

# ごっくん期

(離乳初期：生後5～6か月)



# ごっくん期



唇を閉じて「ごっくん」と飲み込む練習をする時期です。

生後5か月を過ぎ、大人が食べているのをじっと見ていたり、よだれが出たり、口をもぐもぐ動かす様子が見られたら、離乳食を開始しましょう



## 離乳食とは・・・？

乳幼児に母乳以外の食品から栄養を摂り入れて、幼児食へ移行する過程の食事のことです。母乳やミルクを口にしてきた赤ちゃんが、成長や機能の発達に合わせて「食べる」練習をしていく為の第1ステップです。

赤ちゃんにとって、離乳食は「食の自立」への第一歩です



## なぜ離乳食が必要なの？

成長にともない、乳児に必要な栄養素（鉄分、カルシウム、ビタミン）は、母乳や育児用ミルクだけでは足りなくなってくるため、離乳食で補っていく必要があります。



# なぜ鉄分が必要なの？

成長には栄養と酸素が必要です。  
鉄分が不足すると酸素不足になり貧血をおこしてしまいます。



貧血になると・・・

発達や運動機能・認知機能・  
社会性や情緒発達に影響を  
及ぼす可能性があります

貧血にならないようにするためには・・・

離乳食でたんぱく質(鉄分を  
多く含む)食品を積極的に  
摂ることが大切です

# 母乳やミルクから鉄分は摂れないの？

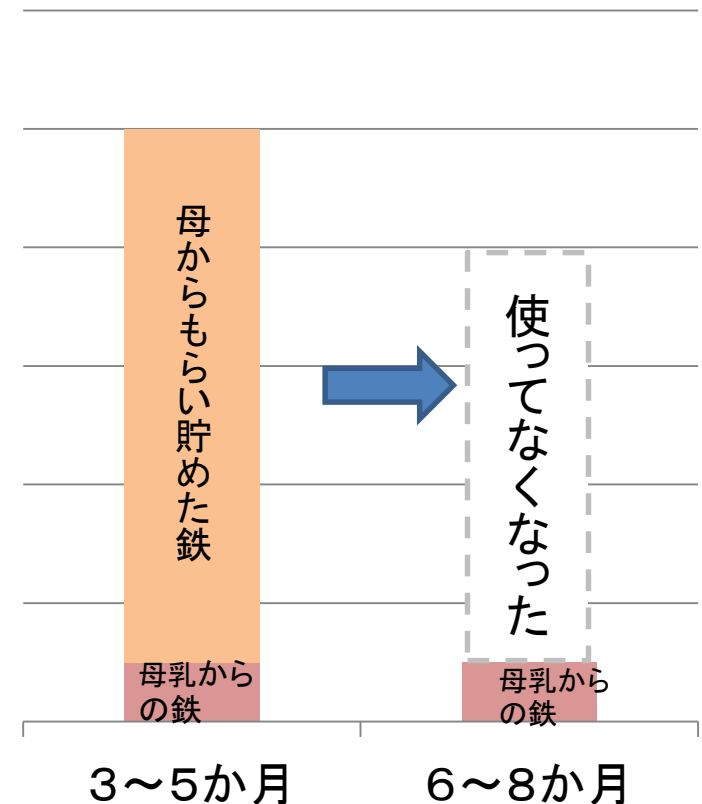
生後5か月頃までは・・・

お腹の中にいる時に、  
お母さんからもらった  
鉄を貯えそれを使っ  
ていた

生後6か月頃には・・・














鉄の貯えがなくなる

離乳食から「鉄」を摂る必要がある



# 離乳食どうすすめたらいいの？


・離乳開始後、約1か月間は 1日1回食















	am6:00	am10:00	pm2:00	pm6:00	pm10:00
5～6 か月頃		 			
離乳 開始 1か月後		 	 		

・離乳開始して1か月を過ぎた頃から 1日2回食にすすめます



## ☆つぶしがゆからスタートしましょう

 : 離乳食用スプーン

食品	日数 1～2 日目	3～4 日目	5～6 日目	7～10 日目	11～15 日目	16～25 日目	26～30 日目
つぶしがゆ	 1さじ	 2さじ	 3さじ	 × 4 4さじ	 × 5 5さじ	 × 6 6さじ	 およそ30g
すり つぶした 野菜		おかゆ＋野菜		 1さじ	 2さじ	 3さじ	 およそ15g
つぶした 豆腐 白身魚 卵黄		おかゆ＋野菜＋たんぱく質		 1さじ	 2さじ	 およそ5～10g	

つぶしがゆを始めてから  
約1週間たったら・・・

野菜を1さじからプラス

野菜を始めてから  
約1週間たったら・・・

たんぱく質を1さじからプラス

※上記はあくまでも目安です。お子さんのペースに合わせてすすめていきましょう

# 食材に合わせて食べやすい工夫を！

食材に火を通してつぶしただけでは、パサパサしていて上手に飲み込めないことがあります。お湯や野菜スープなどを少量混ぜてのばすと、のどごしが良くなるので、赤ちゃんが食べやすくなります。

