

## ゴックン期（5. 6ヵ月）で食べられる食べ物の目安

### ●炭水化物のグループ

食品名	ポイント
米	はじめは 10 倍粥をつぶした、つぶしがゆからはじめましょう。
うどん	短く切ってつぶしながら茹でて、おかゆ状にします。
そうめん	
食パン	耳をとって、白い部分をちぎって、粉ミルクやスープで煮込みながらつぶし、おかゆ状にします。

### ●野菜のグループ

（やわらかく茹でてつぶしましょう）

食品名	ポイント
じゃがいも	緑色に変色している部分は、しっかりと取り除きましょう。
にんじん	
玉ねぎ	
キャベツ	外葉や芯は固いので、それ以外の柔らかい部分を使いましょう。
ブロッコリー	穂先の部分の方がやわらかく、おすすめです。
白菜	葉先の方がやわらかく、おすすめです。
大根	皮の部分は固めなので、皮は厚めにむきましょう。
かぼちゃ	皮は、加熱してからの方が取りやすいです。
トマト	皮と種を取り除きましょう。
小松菜	葉先の方がやわらかく、おすすめです。
ほうれん草	えぐみがあるので、電子レンジで加熱する場合は、加熱後水にさらしましょう。
かぶ	

●たんぱく質が多いグループ

(加熱して、食材に合わせて食べやすく調理します)

食品名	ポイント
豆腐	はじめは絹ごし豆腐がおすすめです。
高野豆腐	乾燥したまますりおろして使います。加熱しましょう。
水煮大豆	薄皮をむき、必ずつぶしましょう。
枝豆	
白身魚	銀ダラなど脂の多いものは、NGです。
しらす干し	そのまま使うと塩分が多いので、お湯に浸して塩分を抜いて使しましょう。
かつおぶし	出汁以外に、細かくして野菜などと和えるなど、そのままでも使えます。
卵黄	固ゆでにしたゆで卵の黄身を使いましょう。