

《 5・6か月 ごっくん期》

母乳やミルクといった液体以外の食べ物に慣れるための時期です。たくさん食べる必要はありません。上手にごっくんできたら、いっぱいほめてあげてください。

栄養の中心は母乳やミルクです。赤ちゃんが欲しがるだけ、しっかり飲ませてあげてください。

- 赤ちゃんの体調や機嫌のよい時に始めましょう。便の状態や食欲に注意しましょう。
- 1日1回、1品、1さじから、ゆっくり始めましょう。
- 味付けは不要です。素材の味を覚えさせましょう。
- ごっくんと飲み込みやすいよう、なめらかにすりつぶします。最初は水分を多めに。開始して1ヶ月くらい経ったら、水分を少しずつ減らしていきます。
- 毎日、同じくらいの時間に与えましょう。

つぶしがゆから始めましょう

〈10倍がゆを作る〉
米：水＝1：10
(ご飯から作る場合は、
ご飯：水＝1：7)



沸騰したら弱火にしてやわらかくなるまで炊く



粒がなくなるまでなめらかにすりつぶす

うどん

細かく切って、だし汁でクタクタに煮てから、なめらかにすりつぶします。

豆腐

だし汁で煮てからなめらかにすりつぶします。最初は絹ごし豆腐を使いましょう。

パンがゆ

食パンの耳を取り除き、だし汁や野菜スープ、ミルクなどにちぎって入れ、ドロドロに煮てからなめらかにすりつぶします。

芋類

やわらかく煮てからなめらかにすりつぶし、だし汁でゆるめます。

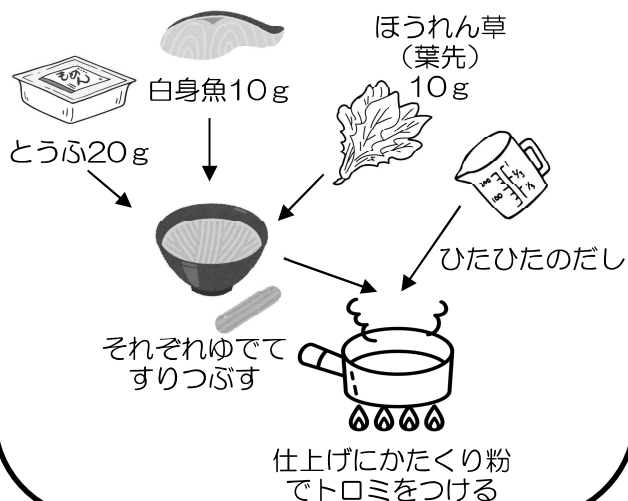
野菜

アクの強いものや、繊維の多いもの以外なら、何でも使えます。家族の料理用に煮たものを、味をつける前に取り出し、さらにだし汁でよく煮てから、なめらかにすりつぶしましょう。

果物

すりつぶしたり、すりおろしたりしましょう。

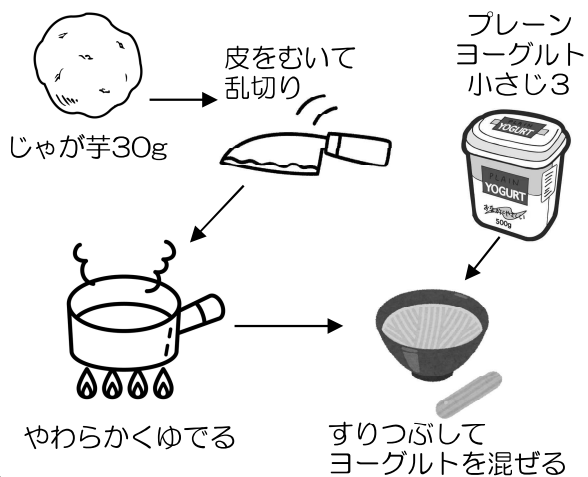
豆腐と魚のすり流し



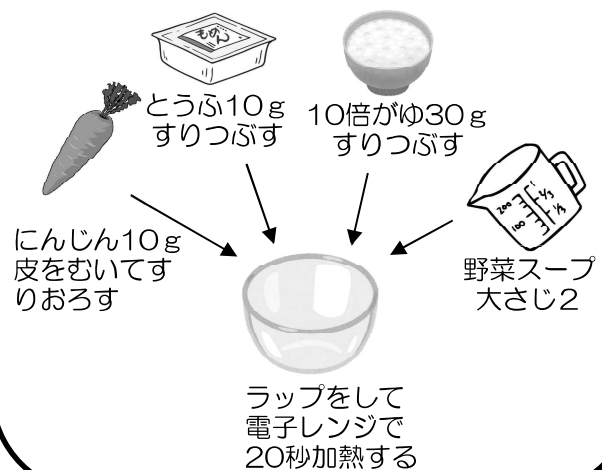
りんごとにんじんの おろし煮



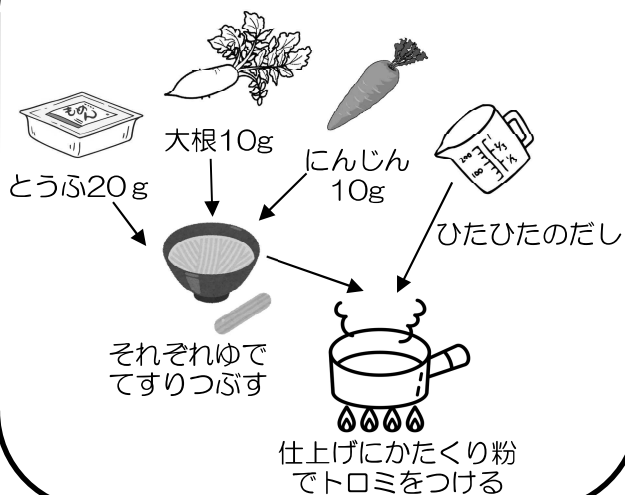
ヨーグルトポテト



にんじんと豆腐の リゾット風



豆腐のもみじ煮



かぼちゃのポタージュ

