

## 離乳初期「ゴックン期」(生後5~6か月頃)



はじめての食材は必ず  
1さじから!  
食後の母乳や育児用ミルクは  
飲みたいだけ!

### 離乳食スタートの目安

- ・生後5、6か月になった。
  - ・首がしっかりすわっている。
  - ・支えがあればお座りができる。
  - ・食べものに興味を示す。
- このような姿が見られたら、離乳食を始めてみましょう。



### おすすめ方

①アレルギーの心配の少ない**つぶしがゆ(米)**から始めましょう。

10倍がゆをすりばちでなめらかにすりませます。  
かたさはおもゆで調整しましょう(裏ごしても良いです)。  
※おもゆはおかゆを作った時の上澄みです。



小さじ1杯分から始めましょう。1週間位はつぶしがゆを食べましょう。量の目安は、2日食べたら1さじ増やすペースです。消化吸収に少しずつ慣れていくために、食欲旺盛な赤ちゃんでも食べすぎないように気をつけましょう。

②10倍がゆに慣れたら**野菜のペースト**を始めましょう。(2週目位~)

つぶしがゆにプラスして野菜も小さじ1杯分から食べてみましょう。

数日は同じものを食べて、1さじずつ量を増やしていきましょう。

**【ゴックン期におすすめの野菜】** \* \* \* \* **にんじん・かぼちゃ・さつまいも・じゃがいも・キャベツ・かぶなど** \* \* \* \*  
クセが少なく甘みのある野菜がおすすめです。

③たんぱく質の食材は野菜に慣れてから始めましょう。(3週目位~)

おかゆと野菜の消化吸収に十分に慣れてから、たんぱく質の食材を始めましょう。

まずは豆腐から始めましょう。(その他には白身魚・麩)



	ゴックン期 (5~6か月頃)	モグモグ期 (7~8か月頃)	カミカミ期 (9~11か月頃)	パクパク期 (12~18か月頃)
朝食			離乳食+ 	離乳食
昼食	離乳食+ 	離乳食+ 	離乳食+ 	離乳食
おやつ			おやつ+ 	おやつ+ ~ (牛乳)
夕食		離乳食+ 	離乳食+ 	離乳食
寝る前				⇒少しずつ なくなる

: 母乳又は育児用ミルク

### おかゆ・軟飯

違いは、水加減のみです。

	ごはんから作る	お米から作る
	ごはん:水	米:水
10倍がゆ	1対4	1対10
7倍がゆ	1対3	1対7
5倍がゆ (全がゆ)	1対2	1対5
軟飯	1対 1~0.5	1対3

**離乳食をはじめて1か月以上すぎ、慣れてきたら「モグモグ期」へ!**

※問い合わせや御質問は、下記の連絡先をお願いします。

【発行先】高津区役所地域みまもり支援センター保育所等・地域連携担当 TEL044-861-3373

## 人参のつぶし方のポイント

7、8か月頃



フォークでつぶすと簡単です。赤ちゃんのモグモグ具合に合わせてつぶしてあげましょう。



「ペースト状」から「つぶし」へすすめるときは、ペースト状にする一歩手前位のなめらかさから始め、少しずつ粗くしていきましょう。



フォークである程度つぶれたら、すりこぎでつぶしましょう。

5、6か月頃



ペーストにする時は、少し煮汁を加えると良いです。

スプーンを使ってすりばちにこすりつけるようにしても、なめらかにつぶせます。

