



上手にごっくんできるかな？～5・6か月ごろの離乳食～

今まで母乳やミルクしか口にしていなかった赤ちゃんが、初めていろいろな食べ物と出会っていく離乳食。「どんな表情をするかな？」「上手にごっくんしてくれるかな？」お父さんやお母さんも赤ちゃんもときどきわくわくする時間ですね。家族と一緒にの楽しい雰囲気の中でお腹が満たされた充実感が、赤ちゃんの心を育てていきます。焦らずゆったりとした気持ちですすめましょう。



●離乳食をすすめるスケジュール

離乳食は開始から完了まで、4段階にわたってすすめていきます。月齢になったから次のステップへすすめるのではなく、お子さんの状況をみながら徐々に次のステップへ近づけていきましょう。

	月齢の目安	食事の回数
この頃が開始の時期です	ごっくん期 5、6か月	1日1回⇒2回
	もぐもぐ期 7、8か月	1日2回
	かみかみ期 9～11か月	1日3回
この頃が完了の時期です	ばくばく期 12～18か月頃	1日3回

低出生体重児の離乳食の進め方や摂取の目安については、出産予定日から数える修正月齢を目安に進めることを基本としますが、個々の子どもの発達に合わせて進めます。

●生後5～6か月ごろの進め方の例

離乳食は午前中の授乳の時間にして、先に離乳食を与え、その後乳汁を飲ませます。離乳食と乳汁のセットで1回分の食事とします。最初は**おかゆ**（10倍がゆ $\text{米}1:\text{水}10$ ）をつぶしたの）から始め、少しずつ量を増やします。慣れてきたら、**おかゆに加えて野菜や果物**、さらに**たんぱく質性食品**（脂肪が少ない白身魚や豆腐）へとすすめていきます。

- *初めてのものは1さじから、また、初めての食材同士が重ならないようにしましょう
- *約1か月たてば2回食にすすめます
- *ごはんとおかずを一緒にした「おじや状」は避けます
(混ぜてしまうといつも同じ味、同じ食感になってしまいます)

は小さじ（5ml）

	おかゆ	野菜	たんぱく質性食品
1週目	おかゆをはじめます 		
2週目		野菜をはじめます 	
3週目			たんぱく質性食品をはじめます

ペースト状にしたものを1さじからはじめます

●成長の目安は？

食事量が適切かどうかは、成長の経過でみていきましょう。母子健康手帳にある成長曲線のグラフに体重・身長を記入して、成長曲線のカーブにそって伸びていれば大丈夫です。成長曲線から大きくはずれるような体重増加・減少がみられる場合は医師に相談しましょう。

●フリージング(冷凍保存)を活用しましょう

だしや野菜スープ、おかゆやおかずなど冷凍ストックがあると重宝します。1回量が少ない離乳食はまとめて作って製氷皿などで冷凍し、保存袋にうつして保存しておくとう便利です。

- *利用する時は、常温解凍などをせず、必ず加熱して使いましょう
- *加熱に電子レンジを利用する場合は、加熱ムラがないように注意しましょう
- *一度解凍したものは、再冷凍しないようにしましょう
- *一週間を目安に使い切りましょう

●健康な食習慣は離乳期から

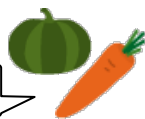
胎児期や赤ちゃんのころの栄養が、大人になってからの生活習慣病（肥満や糖尿病、高血圧、循環器疾患等）と関連することがわかってきました。また、赤ちゃんや幼児の頃に培われた味覚や食事の好みはその後の食習慣に影響を与えます。生活習慣病予防のためには、ご飯（米）を主食とした和食献立がおすすめです。離乳食の時期から和食を中心とし、和食好きにしていきましょう。

●5～6か月ごろの離乳食の調理例

かぼちゃのペースト

- ①かぼちゃはわたと皮を取り除き、適当な大きさに切り、ゆでる。
- ②みそこしなどで裏ごしをする。
- ③鍋にもどし、ペースト状になるまでだしや野菜スープを加える。
- ④再度加熱をし、ヨーグルト状のやわらかさにする。

他の野菜でも試してみよう



白身魚のすり流し

- ①白身魚を熱湯でゆでて十分に加熱し、身をほぐし、すり鉢ですりつぶす。

骨や皮をみつけやすいので、身をほぐすときは手を使ってください。骨や皮が入らないように十分注意しましょう。刺身を加熱して利用すると、骨や皮がなく新鮮なので安心です。

- ②①にゆるめのペースト状になるくらいまでだし汁を加えてすり身となじませ、鍋にもどす。
- ③再度加熱し、水溶き片栗粉でとろみをつける。

水溶き片栗粉 = 片栗粉 1 : 水 1～2 の割合で合わせ、よく混ぜて液体に加え、加熱するととろみがつきます

保健センターでは、月齢に沿った離乳食の講習会を行っています！
調理・試食もありますのでぜひご参加ください♪



絹ごし豆腐のすりながし

- ①絹ごし豆腐を熱湯でゆでる **豆腐も必ず加熱をしましょう**
- ②すり鉢ですりつぶし、ゆるめのペースト状になるまでだし汁を加えて鍋に戻す。
- ③再度加熱し、水溶き片栗粉でとろみをつける。

