

## 離乳食 初期①（ゴックン期）

あせらず様子を見ながら飲み込む練習をする時期です

### ～飲み込みやすい姿勢で～

抱っこして、腕で背中を支えてあげます。  
「おいしいね」「ゴックンね」と笑顔で声をかけながら、楽しい時間にしましょう。

食事が楽しいと、消化しやすく、代謝しやすくなります。

※子どもの両手が自由になるように抱きます。

保育所では、食事の前に、おしぼりで、口のまわりや手を拭いています。

※口を拭くことは、清潔を保ち、唾液の分泌にもつながります。

※後々の、食事前の手洗いの習慣に結び付きます。

スープやお茶をスプーンですすり飲みます。

※はじめに、咀嚼しやすいように水分から飲みます。



抱っこで食べることで、安心感と安定感を与えます。



### ～食べさせかたのポイント～

食べ物をスプーンの先にこんもりとのせて、自分で食べ物を取り込むまで“待ちます”。



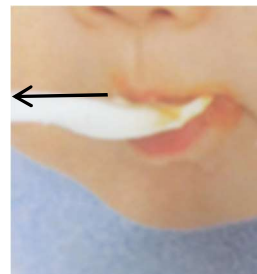
①口が自然と開くのを待つ。



②自分で口を閉じるまで、スプーンは押し込まない。



③スプーンを水平に引き抜く。



◎離乳食の開始期では、スプーンにのった食べ物が口に入ったとき、上唇はほとんど動きません。（おっぱい飲みの名残があり、唇を閉じてゴックンと飲み込めません。）

- × 上あごにこすりつける
- × 舌の中央に食べ物をのせる

## ～離乳食を作るときのルール～

乳児期は、体の機能が未熟で抵抗力も弱いので、注意することがあります。

### ◎飲み込める形に調理しましょう。

舌や口の動き、歯の生え方を観察しながらかたさや大きさを増やしていきましょう。

### ◎食材は加熱しましょう。

食材はすべて加熱し、殺菌します。家庭で冷凍しておいた食材や、作りおきして時間が経った料理も、レンジで熱々に加熱します。冷めにくい料理は、保冷剤を使うと便利です。

### ◎離乳食で食べてはいけないものがあります。

- ×はちみつ・黒糖（ボツリヌス菌が混入している危険があるため。1才を過ぎてから与えます。）
- ×刺身（離乳食に使用するのに便利です。加熱して与えます。）
- ×そば（アレルギーの心配があります。）
- ×もち（のどにはりついて窒息する危険があります。）
- ×かまぼこ・ちくわ（弾力があります。塩分も多いです。）
- ×チョコレート（糖分、油分が多いです。）
- ×ハム・ベーコン（塩分・添加物が多いです。）
- ×ジュース・炭酸飲料（糖分が多いです。）

### ◎はじめて食べる食品は、1さじにしましょう。

はじめの1日目は小さじ1（5ml）の量を食べてみて、2日目は小さじ2の量を食べ、慣れさせていきましょう。

食物アレルギーの症状が出てしまう食べ物があるかもしれません。はじめて体験する食品が重ならないようにしましょう。

### ◎味付けはしません。

この時期は、調味料は使用しません。食材そのものの味や香りを体験します。味に変化がないと食が進まないことがあるので、和風だしや野菜スープで風味付けしてもよいです。

最初は、液体に近いトロトロ状のおかゆからはじめましょう。

- ①おかゆ
- ②じゃがいも、かぼちゃ
- ③甘い野菜（人参、キャベツ、ブロッコリー）
- ④苦味、酸味、渋味のある野菜（ほうれんそう）

野菜は、皮をむいてやわらかく茹でます。種を取り除きます。



☆この時期は、食事量にこだわらず、少しずつ食べ物に慣れていくことが大切です。「おいしかったね」「がんばったね」と声をかけながらあげましょう。

