

離乳食 中期（モグモグ期）

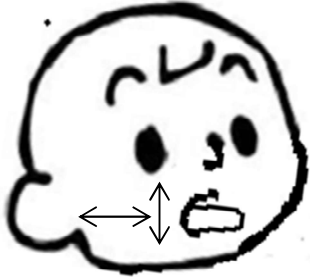
舌を上あごに押しつけて潰して食べ、手づかみ食べをする時期です

舌の動き

☑チェック

□ 口がモグモグしている。

◎舌は前後、上下に動いています。飲み込めない大きさのものが口に入ると、舌で上あごに押しつけて潰す動きをします。まだ噛んで（咀嚼して）いません。



唇の動き

☑チェック

□ 唇をしっかり閉じて飲み込むことができる。

◎飲み込む時は、口の端が左右同時に伸びるため、唇が薄く見えます。

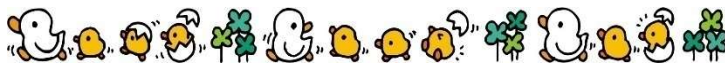


～食べさせかたのポイント～

☑チェック

□ 口の中が空っぽになったのを確認してから次のひとさじを与えましょう。

- ①食べ物を取り込み、口を閉じるのを待つ。
- ②「モグモグだよ～、ごっくんしてね。」と声をかける。
- ③口の中が空っぽになるのを確認する。



食べているときに、「オエ～」となるのは、口の動きと食材のかたさが合っていないことがあります。絹ごし豆腐、いも類、葉物の順に進めていきましょう。



保育所では、透明のコップを使用しています。透明なので、量と傾きが見て分かります。

～すすり飲みの練習をしています～



- ◎まだ上手にすすり込んで飲むことができない時期なので、上唇が水面に触れていないときは、コップを少し傾けて、手伝います。
- ◎水分を飲むときには「**上唇が水面に触れていること**」がとても大切です。上唇は「どれくらいの量」の水分が「どれくらいのスピード」で口の中に入ってくるかを感じ取るセンサーになっています。
- ◎五指が開き、両手を添えて持つことが出来るように誘導しています。
- ◎ストローはコップ飲みが上手になってから、練習するようにしましょう。練習するときは、ストローの先端が上下の前歯のあたりを越えて中に入らないようにして、くわえさせます。

手づかみ食で
学んでいきます



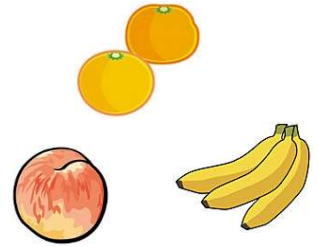
- ①**手指でつかむことで**、食べ物の硬さや温度、どの程度の力でつかめば適当なのかという感覚の経験を積み重ねます。
- ②**目で**、食べ物の位置、大きさ、色、形を確かめます。
- ③**口で**、一口分の分量を学びます。
大きめのものは、前歯を使って一口大に噛み切ることができるようになります。

中期食の1回の食事量の目安

(個人差があります)

◎様子を見て増やしていきます。量はあくまで目安です。

3つのグループを合わせて1回の食事にします。



炭水化物のグループ

7倍かゆ	50~80g
or	
食パン8枚切	1/4~1/3枚
or	
乾めん	10g

たんぱく質のグループ

白身魚	10~15g
(刺身なら1~2切)	
銀だら×(脂が多い)	
or	
豆腐	30~40g
or	
鶏ささみ	10~15g

たまごは卵黄から練習します。

ビタミン・ミネラルのグループ

野菜 20~30g

例えば、

にんじん	10g
+	
キャベツ	10g
+	
ブロッコリー	10g

絹ごし豆腐くらいの硬さにします。
フォークで粗つぶしにしたり、
5mm角くらいにしたりします。

果物もビタミン・ミネラルの仲間ですが、
野菜の代用として使うと糖分の摂り過ぎ
になってしまうので注意しましょう。

1回10~15g程度が目安です。

(りんご12等分、バナナ8等分)

主菜(たんぱく質)料理のレシピ

ささ身と人参の白和え (1回分)

鶏ささみ	……	10g
人参	……	10g
絹ごし豆腐	……	5g
和風だし汁	……	小さじ1



①ささみは茹でて細かく刻む。

②人参は皮をむいて半月切りにし、やわらかく茹でる。
フォークを使って粗くつぶす。

※人参は、細かく刻んでから茹でると柔らかくなりやすいです。

③豆腐は茹でて、水気を切ってすりつぶし、和風だしでのばす。

④ ③に①と②を加えてあえる。

※ささみを初めて食べるときは、なめらかにすりつぶして与えます。

～丸飲みになっていませんか?～

丸飲みの原因になります。

チェック

- 次々と口の中に運んで食べさせてしまう。
- 食材がかたくて舌でつぶせない。
- スプーンを前歯より奥に入れてしまう。
- スプーンを上あごにこすりつけてしまう。



後期食に移行する準備をしましょう。

◎すべての食べ物がモグモグ出来なくても、
ある程度できています。食事の量も適量
食べる事ができています。

◎しょうゆや味噌、ケチャップ、油などの
調味料もごく少量(小さじ1/4より少な
い量)使用します。試してみましょう。