



### 離乳食の1日の回数：2回

離乳開始後、1か月を過ぎた頃から、1日2回食の食事のリズムをつけます。また、いろいろな味や舌ざわりを楽しむように、食品の種類を徐々に増やしていきましょう。

### かたさ

舌でつぶせる固さ（豆腐くらいの固さ）

### 進め方のポイント

- (1) つぶしがゆから徐々に水分を減らし全がゆ（5倍がゆ）に進めます。
- (2) 野菜類は大きめ（ひと口大）に切ったものを、舌でつぶせるくらいの固さにゆでて、つぶしたり、さいの目切り等にします。緑黄色野菜を積極的に使しましょう。
- (3) 白身魚から赤身魚（まぐろ・かつお）へと、魚の種類を増やします。
- (4) 卵は固ゆでの卵黄1個が食べられるようになったら全卵1/3個程度まで進めます。
- (6) 肉類は、脂肪の少ない鶏肉がおすすめです。脂肪の多い肉類はもう少し後になってからにしましょう。
- (7) ヨーグルト、塩分や脂肪の少ないチーズ等も使えます。

### 食べさせ方のポイント

平らなスプーンを下くちびるにのせ、上くちびるが閉じるまで待ちます。口の中でつぶした食べ物を飲み込みやすいように、とろみをつけるとよいでしょう。

