

離乳初期 5～6か月頃

ごっくんの練習



5～6か月頃から食べられる食品と調理例 飲みこみやすいようポターージュ状に

	食品	調理例
炭水化物	米	10倍がゆをすりつぶしたのから始める。慣れてきたら7倍がゆへ進める
	いも類	柔らかく煮て、うらごすかすりつぶし、だし汁やスープでのばす
	麺類(そうめん, うどん)	
	食パン	細かくして、育児用ミルクやスープを加えて煮る
野菜・くだもの	かぼちゃ, だいこん, かぶ, にんじん, トマト, キャベツ, 玉ねぎ, ブロッコリーなど	柔らかく煮て、うらごすかすりつぶす
	りんご, バナナなど	すりおろしたり, すりつぶす
たんぱく質	豆腐, 白身魚(かれい, たいなど), しらす干し, 固ゆでした卵黄	ゆでたものをすりつぶして, おかゆや野菜をつぶしたものに加える



少しの量なら、家族のごはんといっしょに「10倍がゆ」を作りましょう。
深めの湯のみ茶碗に米大さじ1と水150gを入れて、炊飯器の中央に置き、一緒に炊きます。



うらごしたり, すりつぶしたりしてなめらかに仕上げます。

◎ おすすめの例と目安量 ◎

開始後日数	1, 2	3, 4	5, 6	7, 8	9, 10	11, 12	13, 14	15, 16	17, 18	19, 20	1か月後
穀類	1スプーン	2スプーン	2スプーン	2スプーン	2スプーン	2スプーン	2スプーン	2スプーン	2スプーン	3スプーン	50g
野菜, くだもの			1スプーン	2スプーン	2スプーン	2スプーン	2スプーン	2スプーン	2スプーン	2スプーン	20g
たんぱく質									1スプーン	1スプーン	10g

- 離乳食の後に、母乳または育児用ミルクを飲ませます。
- 新しく利用する食品は1日1品1さじにして、その食品に対する赤ちゃんの反応、下痢やアレルギー反応がないかを確認しましょう。2～3日ほど同じ食品で同じ量を続け、体調に変化がなければその翌日はもう1品あるいはもう1さじ、増やしましょう。

家族で楽しく離乳食

◎ 家族の食事から取り分けましょう ◎

・みそ汁、煮物

だし汁で柔らかく煮た具を、うらごしたりすりつぶします。
取り分けた後に、おとな用は調味料を加えます。

・カレー、シチュー

野菜は炒めずに煮込み、野菜が柔らかくなったら取り出してうらごしたりすりつぶします。煮汁はスープとしても利用できます。
取り分けた後に、おとな用は炒めた肉や調味料を加え仕上げます。

だしのとり方

水(400ml)を鍋に入れて火にかける。沸騰したら、削り節をひとつかみ加え、再び沸騰したら火を止める。削り節が沈んだら、ざるなどでこす。



◎ 冷凍庫を活用して手軽に ◎

加熱したものを少量ずつラップで包むか、密閉容器に入れて冷凍します(1週間以内に使い切りましょう)。冷凍庫から出したら、すぐにしっかりと再加熱しましょう。

・おかゆ

水分を加え、鍋や電子レンジで加熱します。

・野菜、いも類

【かぼちゃ、いも類】

加熱してうらごしたり、すりつぶします。

【ほうれんそう、ブロッコリーなどの野菜】

加熱調理後凍らせ、使用する時は、凍ったまますりおろします。

おかゆ、だし汁やスープに入れて加熱します。水溶き片栗粉でとろみをつけてもOK

★★ベビーフードを上手に利用しましょう★★

ベビーフードは時間がない時や料理ができない時などに便利です。調理しにくい食品や、不足しがちな鉄分の補給源としてレバーペーストを利用するなど、用途にあわせて選びましょう。ベビーフードをあげる時には味見をして、赤ちゃんにとってちょうどよい味や固さ、温度であるかを確認しましょう。

★★★★ 離乳についての Q&A ★★★★★

▶食べてくれない

・スプーンを嫌がる→少し間をあけて再度あげてみましょう。

・口に入れるが出してしまう→別の食品で試してみましょう。

離乳食を始めたばかりの赤ちゃんは、食品の舌触りや味に慣れる練習をしています。初めて口にしたものを出してしまうのは当然という心がまえで、1日1さじずつ、ゆっくりすすめましょう。

▶消化吸収されているの？

食べたものがそのまま便に出てくることはありますが、おなかをこわして、下痢をしていなければ大丈夫です。離乳食をすすめるうちに少しずつその食品を消化吸収する力がついてくるので、便に出ることはなくなるでしょう。