

❀ 5～6ヶ月頃(ゴックン期)



口の発達	<ul style="list-style-type: none"> ・口を閉じてゴックン（飲み込むこと）ができるようになる ・舌は前後運動のみ
離乳食の回数	<ul style="list-style-type: none"> ・1→2回
固さの目安	<ul style="list-style-type: none"> ・滑らかにすり潰した状態（ポタージュ→ジャム状）
味付け	<ul style="list-style-type: none"> ・だしは素材の味のみ 口の発達 ・口を閉じてゴックン（飲み込むこと）ができるようになる ・舌は前後運動のみ <p>離乳食の回数 ・1→2回</p> <p>固さの目安 ・滑らかにすり潰した状態（ポタージュ→ジャム状）</p> <p>味付け ・だしは素材の味のみ</p>

★黄身粥



材料(g)	作り方
卵の黄身・・・1/2個 10倍粥・・・30	① 固くゆでた卵の黄身を細かくくずし、10倍粥と均一になるようにすり混ぜる。

★野菜のペースト煮



材料(g)	作り方
小松菜・・・5 じゃがいも・・・10 野菜スープ・・・適量 水溶き片栗粉・・・適量	① 小松菜、じゃがいもはやわらかくゆで、すりつぶす。 ② ①に野菜スープを加えて火にかける。 ③ 沸騰したら、水溶き片栗粉を加える。

★かぼちゃの白身魚煮



材料(g)	作り方
かぼちゃ・・・10 白身魚・・・5～10 野菜スープ・・・適量 水溶き片栗粉・・・適量	① かぼちゃはやわらかくゆでて皮を除き、スプーンでつぶす。 ② 白身魚はゆでて、皮と骨を取り除く。その後すりつぶし、①と混ぜ合わせる。 ③ ②に野菜スープを加えて火にかける。 ④ 沸騰したら、水溶き片栗粉を加える。



1日1品、小さじ1杯からはじめます。その後1さじずつ増やしていきます。新しい食品も同様に、2～3日ごとに1さじずつ増やしていきましょう。

※1さじとは、小さじ（5cc）のこと。