

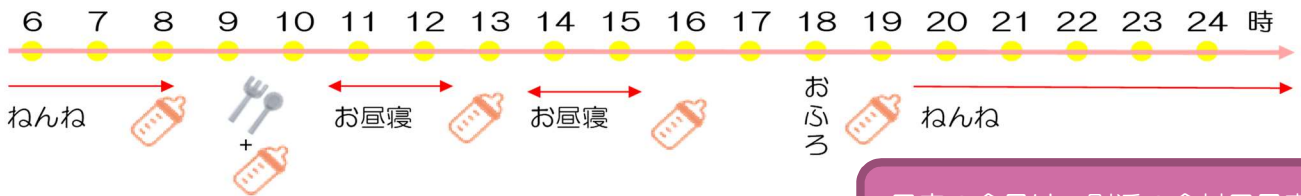
離乳食の進め方～5、6ヶ月頃(1回食)～

『ゴックン期』1日1回1さじからはじめます。まだ、口の中でつぶすことができないので、なめらかにすりつぶした状態に調理します。母乳やミルクは飲みただけ与えましょう。

目安量 200～220ml

ゴックン期1日のタイムスケジュール例

は離乳食 は母乳やミルク



ゴックン期(5,6か月)の食材の目安

ポイント

目安の食品は、別添の食材早見表をご覧ください。

1 とろとろのポターージュ状にする

野菜はやわらかくなるまで茹で、ポターージュのようになめらかにし、のどを通りやすい状態にします。



2 素材の味を活かした調理を心がける

離乳食は薄味が原則です。スタート時は味をつける必要がありません。できるだけ素材の味に近い状態で調理します。



3 人肌くらいの温かさが食べやすい

赤ちゃんが今まで口にしてきた母乳やミルクの温かさは人肌です。離乳食も人肌に冷まして食べさせましょう。

食品のふやし方 (は1さじを表す)

	1～2日	3～4日	5～6日	7～8日	9～10日	11～12日	13～14日	～30日	備考
エネルギー源 (10倍粥などのおかゆ)					5～6さじとふやす				 子ども茶碗 1/3ほど
ビタミン ・ ミネラル (人参ペーストなど野菜のペースト)						4～5さじとふやす			 少しずつ 増やす
たんぱく質源 (豆腐のつぶしなど)								 ふやす	 少しずつ 増やす