

# ゴックン期

(5~6ヶ月頃)

1日1回 → 1日2回の離乳食



唇を閉じてゴックンと飲み込み練習をするゴックン期。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スタートしてみましょう。



よだれが多く  
なってきました

お膝に抱っこで  
赤ちゃんも安定・安心できる  
体勢がおすすめ。



授乳回数	赤ちゃんが飲みたいだけ
おかゆ	10倍がゆ
かたさの目安	なめらかにすりつぶした状態 (ポタージュ状→ジャム状)
調理方法	すりつぶす、裏ごし、のばす、 とろみ付け
調味料	使わない(天然だし程度)

## 【ゴックン期頃の離乳食】

	離乳食スタート 1週目	あせらすゆっくり 2週目	少し慣れてきた? 3~4週目	種類を増やしてみる? 5週目~
組み合わせ	炭水化物	炭水化物 +ビタミン類	炭水化物+ビタミン類+たんぱく質	
1回に食べる 量の目安	小さじ1~3	小さじ4~6	小さじ7~10	小さじ8~
食べる回数 (1日)	1回			2回
形状・大きさ	なめらかにすりつぶした状態 (ポタージュ状)		荒めにすりつぶした状態 (ジャム状)	

量はあくまでも目安。  
赤ちゃんのペースに  
合わせて進めてあげ  
ることが大切です。



## この時期に食べられる主な食材

炭水化物	米 うどん そうめん 食パン
野菜・果物など	じゃがいも 人参 玉ねぎ 大根 かぶ ほうれん草 小松菜 白菜 さつまいも キャベツ かぼちゃ ブロッコリー カリフラワー トマト とうもろこし りんご 桃 いちご みかん メロン すいか なし バナナ
たんぱく質	豆腐 麩 しらす干し ちりめんじゃこ ひらめ かれい 鯛 卵黄



## おすすめ方のポイント★

### だしを上手に使おう!

最初の離乳食は味付けはしませんが、野菜を水でゆでるとうま味が逃げ出しておいしくなくなります。だしで煮たり、炊飯器で蒸したりして、野菜のうま味を引き出す工夫がおいしく食べてくれるポイントです!

### 食事は楽しいものだと伝えることも大切

はじめての離乳食は、不安もいっぱい。うまく食べてくれなくてがっかりすることもあるでしょう。無理強いすると食事そのものが嫌いになってしまうことも。特に最初は、うまくゴックンできなくても、量や栄養を気にしなくても大丈夫。食事を通した赤ちゃんとのふれあいを楽しみましょう。

これができたら  
モグモグ期へ  
(目安)

ゴックンが  
上手にできる

# モグモグ期

(7～8ヶ月頃)

1日2回の離乳食



舌を上あごに押し付けてつぶす動きを身につけていきます。豆腐の固さを目安に、つぶつぶの食感も取り入れます。次々と与えず、声かけしながら新しい味や食感をゆっくり経験させ、モグモグを覚えさせていきましょう。



授乳回数	赤ちゃんが欲しいとき (目安は日中5～6回)
おかゆ	7倍がゆ
かたさの目安	舌でつぶせる固さ(豆腐くらい)
調理方法	やわらかく煮て、フォークなどで荒くつぶす・粗みじん切り
調味料	使わない(天然だし程度)

## この時期に食べられる主な食材

炭水化物	米 うどん そうめん 食パン コーンフレーク オートミール
野菜・果物・海藻 など	じゃがいも 人参 玉ねぎ 大根 かぶ ほうれん草 小松菜 白菜 さつまいも キャベツ かぼちゃ ブロッコリー カリフラワー トマト とうもろこし りんご 桃 いちご みかん メロン すいか なし バナナ 里芋 レタス アスパラガス きゅうり なす えんどう豆 青のり
たんぱく質	豆腐 麩 しらす干し ちりめんじゃこ ひらめ かれい 鯛 たら 鮭 めかじき ツナ 鶏ささみ 納豆 粉チーズ ヨーグルト 卵黄～全卵 きな粉

## 食物アレルギーについて

### 気をつけたい食材

食物アレルギーの原因になるのは食品中の「たんぱく質」。乳幼児期に特に多い原因食品は、卵と牛乳・乳製品です。



たまご

牛乳

小麦粉

アレルギーが心配



はちみつ

細菌が心配  
(1歳までは与えない)

### これができたらカミカミ期へ(目安)

- 唇をとじてもぐもぐできる
- 1日2回の食事の時間が大体決まっている

### 食物アレルギーを引き起こす恐れのある食品

《表示が義務付けられているもの・8品目》

えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生

《表示が推奨されているもの・20品目》

アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイフルーツ、牛肉、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、カシューナッツ、ごま

### 食材のすすめ方

上で示した食品は、初めて与えるときに慎重に様子を見たほうがよい食材で、与えるのを遅らせたり与えない方がいいということではありません。

気をつけたい食材を初めて与えるときは、

- ① 体調のいい時・余裕のある時に
- ② 「ひとさじ・少量」で
- ③ 初めての食材は1食に1種類で与えましょう。

### もしアレルギー症状が出てしまったら

食後に何らかの症状が見られたとしても、必ずしもアレルギーとは限りません。皮膚が薄い赤ちゃんは、食べかすやよだれで口元が赤くなることもあります。口元を清潔にするだけでおさまることもあります。

いつもと違い機嫌が悪い、嘔吐・下痢、発疹などが見られたらまずは受診を。自己判断で長い間除去することはおすすしません。

# カミカミ期

(9~11ヶ月頃)

1日3回の離乳食



舌を左右に動かせるようになり、歯ぐきで食べ物を噛む練習をする時期。3回食になって生活リズムも出てきます。栄養の60~70%を離乳食からとるようになり、運動量に比例して食べる量も増えてきます。



徐々に  
哺乳瓶からコップへ  
ステップアップ!



授乳回数	赤ちゃんが欲しがるとき (目安は日中5~6回)
おかゆ	5倍がゆ
かたさの目安	歯ぐきでつぶせるかたさ (バナナくらい)
調理方法	やわらかく煮て、さいの目切りや千切り。 歯ぐきに乗せてつぶしやすい大きさに。
調味料	調味料や油を使う場合はごく少量

## この時期に食べられる主な食材

炭水化物	米 うどん そうめん 食パン コーンフレーク オートミール スパゲッティ やまいも
野菜・果物・海藻 など	じゃがいも 人参 玉ねぎ 大根 かぶ ほうれん草 小松菜 白菜 さつまいも キャベツ かぼちゃ ブロッコリー カリフラワー トマト とうもろこし りんご 桃 いちご みかん メロン すいか なし バナナ 里芋 レタス アスパラガス きゅうり なす えんどう豆 青のり 長ねぎ 春菊 チンゲン菜 もやし ピーマン きのこと ひじき 果物缶詰
たんぱく質	豆腐 麩 しらす干し ちりめんじゃこ ひらめ かれい 鯛 たら 鮭 めかじき ツナ 鶏肉(ささみ・ひき肉) 納豆 レバー 粉チーズ ヨーグルト 牛乳(料理に使用) 卵(全卵) きな粉 青魚 豚肉 牛肉 ホタテ貝柱(水煮缶)
調味料	塩 しょうゆ みそ

これができたらパクパク期へ(目安)

- 1日3回の離乳食をしっかり食べる
- 食べ物を前歯や歯ぐきでかもうとする

## すすめ方のポイント☆

### 成長とともに 離乳食もステップアップ

お座りが安定したり、「自分で食べたい」意欲が出たりという成長が遊び食べにつながることも。自分で食べる意欲も大切に。その分、食べるのが上手になります。

1日3回の食事の準備は大変なので、取り分けや使い回しなど上手に手を抜く工夫も大事。



### 離乳食から生活リズムを

3回食に慣れてきたら、食事のリズムとともに生活リズムを整えるよう心がけていきましょう。3回目の食事は夜7時までには食べ終わるように心がけましょう。寝る時間、起きる時間も決めて、昼間にしっかり体を動かすことで、おなかが空くリズムもつき、離乳食もよく進みます。



3回目の食事が  
遅くならないように!

# パクパク期 (12~18ヶ月頃)



+

いよいよ離乳食も完了期。栄養のほとんどを離乳食からとり、昼間の母乳やミルクが間食に移り変わっていきます。大人の食事からうまく取り分けて、家族一緒に食事を囲む機会を増やしていきましょう。

1日3回の離乳食 + 1~2回の補食



手づかみは、最初はスティック状・サイコロ状がおすすめ！

授乳回数	離乳食の量が増え、授乳回数が減っていきます
おかゆ	軟飯~ごはん
かたさの目安	歯ぐきで噛めるかたさ (肉団子やゆで卵の白身くらい)
調理方法	スプーンに乗りやすいようなサイズに。 手に持てる大きさにして、手づかみ食べを。
調味料	うす味に

## この時期に食べられる主な食材

炭水化物	米 うどん そうめん 食パン コーンフレーク オートミール スパゲッティ やまいも ノンフライの中華麺 ビーフン 春雨 蒸しパン イングリッシュマフィン
野菜・果物・海藻 など	じゃがいも 人参 玉ねぎ 大根 かぶ ほうれん草 小松菜 白菜 さつまいも キャベツ かぼちゃ ブロッコリー カリフラワー トマト とうもろこし りんご 桃 いちご みかん メロン すいか なし パナナ 里芋 レタス アスパラガス きゅうり なす えんどう豆 青のり 長ねぎ 春菊 チンゲン菜 もやし ピーマン きのこと ひじき 果物缶詰 たけのこ セロリ アボカド かんぴょう きくらげ
たんぱく質	豆腐 麩 しらす干し ちりめんじゃこ ひらめ かれい 鯛 たら 鮭 めかじき ツナ 鶏肉 レバー 納豆 粉チーズ ヨーグルト 牛乳 卵(全卵) きな粉 青魚 豚肉 牛肉 ホタテ貝柱(水煮缶) たらこ 干物 桜えび はんぺん ハム 卵豆腐
調味料	塩 しょうゆ みそ ケチャップ マヨネーズ カレー粉 ごま油

## おすすめのポイント☆

### 遊び食べが毎日大変！

「自分で食べたい」気持ちがいっぱい。口に入れすぎてしまったり、こぼしたり、遊んだり…  
汚れがちな時期ですが、いろいろやってみることで覚えて、食べたい気持ちを育てていく時期です。汚れてもいい服装・環境を整えて、大らかな気持ちで見守りましょう。



### 好き嫌いやばっかり食べに困っています・・・

「好き嫌い」「ばっかり食べ」もありますが、そんな時期なのであまり気にしなくても大丈夫。好きなものがあれこれ変わりながら、食べられるものが増えていきます。  
食べないとしても、色んな食材を用意することは大切。食べなくなるような工夫や声かけをして、食べ物への抵抗感を減らしていきましょう。

