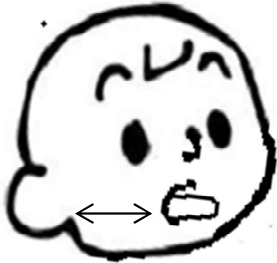


離乳食 初期②（ゴックン期）

口をきちんと閉じて飲み込むことができるようになる時期です

舌の動き



上手にゴックン出来るようになってきました。上唇が閉じてきて、しっかりとスプーン上の食べ物をとらえています。

◎舌が前後に動いています。

唇の動き



◎上唇は動かずに、下唇を巻き込んで内側に入るのが特徴です。

チェック

□ スプーンから食べ物を唇で取り込み、口を閉じて飲み込むことができている。

食べ物がこぼれず飲み込めるようになると「硬さ」「大きさ」「粘り」「温度」を瞬時に判断できます。

☆前歯の近くにあるセンサー部分（上あごの上方部分）は、口の動きを決める敏感な部分です。

☆口の奥の方までスプーンを入れてしまうと、センサーが働かなくなってしまう。

センサー



◎離乳食は、飲む食事からかんで食べる食事に移るための練習期間とも言えます。

保育所では、食事が楽しいと感じられるように、その子の育ちに寄り添って、個々のペースで進めていきます。

～素材の味を知り、味覚も発達します～

この時期の保育所の給食は、食材一つ一つの味を味わうことができるように、スープには1品だけ食材を使用します。

毎日違った素材の味を知り、飽きることなく食事が進みます。

慣れた食材なら、混ぜて食べることもあります。混ぜたときの味のハーモニーも体験します。

おかゆ料理のレシピ

にんじんがゆ (1回分)

にんじん …… 10g

湯 …… 適量

10倍かゆ ……大さじ2~3

- ①にんじんは皮をむいて、いちよう切りにする。
やわらかくゆでて、すり鉢ですりつぶす。
 - ②湯を少しずつ加え、なめらかになるまでのばす。
10倍かゆにのせる。
- ※にんじんのほかにも大根や白菜やきゃべつでも
同じように作ることができます。

大人の料理から取り分けするときは…

- ◎大人のみそ汁の具や煮物の具から取り分けるときは、食材をやわらかく煮て、**味付けをする前に取り出しましょう。**
- ※大人の料理に、市販のだしやスープの素を使う場合は、離乳食用の食材を取り出してからにします。
- ※1才頃になれば、大人の料理を薄味で作っておいて、途中で取り出します。それから大人の料理に調味料を追加し味を整えます。

離乳食がはじまって、1ヶ月経った頃の1回の食事量の目安 (個人差があります)

トロトロのポタージュ
状から徐々にヨーグルト
のかたさに進めてい
きます。

3つのグループを合わせて
1回の食事にします。



炭水化物

すりつぶした 10倍かゆ
大さじ2~3
or
食パン8枚切 1/8~1/5枚
or
乾めん 5g

たんぱく質

白身魚 5~10g
(たい、かれい、ひらめなど)
(刺身なら2/1~1切)
or
豆腐 10~15g

ビタミン・ミネラル

野菜 10~20g

例えば…
にんじん 10g
+
キャベツ 10g

~果物ジュースやイオン飲料は 必要ありません~

この頃になると、味覚の体験により、自分で選択できるようになります。

甘味が好きな乳児は、ジュースやイオン飲料の味が大好きです。ジュースを欲しがり乳汁の量が減ってしまっは大変です。

果物そのものを食べやすくして、少しずつ与えるようにしましょう。



だんだん中期食に移行する 準備をしましょう

☆水分を減らしたベタベタ状のものを上手に飲み込むことができるようになってきました。

~移行する時期に家庭で 経験してほしい食材~

豆腐 かれい しらす 鶏ささみ肉など
「使用する食材表」をみて、食べるように
しましょう。はじめての食材は **1日1品**
1さじにしましょう。