

STEP 1



ゴックン期

離乳初期 5~6か月ごろ




離乳食がスタートしてしばらくは飲み込むことを練習する期間です。
あせらず、楽しい雰囲気ですし少しずつ進めていきましょう。

★穀類

	食材	調理法
お粥 ・ 麺類 ・ パン	つぶし粥	<ul style="list-style-type: none"> ・ 10倍粥(米1:水10)から始め、米粒をていねいにすりつぶす ・ 慣れたら、つぶし方を少し粗くする ・ 7倍粥程度まで少しずつ水分を減らす
	うどん そうめん	<ul style="list-style-type: none"> ・ 塩分が含まれているため、茹でた後よく水洗いして調理する ・ アレルギー反応がないか、少量で確認する
	パン	<ul style="list-style-type: none"> ・ 細かくちぎった食パン(耳以外)をスープや育児用ミルクで煮る 
いも	じゃがいも さつまいも	<ul style="list-style-type: none"> ・ 茹でて熱いうちにつぶし、お湯でのばす ・ 育児用ミルクを少し入れてもよい 

★野菜・果物（穀類が食べられるようになったら）

	調理法
野菜	新鮮な大根、かぶ、にんじん、かぼちゃ等。皮をむき、やわらかくなるまで煮て、こすかすりつぶして使う。徐々に玉ねぎ、ほうれん草の葉先、キャベツなど繊維があるものにする。ほうれん草は葉先を茹でて、水にさらしてから調理する
果物	新鮮な果物を使う りんごはすりおろす。バナナはすりつぶす 

★たんぱく質(野菜や果物に慣れてきたら)

	食材	調理法
魚	しらす干し	水でよく洗うか熱湯をかけて塩分を除き、すりつぶして加熱する。
	白身魚	茹でてすりつぶし、だし汁で煮てとろみをつける
大豆製品	豆腐	茹でてすりつぶし、お湯や野菜スープでのばす
	きな粉	米がゆやマッシュポテトなどに加えて使う

パサパサする食材は、とろみをつけると食べやすい
とろみづけには、水溶き片栗粉、米、じゃがいも、ホワイトソース、すりおろしたパンなどを使用し、大人のものよりとろみはゆるめにする

だし汁を取ってみよう！

【材料】 出来上がり3カップ(600ml)分

水 660ml 昆布 10cm かつおぶし 12g

昆布を分量の水にやわらかくなるまでつけた後、弱火にかける。
昆布の表面に小さな泡が出てきたら昆布を取り出す
(まとめて作り、キューブ状に凍らせておくと便利)

▶▶ 始めて1か月くらいしたら

仕上げにかつお節を入れてひと煮たちしたら火を止め、
ペーパータオルでこす



memo



ゴックン期のタイムテーブル

授乳の目安：母乳又は育児用ミルクは、授乳のリズムに沿って子どもが飲みたいだけ与えましょう



目安は5、6か月ごろ

【ゴックン期のポイント】

- ・初めの1か月は1日1回
- ・形状はすべてペースト状に
- ・はじめての食品は1日1種類を1さじから
(平日の午前中が望ましい)
- ・味付けはせず、だし汁を使って風味付け



くちびるが閉じてから
スプーンをまっすぐ
引き抜きましょう

【注意すること】

はちみつ 乳児ボツリヌス症予防のため満1歳までは使えません

卵 卵白はアレルギー症状を起こすことがあります
豆腐や白身魚に慣れたら固ゆでの卵黄から始めましょう
7.8か月以降様子を見て全卵に進むようにします

牛乳 飲用するのは1歳を過ぎてからにしましょう

★赤ちゃんの機嫌と体調を見ながら、おすすめしよう
嫌がる日は無理せず別の日にしましょう

【離乳食の進め方の目安】

日数	1～2日	3～4日	5～6日	7～8日	9～10日	11～13日	14～16日	17～18日	19～20日	21～30日
つぶしがゆ	1さじ	→ 2さじ	→ 3さじ				→ 4さじ		→ 5さじ	→ 7さじ
野菜・果物				1さじ	→ 2さじ	→ 3さじ				
豆腐・白身魚・卵黄										1さじ

