

7か月児相談・ 中後期離乳食教室



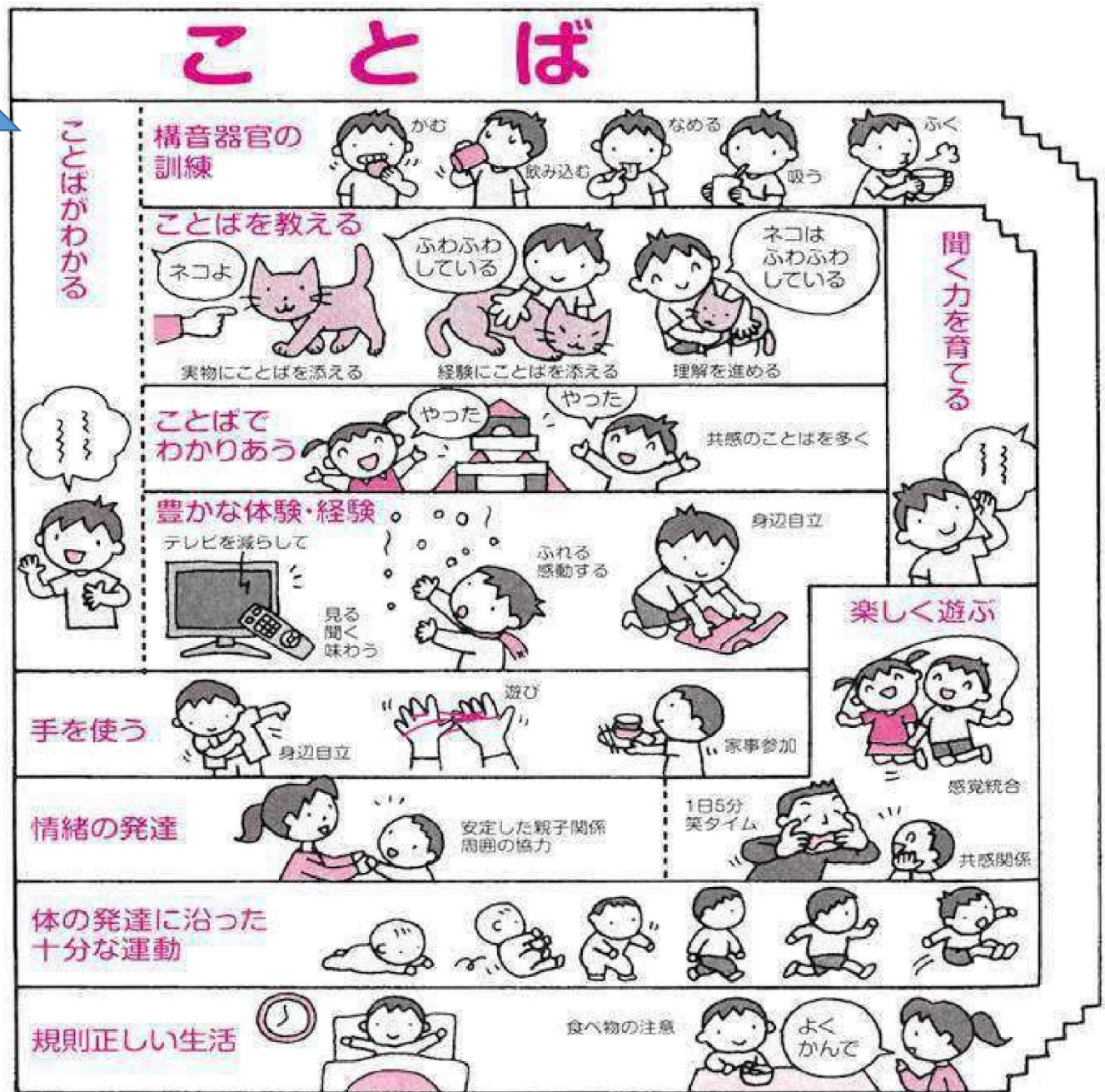
本日の流れ

- ①保健師から「言葉の発達」
- ②歯科衛生士から「歯のこと・お手入れ」
- ③栄養士から「離乳食の進み確認・目安」
- ④支援センターから「ふれあい遊び」

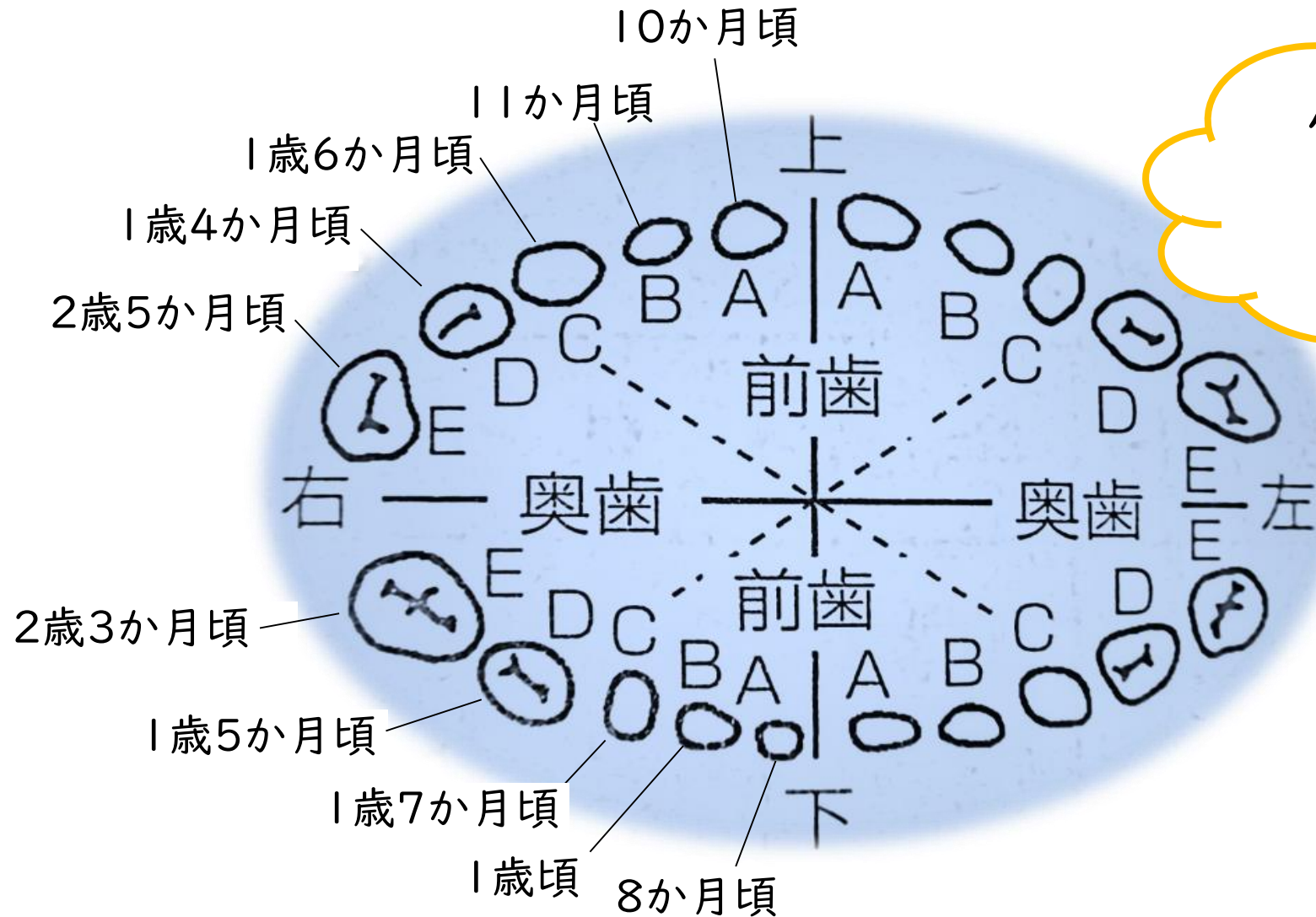
発達について

言葉が出るまでには、
いくつも段階があり、
言葉のビルと呼んでいます。

中でも規則正しい生活は土台
となる大切な習慣です。
この時期では、食事や睡眠で
生活リズムを整え、合間に体
の発達に沿った十分な運動を
遊びとして取り入れましょう。



歯の生える時期の目安

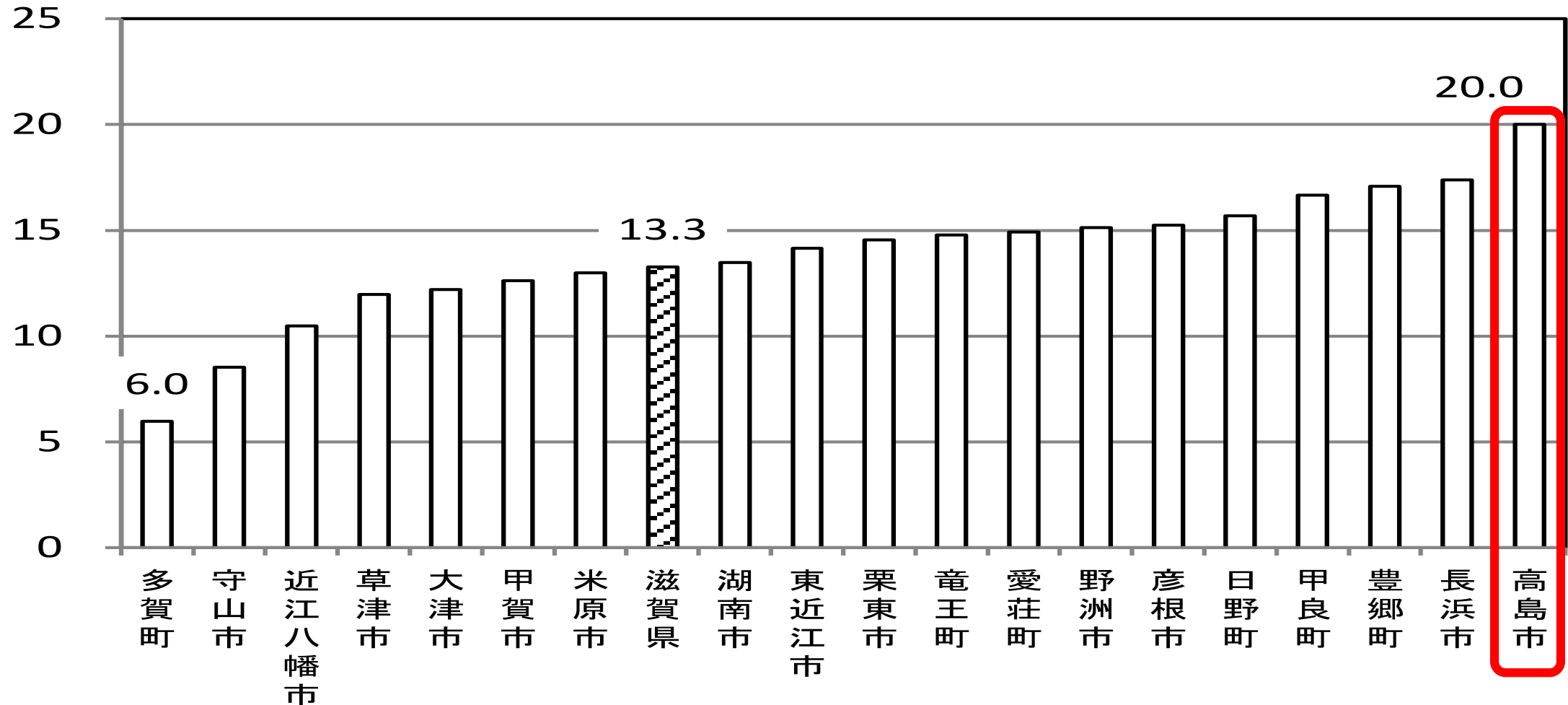


個人差が
あります



むし歯のある人の割合

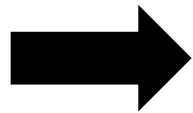
H30年度 3歳児 市町別 むし歯のある人の割合



歯のお手入れ

～仕上げみがきの習慣をつけましょう!～

口の周りや
頬をさわる

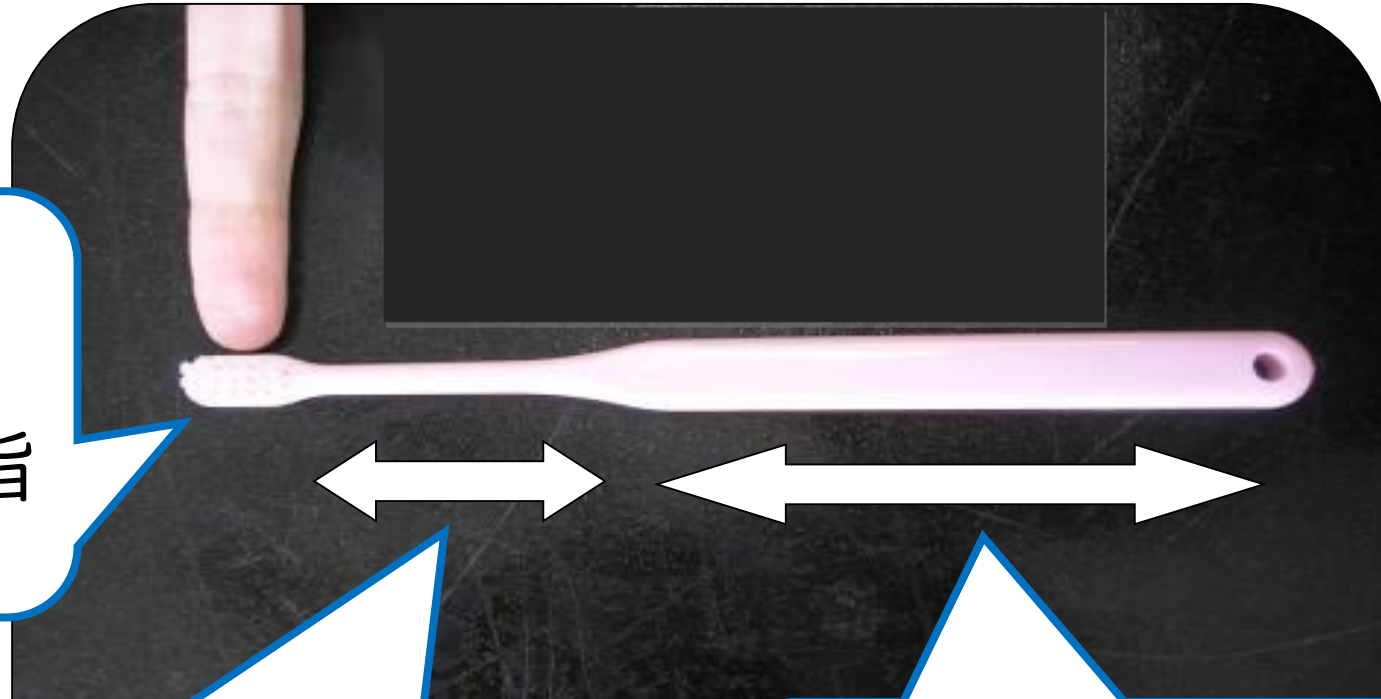


ガーゼや仕上げ磨き
用歯ブラシを使う

歌を歌ったり、ニコニコ
楽しい時間に♪
1日1回機嫌のいい時に♪



歯ブラシを用意しましょう!



ブラシ部分
の大きさ

大人の人指し指
横幅の大きさ

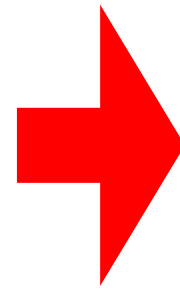
歯ブラシの首
長いほうが、おく歯
に届きやすい

歯ブラシの柄
長いほうが、持ちやすい

7～8か月頃の離乳食の目安

①離乳食は1日2回

②舌でつぶす練習（豆腐ぐらいの固さ、7倍がゆ）



5～6か月のポタージュ状から 豆腐ぐらいの固さに進んでいますか？

参考：「やさしくわかる離乳食」社会保険出版社より

③ 1食の目安量(7~8か月)

水分補給は
お茶、お白湯で

主食
7倍がゆ 60g

副菜
かぼちゃ煮 20g

主菜
豆腐トマトソースがけ
30g



④使える食材について

新しい食材は1日1種類1さじからを基本に、いろんな食材を経験していきましょう。

5・6か月  7・8か月

	5・6か月		7・8か月				
 <p>主食</p>	 <p>米</p>	 <p>食パン</p>	 <p>うどん</p>	 <p>じゃがいも・ さつまいも</p>	 <p>バター ロールパン</p>		
 <p>副菜</p>	 <p>にんじん</p>	 <p>かぼちゃ</p>	 <p>ほうれん草</p>	 <p>キャベツ</p>	 <p>玉ねぎ</p>	 <p>ブロッコリー</p>	
 <p>主菜</p>	 <p>豆腐</p>	 <p>しらす</p>	 <p>白身魚</p>	 <p>卵 卵黄→卵白</p>	 <p>納豆</p>	 <p>高野豆腐</p>	 <p>鶏ささみ</p>

7～8か月頃の離乳食

- ①離乳食は1日2回
- ②舌でつぶす練習（豆腐ぐらいの固さ、7倍がゆ）
- ③1食の目安量を参考に
 - ★成長曲線で身長、体重ののびを確認
- ④使える食材について
- ⑤水分補給はお茶か白湯で

9~11か月頃の離乳食

①離乳食は1日3回

②歯茎でつぶす練習

(バナナぐらいの固さ、5倍がゆ)

③手づかみ食べて食べる意欲を育てる



おもちゃの紹介

●持って音を出す●入れたり出したり●ころがす●追視



いっしょにあそぼう「わらべうた」

向き合って、

目を見つめて、

声をかける

大人がやってみせる動作を真似するところから
赤ちゃんのあそびがはじまります。

「わらべうた」

手打ち 手打ち 手打ち



手をたたいてほめてあげてをくりかえすと、上手にできた時には手をたたくようになります。

カット引用・・・福音館書店
「わらべうた」で子育て 入門編より
著者 阿部ヤエ 画家 平野恵理子

「わらべうた」

かんぶ かんぶ かんぶ

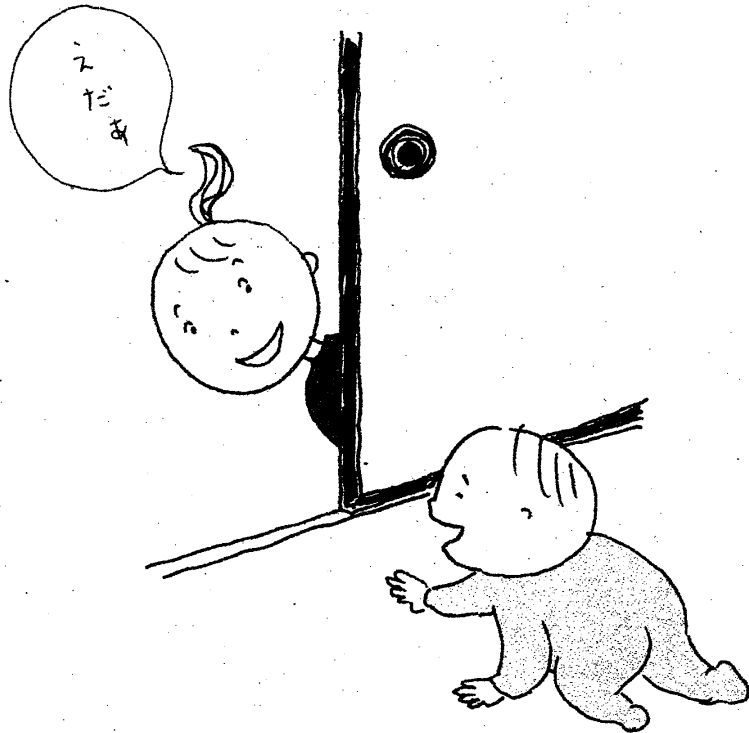


真似をするようになると、「いや
いや」という気持ちの表現に首を
ふるようになります。

カット引用・・・福音館書店
「わらべうた」で子育て 入門編より
著者 阿部ヤエ 画家 平野恵理子

「わらべうた」

かっこう えだあ



「かくれんぼ」につながっていくあそびです。「かっこう」で大人が物陰に隠れ、「えだあ」で姿を現すと、喜んでハイハイして近寄ってきたりしますよ。

カット引用・・・福音館書店
「わらべうた」で子育て 入門編より
著者 阿部ヤエ 画家 平野恵理子

「ふれあいあそび」

いちり にり さんり

子どもを仰向けに寝かせてやってあげましょう



いちり
両足親指を
つまみます。



にり
両足首を
つかみ



さんり
両膝を
つかみ



しい しい しい しい
お尻をくすぐります。

くすぐるのは優しくしてあげてくださいね。

あそびにきてね！

子育て支援センター	TEL	所在地	開設曜日
高島市地域子育て支援センター (マキノ児童館内)「ほのぼの」	27-8187	高島市マキノ町蛭口 1371 番地 1	火～土曜日
高島市地域子育て支援センター (静里なのはな園内)「あっぴっぴ」	25-3987	高島市新旭町藁園 2305 番地	月～金曜日

※ 開設時間は、午前10時～午後3時までです。

※ マキノ児童館は、月曜日休館となっています。



子育て親子つどいの広場	TEL	所在地	開設曜日
ふれあいひろば (なないろこども園)	22-0314	高島市今津町福岡 1926 番地	月・火・水・金曜日
あいあいひろば (愛隣こども園)	22-1771	高島市今津町上弘部 1231 番地 1	月・火・木・金曜日
ピヨピヨクラブ (安曇川はこぶね保育園)	33-7900	高島市安曇川町青柳 700 番地 1	月～金曜日
チューリップ (中央ユニバーサルこども園)	32-6061	高島市安曇川町田中 412 番地 1	火～木曜日
さくらんぼ広場 (藤波こども園)	32-0329	高島市安曇川町下小川 120 番地 1	火～木曜日
プチしろふじ (しろふじ保育園)	36-1501	高島市永田 1233 番地 1	月～金曜日

※ 施設により開室曜日や時間が異なります。詳しくは、各施設にお問い合わせください。

～お問合せ先～

高島市 健康推進課 TEL：0740-25-8110



電話、来所、訪問での個別対応も可能です。
気になること・お困りごと等はお気軽にお問い合わせください。