

ゴックン期（5～6か月ごろ）

赤ちゃんに食べたそうな様子が見られ、体調が良かったら、離乳食のスタートです。
この時期は離乳食を飲みこむこと、舌ざわり、味に慣れることが目的です。様子を見ながら少しずつすすめていきましょう。

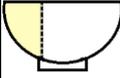
プログラム（例） ～1日1回の離乳食～

午前6時	10時	午後2時	6時	10時
 母乳またはミルク	 離乳食 + or 母乳またはミルク	 or 母乳またはミルク	 or 母乳またはミルク	 or 母乳またはミルク

ポイント

- 離乳食はなるべく午前中の授乳の前に与えましょう
- 食後の母乳（ミルク）は欲しがるだけ与えましょう
- 初めての食品は1日1品1さじから始め、午前中に
- 赤ちゃんは個人差があるのであせらずに
- 味つけはしません！

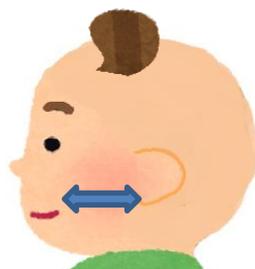
すすめ方の一例

日数	1～3日	4～6	7～9	10～12	13～15	16～	30日
つぶしがゆ							
野菜							
豆腐 白身魚							

 = 5cc

唇と舌の特徴的な動き

赤ちゃんの舌が前後に動きます



姿勢



「授乳・離乳の支援ガイド 実践の手引き」より、抜粋

この時期に与えることができる食品

	食品名		食品例
I 炭 水 化 物	米 めん類 パン いも類	つぶしがゆから 始めましょう ↓	
II ミ ビ ネ タ ラ ミ ル ン ・	野菜 果物	すりつぶした野菜なども 試してみましょう ↓	
III た ん ぱ く 質	白身魚 または豆腐	慣れてきたら、つぶした 豆腐・白身魚などを 試してみましょう 	 <div style="border: 1px solid orange; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;"> 白身魚の例 ・たい ・ひらめ ・かれいなど </div>
調理の かたち	なめらかにすりつぶした状態 ポタージュ状→ヨーグルト状		離乳食の回数 1～2回

- 離乳食を開始して1か月すぎたころから、様子を見ながら1日2回にしましょう。2回目は1回目の離乳食の1/3量くらいから始め、徐々に同じ量にしていきましょう。
- アレルギーがある場合には、医師に相談しましょう

ゴックン期 レシピ

- つぶしがゆ
- かぼちゃのペースト
- かぼちゃのしらす煮

■ 離乳食のご相談についてはお住まいの区役所保健子ども課 栄養士までお問合せください。

区役所	TEL
中央区役所保健子ども課	(096) 328-2419
東区役所保健子ども課	(096) 367-9134
西区役所保健子ども課	(096) 329-1147
南区役所保健子ども課	(096) 357-4138
北区役所保健子ども課	(096) 272-1128