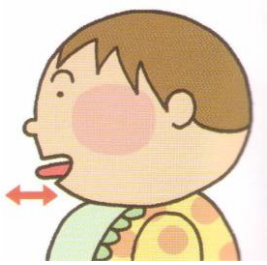
5、6か月頃の進め方

赤ちゃんの様子を見ながら、
あせらずゆっくりが基本です！

舌は前後にだけ動き、あごと連動して動くようになります。
唇の筋肉の発達により、食べ物を唇で取り込み、口を閉じて舌で口の奥に送り、息を止めてゴックンと飲み込めるようになります。



【この時期にできるようになりたいこと】

できたら
チェック★

- □ **1日の授乳リズムが整う**
- □ **ペースト状の離乳食を唇を閉じてゴックンと飲み込む**
- □ **母乳・育児用ミルク以外（離乳食）の味に慣れる**
- □ **毎日１回、ほぼ決まった時間に離乳食を食べる**

目　　的		**口を閉じて、ゴックン**と飲み込む練習をする。 母乳・育児用ミルク以外（離乳食）の**味・舌ざわりに慣れる**
回　　数		スタートして**1か月は1回食** **1か月が過ぎ、ゴックンに慣れたら2回食**
授　　乳		１日５回程度（離乳食後の分も含む） 離乳食後は赤ちゃんが**欲しがるだけしっかり与える** （**1日に必要な乳量：1，000ｍｌ**）
タイムスケジュール（例）	１回食の頃	6:00　10:00　14:00　18:00　22:00
	２回食になったら	**※前の授乳・離乳食から次の離乳食は4時間程度あける** 6:00　10:00　14:00　18:00　22:00
調理形態		なめらかに**すりつぶし**、ゴックンと飲み込める**ペースト状**
固さの目安		**ポタージュ状　⇒　ペースト状**
１回あたりの目安量		消化機能はまだ未熟なので、**様子をみて少しずつ増やす** ２回目の離乳食は、１回食の**1/3～1/2量**からスタートし、少しずつ増やす

５～６か月頃

	この時期から食べられる主な食品	食品の使い方・調理法
米 パン	１０倍がゆ 食パン ※耳は使用しない。	・裏ごしやすりつぶした後、お湯を加えてなめらかなペースト状にする。慣れてきたらつぶし方を除々に粗くする。 ・細かくちぎったり、冷凍してすりおろし、育児用ミルクを加えて加熱し、パンがゆにする。
いも	じゃがいも、さつまいも	・皮をむき、ゆでて熱いうちにつぶし、ゆで汁でのばしてペースト状にする
野菜	かぼちゃ、人参、キャベツ、大根、白菜、かぶ、玉ねぎ、ほうれん草、小松菜、トマト、ブロッコリー	・皮をむく、種を取り除く、やわらかくゆでる、裏ごしする、すりつぶすなどしてから、ゆで汁やお湯でのばしなめらかなペースト状にする。 ・葉野菜は葉先、ブロッコリーはつぼみ部分のみを使用する。
大豆製品 魚 卵黄	絹ごし豆腐 きな粉 ※食物アレルギーに注意し、少量ずつ与えて様子を見る。 白身魚（かれい、たら） 赤魚 しらす干し ※塩分が多いため、注意する。 卵黄(固ゆで) ※食物アレルギーに注意し、少量ずつ与えて様子を見る。	・ゆでてすりつぶし、お湯でのばす。 ・むせやすいため、お粥やいもに混ぜて与える。 ・ゆでて皮と骨を取り除き（刺身を利用すると便利）すりつぶしてお湯でのばし、片栗粉等でゆるくとろみをつける。（片栗粉：水＝１：３） ・ゆでて塩分を取り除いてからすりつぶし、お湯でのばす。 ・固ゆでにした卵黄の中心部分をお湯やだし汁でのばす。
だし	昆布だし ※かつおだし等の動物性のだしはまだ使用しない。	・鍋に水と昆布を入れて火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。すりつぶした野菜や魚をのばしてゆるめる時に使う。
その他	片栗粉	・とろみづけに使う。（片栗粉：水＝１：３）
調味料等	まだ使用しない	

5～6か月　離乳食の進め方の例

（困った時、参考にしてください）

5か月（1回食）

※　口あたりよく、さらさらのペースト状にします

離乳食 50g（子ども茶碗1/4杯）

	日数 / 食品	始めて1週間			2週間			3週間			4週間
		1～2日	3～4日	5～6日	7～8日	9～10日	11～13日	14～15日	17～18日	19～20日	21～30日
一回（午前）	おかゆ	1さじ	2	3	3	3	3	4（20g）	4	6（30g）	30g（子ども茶碗1/6杯）
	いも				1さじ	1	1	1	1	1	1さじ（5g）
	緑黄色野菜					1さじ	1	1	1	2	2さじ（10g）
	淡色野菜					1さじ	1	1	1	1	5g
	又は　豆腐										1さじ（5g）
	又は　白身魚										1さじ（5g）
	又は　固ゆでの卵黄										1/8個
	食後の　母乳・ミルク	200ml →						→			150ml

※　1さじ　＝　ティースプーン1杯（5ml）　＝　赤ちゃんのスプーン3さじ程（小さじ）

※卵黄と豆腐の油は半分消化された状態（乳化）なので、赤ちゃんのお腹にやさしいです。
ただし、アレルギーをおこす可能性もあるので、よく加熱して、ごく少量から始めましょう。

6か月（2回食）

※　始めて1か月（4週間）程たったら、2回目を少しずつ始めます
※　トロトロからドロドロ状にしていきます

離乳食80g（子ども茶碗1/2杯弱）

	日数 / 食品	始めて5週間			6週間			7週間			8週間
		1～2日	3～4日	5～6日	7～8日	9～10日	11～13日	14～15日	17～18日	19～20日	21～30日
一回目（午前）	おかゆ	30g	30	30（子ども茶碗　1／6杯）	35	35	35	40	40	40（子ども茶碗1/5杯）	40g（子ども茶碗1/5杯）
	いも	1さじ	1	1	1	1	1	1	1	1	1さじ（5g）
	緑黄色野菜	2さじ	2	2	2	2	2	2	2	2	2（10g）
	淡色野菜	1さじ	1	1	1	1	1	2さじ	2	2	2（10g）
	又は　豆腐	1さじ	1	1	2さじ	2	2	2	2	2	2（10g）
	又は　固ゆでの卵黄	1/4個	1/4	1/4	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2個（7g）
	食後の　母乳・ミルク	150ml →					→	130ml	→		130ml

二回目（午後）	おかゆ（ペースト状）	1さじ	2	3	3	4	4（20g）	6	6	6（30g）	8さじ（40g）
	いも				1さじ	1	1	1	1	1	1さじ（5g）
	緑黄色野菜	1さじ	1	1	1	1	1	2さじ	2	2	2（10g）
	淡色野菜	1さじ	1	1	1	1	1	2さじ	2	2	2（10g）
	又は　豆腐							1さじ	2	2	2（10g）
	又は　白身魚							1さじ	2	2	2（10g）
	食後の　母乳・ミルク	200ml →					→	150ml	→		130ml