

# “ごっくん”離乳食を作ってみよう！

## 材料

- ・だし汁・・・・・・・・・・3カップ（600ml）くらい
- ・好みの野菜なんでも OK！  
（ただし、繊維の多すぎるゴボウやタケノコ、レンコンは NG）

## まずは手作りのだし汁を作ってみましょう！

① なべに水3カップと切れ目を入れた昆布（1～2切）を入れて中火にかける。



② 沸騰したら昆布を取り出し、かつおぶしを片手ひとつかみ分入れる。



④ アクを取り、かつおぶしが沈むのを待って上澄みを取る。



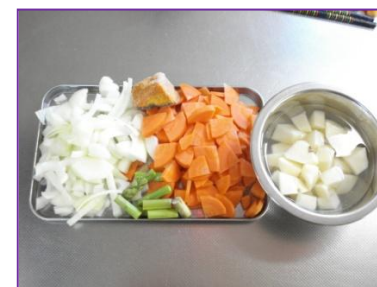
③ 再び沸騰したら、弱火にして1分ほど煮て火を止める。



出来上がった“だし汁”は製氷皿に入れて冷凍庫に。  
（2週間くらいを目安に使い切ります）

## ごっくん離乳食にチャレンジ！

① 野菜を適当な大きさにカットする。（あまり細かくしなくても OK）



② 鍋に出汁と野菜を入れてやわらかくなるまで煮る。



④ 野菜を取りだしだし汁を加えながら潰して出来上がり！

### かぼちゃ



スプーンの裏でつぶす。



だし汁を加えてまぜる。



できあがり！

### にんじん



茶こしを使って裏ごす



固い場合は、おろし金ですりおろす。



だし汁を加えてまぜる。



できあがり！

③ 箸の先で突き刺せるくらい柔らかくになったら OK。



## パパとママ用のメニューに早がわり！

### 豚汁

大根、こんにゃく、豚バラ肉も一緒に煮込み、赤みそで味付けする。

### カレー

好みの肉を炒めて、市販のカレーと一緒に加える

### ミネストローネ

ホールトマトとベーコン、コンソメを加え、塩こしょうで味を調える。

## ごはんから作る おかゆ

材料（3～5回分）

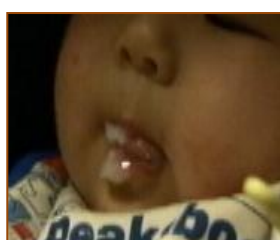
ごはん・・・・・・・・・・大きじ2  
水・・・・・・・・・・1カップ

作り方

- ① 鍋にごはんを入れて中火にかけ、かたまりをほぐしながら煮たさせる。
- ② 煮たら弱火にして、ふたをして約15分煮る。途中でふたをずらしてふきこぼれないように注意する。
- ③ 軟らかく煮えたら火を止めて、ふたをして10分ほど蒸らす。
- ④ スプーンの裏でよく潰します。さましてからあげましょう。

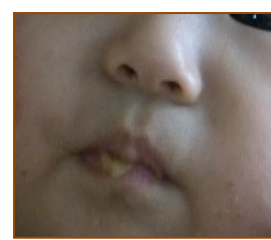


“ごっくん”がだんだんと上手になるにしたがって、離乳食の水分を少しずつ少なくしていきましょう。



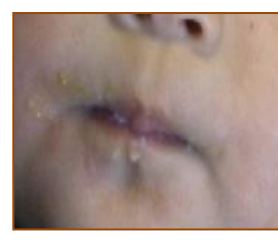
はじめの頃

口を閉じきれず、舌で押し出したりします。



“ごっくん”期

口を閉じて“ごっくん”できるようになります。



“そろそろ”もぐもぐ期

唇が少し薄く、口のまわりにちからがこもって見えます

離乳食の水分の量



お問い合わせ：磯子区福祉保健センター 健康づくり係

電話：750-2445 FAX：750-2547

これからはじまる離乳食

# ごっくん期の離乳食

目安の月齢	生後5～6ヶ月ごろ
離乳食の回数	開始後の約1ヶ月間 1日1回
調理形態 (かたさの目安の食品)	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)
すすめ方	<p>つぶした10倍がゆ※</p> <p>1週間くらいして、おかゆに慣れたら。 ↓</p> <p>+すりつぶした野菜</p> <p>1～2週間くらいして、すりつぶした野菜を何種類か食べたら。 ↓</p> <p>+すりつぶした豆腐や白身魚</p> <p>初日は1さじ、2日目以降は様子を見ながら2さじ、3さじと徐々に増やす。</p> <p>同じ</p> <p>同じ</p>
授乳の回数	離乳食の後+赤ちゃんが欲しがるだけ

## あたえ方



- スプーンは口の奥までつままないで、下唇の上に乗せる感じ。口の中のものがないから、次のスプーンをあげましょう。



- 赤ちゃんの姿勢は授乳の時より少し立てぎみにして、ママの体と腕で赤ちゃんを支えます。赤ちゃんの顔がよく見える体勢で与えましょう。