



## 離乳初期（5～6か月頃）の離乳食

### STEP1

### はじめてのゴックン食

そろそろ離乳食を開始する時期です。

母乳やミルク以外の味に慣れさせ、口を閉じてゴックンと飲み込めるように練習しましょう！

ゴックン



#### 離乳食開始の目安は？

- 唾液（よだれ）の量が増えた
- 首のすわりがしっかりしている
- 支えると5秒くらい座れる
- 家族が食べる様子に興味を示す
- スプーンを口に当てても嫌がらない

赤ちゃんの体の準備が整ったら、体調のいい時から始めてみましょう！

固さ、味付けはベビーフードの食材を参考にしてみるのもよいでしょう。



#### ポイント！

- 回数……………最初の1か月くらいは1日1回。上手に飲み込むことに慣れたら1日2回にしてみ、次のステップ（離乳中期）につなげましょう。
- すすめ方……………最初はすりつぶしたおかゆから始め、すりつぶした野菜や芋を試し、慣れてきたら豆腐や白身魚、卵黄をすりつぶして与えてみましょう。初めて食べるものは少量から様子を見て、少しずつ量を増やしましょう。（食物アレルギーの観点からも、初めての食品は慎重に与えましょう）
- 固さ……………ヨーグルトやポタージュ程度のやわらかさ（なめらかにすりつぶした状態）
- 味付け……………素材の味を生かし、味付けはしなくてよいでしょう。
- 食後の授乳……………母乳・ミルクは欲しがらだけ飲ませましょう。
- 食べ方……………赤ちゃんは上唇を動かして食べ物を取り込み、舌を前後に動かして飲み込みます。
- 食べさせ方……………赤ちゃんの姿勢は少し後ろに傾け、スプーンを下唇の上にのせ、赤ちゃんが口を開いて取り込むのを待ってからスプーンをゆっくり水平に引き出します。  
口の中（奥）までスプーンを入れたり、上あごに擦り付けたりしないようにしましょう。  
「ゴックン」と飲み込めたのを確認してから、次の一口をあげるようにしましょう。

#### 注意

乳児ボツリヌス症予防のため、はちみつやはちみつ入りの飲料・お菓子は1歳になるまでは食べさせないようにしましょう。

#### 離乳食の目安

主食	主菜		副菜	
穀類 つぶし粥(10倍粥)	豆腐	すりつぶし	野菜	すりつぶし
	魚(白身魚)		いも	
	卵黄(固ゆで)			

♪食べる量や栄養(バランス)にとらわれず、飲み込む練習をしましょう！

## 授乳と離乳食のタイムスケジュール（例）



開始から1か月  
くらいは1日1回

上手に飲み込めるよう  
になったら、1日2回  
にして次のステップ  
(離乳中期)につなげ  
ましょう!



水分補給は湯冷ましや薄い  
麦茶で!  
普段、果汁やイオン飲料は  
必要ありません!

## メニュー（例）

### 主食

#### ★つぶし粥

米 大さじ1  
水 150cc

- ① 米を洗い、水に30分以上浸ける。
- ② 火にかけ、沸騰したら弱火でやわらかくなるまで煮て、むらす。
- ③ なめらかにすりつぶす。

\*ご飯から作る場合は、  
半分の水分量で!



### 主菜

#### ★豆腐と青菜のペースト

青菜 15g  
(小松菜・ほうれん草)  
豆腐 20g  
昆布だし汁(水) 少々

- ① 青菜はやわらかく茹でて、すりつぶす。  
(または裏ごしする)
- ② 鍋に豆腐とだし汁を入れて煮て、すりつぶす。
- ③ ①と②を合わせる。



### 副菜

#### ★かぼちゃのペースト

かぼちゃ 15g  
茹で汁 大さじ2~3

- ① かぼちゃは種と皮を除き、やわらかく茹でる。
- ② つぶして、茹で汁を加えてなめらかにのばす。  
(ペースト状にする。)

