

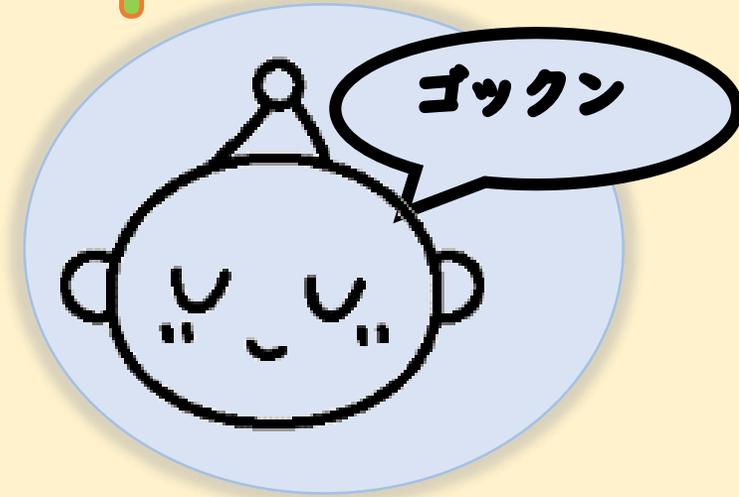
# 1回食のポイント (5~6か月頃)



## 食べる様子

♡口を閉じて取り込み、  
ゴックンと飲み込む練習をする。

♡舌は前後にしか動かず、食べ物を  
舌で奥へと動かして飲み込む。



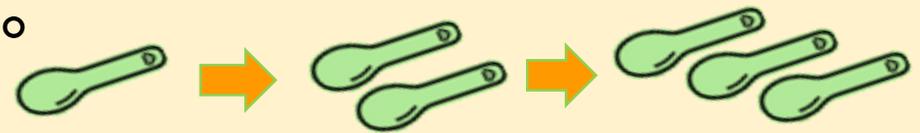
# いつ? → お昼前後の授乳前に

お昼前後の授乳前など、空腹で機嫌のよい時に。授乳の時間を毎日一定にすると生活リズムが整います。お散歩に出かけたり、遊んであげたりすると、あかちゃんが落ち着くこともあります。無理なくリズムを整えましょう。



# 量は? → 1種類を1さじから

離乳食用のスプーン1さじから始め、あかちゃんの様子をみながら少しずつ種類と量を増やします。まだ量は気にしないで。



## 何から？ → お米の10倍がゆから

- ・消化が良いお米のおかゆから始めます。
- ・慣れてきたら、じゃがいもやにんじんなどの野菜を加えていきます。さらに慣れたら、豆腐や白身魚、固ゆでにした卵黄などを取り入れて。

## 味付けは？ → しないでそのまま

味付けはせずに、素材そのものの味を体験させてあげて。

## だしについて

市販のインスタントだしには、食塩やアミノ酸が含まれるものがあります。昆布などの自然の素材でとるか、ベビーフードのだしで。

# どんな形態？

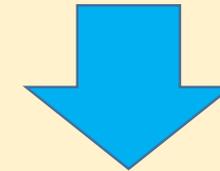
あかちゃんが“ゴックン”しやすいようにトロトロのヨーグルト状に。

作り方は、同じページ内、

作ってみよう、離乳食!

をご覧ください

離乳食を開始して1か月ほど過ぎ、“ゴックン”に慣れてきたら、おかゆや野菜の水分を少しずつ減らし、ポツテリとしたジャム状に。



ゴックンに慣れたら…



# 5～6か月頃に食べられる主な食品

**主食**：米・じゃがいも・さつまいも・うどん

**副菜**：にんじん、かぶ、かぼちゃ、大根、キャベツ、白菜、ほうれん草、玉ねぎ等  
(葉物はやわらかい葉先の部分を使い、指でつぶれるくらいにゆでましょう。)



**主菜**：豆腐、白身魚、しらす干し、固ゆでした卵黄 等

# たんぱく質を多く含む食品について

まずは豆腐から始め、  
白身魚→卵黄の順に進めます

**豆腐**・・・なめらかな絹ごし豆腐がおすすめです。  
必ず加熱しましょう。



作り方は、同じページ内、  
作ってみよう、離乳食! をご覧ください



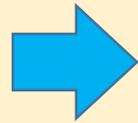
5～6か月頃のつぶし豆腐

# 魚

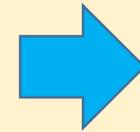
…脂肪が少ない鯛やかれいなどの白身魚から。  
塩をしていない生のものを使いましょう。  
骨がなく鮮度がよいお刺身がおすすめです。



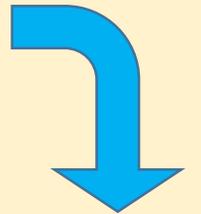
しっかり加熱します



すり鉢ですりつぶし…



つぶれたら…



ゆで汁やだし汁、白湯などを加え…



ヨーグルト状～ジャム状に調整します



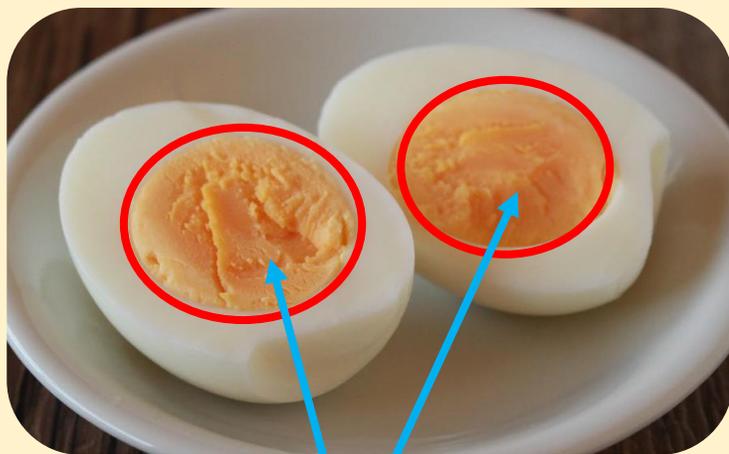
できあがり!(ジャム状)

最初は、水分を多めにしてなめらかにしましょう。水溶き片栗粉でとろみをつけると飲み込みやすいです。

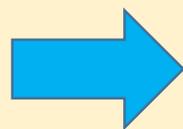
# 卵

…固ゆでした卵黄を少量から。

卵白は7~8か月頃から使えるようになります。



かた茹でにし、卵黄のみ取り出して…



おかゆに混ぜると食べやすくなります。

卵は、アレルギーの原因になりやすい食材のため、  
少量から食べさせ、2~3日は様子を見ましょう！

# 離乳食開始1か月頃の献立例

『つぶしにんじん・  
つぶし玉ねぎ』  
にんじんと玉ねぎを  
30分程軟らかく煮て、  
すり鉢でジャム状につ  
ぶしています。  
・にんじん:約8g  
・玉ねぎ :約8g



『つぶし豆腐』  
加熱した豆腐をフォーク  
でつぶしています。  
絹ごし豆腐:約15g



『野菜スープ』  
にんじん、玉ねぎを  
じっくり煮たスープ。  
野菜の栄養と優しい  
甘さがでています。



『10倍がゆ』  
(米1:水10で炊く):約50g  
すり鉢で軽くつぶしています。



↑作り方は、同じページ内、  
作ってみよう、離乳食!

をご覧ください

# 母乳やミルクは欲しがるだけ

5～6か月のあかちゃんの栄養は、母乳やミルクが中心です。離乳食の後は、母乳やミルクを欲しがるだけあげましょう。

食べる日もあれば、食べない日もあります。ゆったりした気持ちで、笑顔で食べさせてあげることが、食事の時間を楽しくします！

