の与え方を含めて相談します。

呼吸困難やぐったりしているときは誤嚥の恐れがあるので離乳食は中止します。

※水分補給は、体温くらいの温度の湯冷まし、麦茶、市販の乳幼児用イオン飲料、経口補水液などを与えます。スポーツドリンクや果汁などは糖分が多いため下痢を誘発することがあります。

かぜのとき

食欲が落ちているときは、スープやポタージュ、煮込みうどんなどののどごしのよいものを与えます。脂肪の多いものや酸味の強いものは避け、症状が重い場合や長引く場合は早めに受診します。

下痢のとき

下痢をしていても食欲があっても機嫌がよいなら、離乳食の形態をひとつ前の段階に戻して様子を見ます。量はいつもより多くならないようにします。野菜スープ、りんごやにんじんのすりおろしなどを与えるとよいです。

下痢が治まってきたらもとの離乳食に戻しますが、なかなか治まらないときは小児科医を受診します。

便秘のとき

便秘は、便が硬い、排便時に困難を伴う、3日以上排便がない、毎日排便があってもコロコロ状の場合をいいます。排便を促す食品としてみかんなどのかんきつ類や、プルーン、さつまいも、ヨーグルト、納豆、海藻、油脂類などがあります。