

9~11ヶ月(カミカミ期)

- ◎ 1日3回食で、食べる楽しみを覚えましょう
- ◎ 食べものを歯ぐきでつぶす動きを覚えましょう

・ 離乳食作りのPOINT ・

<食材の硬さの目安>  
完熟バナナくらい



<食材の大きさの目安>  
5mm~8mm程度



にんじん、大根  
かぼちゃなど



豆腐、さつまいも  
うどんなど

食べムラが出やすくなるこの時期。急に食べなくなったという場合、原因は様々ですが、まずはもう一度食材の大きさや硬さを見直してみることをおすすめします。お子さんひとりひとりの成長・発達に合わせて臨機応変に対応してみましょう。“焦らず、ゆっくり”が大切です。

・ 離乳食Q&A ・



お刺身はいつ頃から  
食べられますか？

大人が美味しそうに食べるお寿司やお刺身、食べたがるお子さんも多いかと思えます！

ですが、生ものは消化吸収するのに身体に負担がかかってしまうことや、食中毒などの感染を予防する力も備わっていないことから、3歳頃からは、体調の良い日に、少量ずつ試してみましょう。また、意外と生魚は噛みにくい食材であるため、奥歯が生え揃っているかどうか確認しながら進めるとよいですね。



15g

鮭のクリーム煮



<材料(1人分)>

- ・ 生鮭 15g
- ・ お好みの野菜 10g
- ・ バター 5g
- ◎ 牛乳 60ml
- ◎ 小麦粉 大さじ1/2

<作り方>

- ① 生鮭は湯通しし、骨と皮を取り除いて粗めにほぐす
- ② お好みの野菜は下茹でし、5~8mm程度に切る。
- ③ 耐熱容器に◎を入れてよく混ぜ合わせ、①・②・バターを加えて軽く混ぜ合わせる
- ④ 容器にラップをして、電子レンジで600w30秒加熱し、混ぜ合わせたらもう一度ラップをしてから30秒加熱する
- ⑤ とろみがつくまで④の工程を繰り返し、とろみがついたら、器に盛る

取り分け  
さばバーグ



<材料(2食分)>

- ・ さば水煮缶 100g
- ・ 絹豆腐 100g
- ・ 片栗粉 大さじ2

- \* カレー粉 小さじ1/2
- \* ケチャップ 適量

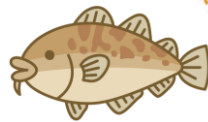
<作り方>

- ① 豆腐をキッチンペーパーで包み、電子レンジ600w 2分加熱する
- ② ザルにさば水煮缶を移し、全体に熱湯をかけて塩抜きをする。小骨やヒレは取り除く
- ③ ①・②・片栗粉を全部よく混ぜる
- ④ 20~30gを取り分け、小判型に成形する(こども用)。残った分にカレー粉を加えて混ぜ、成形する(大人用)
- ⑤ フライパンに油(分量外)をいれて熱し、成形した④を焼く

※ 大人分にケチャップを添える

魚には子どもの成長・発達に欠かせない栄養素が含まれています。小さい頃から魚に親しめるといいですね♪

- ・筋肉や臓器など、身体の構成成分になる
- ・ホルモンや代謝酵素などの材料になる
- ・体力や免疫力を向上させる
- ★魚類はアミノ酸がバランスよく含まれているので、効率よく体内で利用されます
- ★肉や乳製品と比べて消化されやすく、特に脂質が少ない白身魚が消化に優れています



タラ

- ・脳の成長を支える
- ・赤血球を作って貧血を予防する
- ・神経伝達物質の合成酵素に使われるため、運動機能などに影響する
- ★赤身魚や青背魚、同じ魚のなかでも血合の部分に多く含まれています。



マグロ



サケ

- ・カルシウムの吸収を促し、骨や歯を丈夫にする
- ・紫外線によっても作られるが、日照時間が減る冬場は特に積極的な摂取が必要
- ★魚類全般に含まれていますが、特に鮭やしらす、さんまなどに多く含まれています

鉄分

ビタミンD



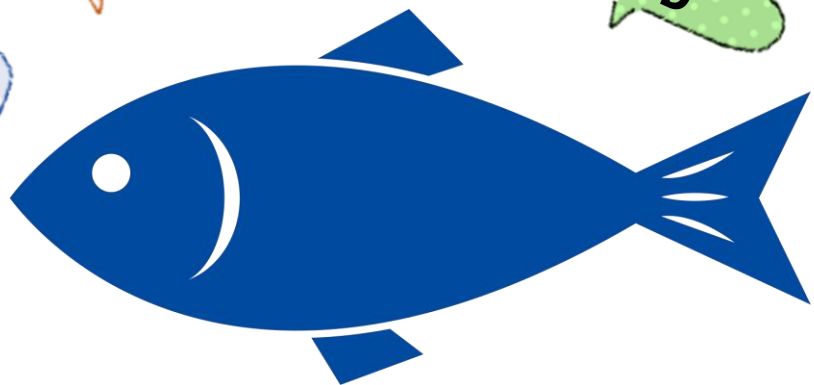
サバ

DHA  
EPA

- ・血液をサラサラにする
- ・脳や目の発育をサポートする
- ★青背魚に特に多く含まれています
- ★天然より養殖に多く含まれています

カルシウム

- ・骨や歯の主要な構成成分
- ・筋肉の収縮や神経を安定させる働きをする
- ★しらすや小魚など丸ごと食べる魚に多く含まれています



鮮度が落ちた魚は<ヒスタミン食中毒>を起こしやすくなります。

特に、**マグロ・カツオ・サバ・イワシ・ブリ・アジ**などが原因食品として多く報告されています。この食中毒の症状は食物アレルギーの症状と似ているため、「青魚=アレルギーになりやすい」というイメージがあるかもしれませんが、**食物アレルギーとは別物**です。

ヒスタミンは一度生成されると加熱しても減らないため、「鮮度のよい魚を選ぶ」「購入したらすぐに食べる」「常温で放置しない」が鉄則です。

知っていますか？  
ヒスタミン  
食中毒