

お刺身1きれで
できる!

離乳食でお魚デビュー

Part1. そろそろさかなっこ

おさかな離乳食

離乳食は、ミルクからおとなと同じ食事への架け橋です。

赤ちゃんのペースに合わせてすすめましょう。赤ちゃんはひとりひとり成長するスピードや体質が違います。他の赤ちゃんと比べて、あせったり、無理に食べさせたりしなくても大丈夫です。

上手に食べられたら「上手だね!」「おいしいね!」「すごいね!」とほめてあげましょう。お魚のおいしさと食べる楽しさを伝えてください。赤ちゃんも嬉しくなります。

ここでは、赤ちゃんのために、おとなが食べるお刺身の一切れや、切り身を少し取り分けることで簡単にできる「おさかな離乳食レシピ」を紹介します。

離乳食に使うお魚は、鮮度が最も重要です。骨、皮、ひれ、内臓などは不要です。刺身用のお魚は鮮度が良いので、離乳食に使うことをお勧めします。さっと熱湯に通して加熱しましょう。生で食べさせることは避けましょう。

離乳食ってどんなお魚をいつからどうやって食べられるの?

離乳初期 (ごっくん期: 5~6ヶ月)
<ul style="list-style-type: none"> ・タラ以外の白身の魚 (タイ、カレイ、ヒラメなど) ・どろどろ状 ・スプーン1杯から
離乳中期 (もぐもぐ期: 7~8ヶ月)
<ul style="list-style-type: none"> ・離乳初期の魚に加えて、赤身の魚 (マグロなど) ・ぶつぶつ状
離乳後期 (かみかみ期: 9~11ヶ月)
<ul style="list-style-type: none"> ・離乳中期までの魚に加えて、青魚 (サンマ、アジなど)、エビ、タコ、カニ ・小さく (5mmくらい) に切って ・やわらかく料理して
離乳完了期 (ばくばく期: 12~15ヶ月)
<ul style="list-style-type: none"> ・離乳後期までの魚を少し多めに ・やわらかく料理して

★「10~15gのお魚」が離乳食の1回量のみやすです ★



離乳食のお魚の注意点

お魚は人にとって大事な食品ですが、離乳期の子どもにとって注意してほしい魚介類があります。気をつけましょう。

- 生の魚介類
細菌や寄生虫の心配があるので、生の魚介類は離乳食には使いません。お刺身は、免疫力も向上した幼児期から食べましょう。
- 青背の魚、エビ、カニ
アジ、サバなどの背中が青い魚や、エビやカニは、アレルギーを起こすことがあるので離乳食初期・中期では使いません。
- 大型の魚
食物連鎖の上位にあるマグロなどの大型の魚は、人にとって好ましくない成分である水銀が小型の魚より多く含まれています。離乳初期では使いません。
- 貝類
内臓を主に食べる貝は、生育地の環境が大きく影響します。重金属は、肝臓に蓄積されます。内臓を主に食べる貝類は、安心なものを幼児期から食べましょう。
- 加工品
添加物のないものを選びましょう。塩分が多いもの (干物など)、油の多いもの (ツナのオイル缶詰など) は適しません。