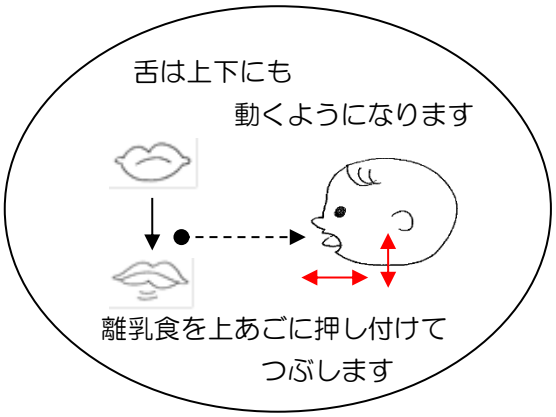
★☆7、8か月ごろ（離乳中期）☆★



◎2回食を軌道に乗せていきましょう。
⇨進んだり後戻りすることもありますが、優しく声をかけながら、赤ちゃんのペースに合わせましょう。

◎いろんな味に慣れさせましょう。食事への興味も広がります。
⇨食材の味を生かしながら、甘い・苦い・酸っぱいなどを体験させましょう。
⇨家族の食事の中から、素材の味を生かしたメニューを利用してみましょう。

◎食材の幅を広げていきましょう。白身の魚や豆腐、卵以外に、鶏ささみ、赤身の魚、プレーンヨーグルトなども使えるようになります。

【例】

鶏ささみ

赤身魚
（さけ、まぐろ、あじなど）

◎赤ちゃんが食べ物をもぐもぐごっくんしてからゆっくり次の食べ物を与えましょう。
⇨かむための基礎作りの一番大切な時期です。
⇨スプーンを口の奥まで入れてしまうと、食べ物を丸飲みしてしまうことがあります。

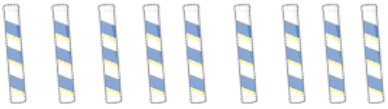
◎食べない時や体調の悪い時は様子をみましょう。
⇨無理強いせず、ゆっくり進めましょう。

★☆赤ちゃんの水分補給について☆★

⇨熱や嘔吐、下痢などの症状のある場合には、こまめな水分補給が必要となります。
⇨水分補給は母乳やミルクでできていると言われていますが、夏場など汗をかいた時には、必要に応じて湯さましやお茶で水分を補給しましょう。
⇨市販の飲み物は、多くの糖分・塩分を含むものもあります。与えすぎると授乳の量や離乳食を食べる量などに影響がありますので、控えましょう。

乳幼児用イオン飲料
（500mｌ）

＝


スティックシュガー（1本3g）
9本分

おすすめの水分補給

お茶
湯さまし

＊与えすぎに注意しましょう。