

5～6か月食（ゴックン期）離乳食の進め方

富士こども園

離乳食を始める際の注意点

- ・たっぷり遊んで、寝て、おなかをすかせることから始めましょう。
- ・ミルク以外の味、またスプーンを使って食べることに慣れ、子どもの様子を見て1さじずつゆっくり進めましょう。

食事の時間とタイミング、回数

- ・体調と機嫌がいい時に始める。
- ・毎日規則正しい時間に与えることで生活のリズムを整える。
- ・授乳前の空腹のときに与える。



量について

- ・おもゆ1さじから始め、2～3日で1さじずつ増やしていく。

気を付けること

- ・便の状態に変化がないか確認する。
 - ・初めて食べる食品、特にアレルギー性の高いものは病院を受診できる午前中に与える。
- 食後は体調に変化がないか様子を見る。

発達

- ・舌は前後にしか動かない。（唾液と混ぜることはできない）
- ・離乳食を上唇でとり込み、舌で喉の奥に送り込んで食べる。

形態・固さ

- ・おもゆ なめらかにすりつぶした状態（ヨーグルト状）
- ・野菜 パースト（開始時にはトロトロの状態から徐々にベタベタの状態にしていく）

分量の目安 ごはん＋おかず

主食（おかゆ）：1さじ～

主菜（野菜ペースト）：1さじ～

野菜スープ：1さじ～

味付け

- ・味付けなし

食材について

◎穀類 おもゆ→10倍がゆ（うらごし→つぶしがゆ）

◎野菜 キャベツ、玉ねぎ、大根、かぶ、じゃがいも、さつまいも、人参、かぼちゃ、ブロッコリー
（芋類は飲み込みやすいように、野菜スープを加えてのばしましょう。）

5～6か月食（ゴックン期）離乳食の進め方

富士こども園

メニューと調理方法

①おもゆ・おかゆ

炊きあがったご飯に水を足して20分程弱火で煮ておかゆを作る。

おもゆ・・・おかゆの上澄みをすくう。

おかゆ・・・スプーンやおたまの背でつぶす。

～ 簡単に作る方法 ～

炊飯器でご飯を炊く際に、中央に耐熱カップや湯のみを置く。

その中に1回分のおかゆ用のお米と水を入れて炊飯するとご飯と一緒に炊きあがる。

②野菜ペースト

・大人の料理を利用して離乳食を作る場合、野菜を柔らかく煮て味付ける前に取り分ける。

※子どもの月齢、発達に合わせて野菜をすりつぶし、とろみをつけるなど食べやすい形態にする。

③野菜スープ

野菜を煮込んだスープを使い、味つけしない。