

# 5～6か月頃(ゴックン期)

離乳食に慣れることが目的です。母乳・育児用ミルク以外の味や舌ざわりに慣れさせてあげましょう。

## 離乳食の進め方

- 生活リズムを整えるために、なるべく決まった時間に与えます。
- 離乳食後の母乳や育児用ミルクは欲しがるだけ与えます。
- 離乳食を始めるときは、体調に異変があった場合に、受診しやすい時間に与えます。
- はじめての食材は1日1種類を離乳食用スプーン1さじから始めます。体調に変化がなければ、1日1さじずつ増やします。
- つぶしがゆから始めて、慣れてきたら野菜などを加え、さらに慣れてきたらつぶした豆腐、白身魚、卵黄などを試していきます。

(例)

6時	10時	14時	18時	22時
				

## 調理形態

### 口の動き

- 上唇の形は変わらず、下唇が内側に入る。
- 口角はあまり動かない。
- 口唇を閉じて飲みこむ。



### やわらかさ

なめらかにすりつぶしたポターージュ状



## 食事の目安

食べられる食材		調理方法・与え方
主食	米	10倍がゆをすりつぶす。慣れてきたら、つぶし方を少しあらくする。
	パン	細かくちぎった食パンに、育児用ミルク、スープを加えて加熱する。
	じゃがいも・さつまいも	ゆでて熱いうちにつぶし、だしやゆで汁を加え、ポターージュ状にする。
副菜	野菜	かぼちゃ、かぶ、にんじん、大根、トマトなど食べやすい野菜から始める。ほうれん草の葉先、キャベツ、白菜、玉ねぎ、ブロッコリー(つぶみの部分)なども使用できる。
	果物	りんごなどをすりおろし加熱して与える。バナナは新鮮なものをすりつぶす。
主菜	豆腐	ゆでてすりつぶす。
	魚	白身魚を使う。魚は加熱すると身が固くなるので、よくつぶしてかゆや野菜と混ぜたり、だしでのばしてとろみをつけるなどする。しらす干しは湯につけ塩分を抜き、すりつぶして加熱する。
	卵	固ゆでにした卵の卵黄を使う。

はちみつは1歳過ぎるまで与えない！！

乳児ボツリヌス症予防のために、満1歳まで与えないでください。



## 食べさせ方のポイント

### 与え方

- 離乳食をスプーンの1/3～1/2程度の量を目安にのせる。
  - スプーンを下唇にあてる。
  - 口を閉じたら、水平にやさしくスプーンを引き抜く。
- ※スプーンを口の奥まで入れたり、上唇や上あごにこすりつけて引き抜いたりしないようにする。

### 食具

スプーンはボウル部が赤ちゃんの口幅より狭く、浅い形状のものにする。

### 姿勢

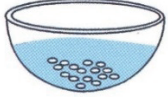
少し後ろに傾けた姿勢で与える。



## 離乳食の作り方

### 10倍がゆ

①米1:水10の割合で、20分ほど浸しておく。



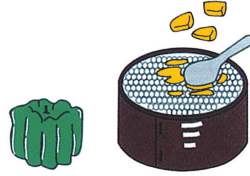
②火にかけ沸騰したら弱火で20分位煮て蒸らす。やわらかくなったら、ポターージュ状にすりつぶす。



ごはん1:水5の割合でもOK

### かぼちゃのペースト

①かぼちゃは種と皮を取り、加熱して、やわらかくなればつぶす。



②だし汁を加えて混ぜながら加熱して、なめらかなポターージュ状にする。



### 白身魚のとろとろ煮

①白身魚は熱湯でゆでてこまかくほぐし、すり鉢でする。



②だし汁を加えて煮る。水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。



### 卵黄のペースト

①沸騰後20分間ゆでた卵の卵黄をうらごしする。



②だし汁を加えて加熱する。



### かんたん・昆布だしの作り方

①昆布1枚(3cm角)の表面を軽くふき、水200mlにつけて、冷蔵庫で一晩おいて昆布をとりだす。

②離乳食を作る時には、だし汁を加えてからしっかりと沸騰させる。

※昆布だしは冷蔵庫で保存し、早めに使い切りましょう。



### 冷凍保存のポイント

- ・新鮮なうちに冷凍する。
- ・よく冷ましてから冷凍庫に入れる。
- ・短時間で冷凍する。
- ・使いやすいように小分けにする。
- ・品名と冷凍した日を書いておく。
- ・一週間を限度に使い切る。
- ・使うときは必ず再加熱をする。

### 食中毒予防の三原則

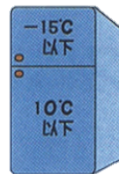
#### つけない

手指・食材・調理器具をしっかり洗う。離乳食用に洗いやすいミニまな板がおすすめ。



#### 増やさない

冷蔵庫・冷凍庫で保存する。離乳食は作ったらすぐに与える。すぐ与えない場合は、冷蔵庫・冷凍庫で保存する。食べ残しは与えない。



#### やっつける

加熱してしっかり中まで火を通す。半生・半熟のものは絶対に与えない。



5～6か月頃の離乳食のすすめ方・作り方の動画はこちら

