



秋の魚
Autumn

春の魚
Spring

長崎の
Fish
Calendar



冬の魚
Winter



夏の魚
Summer

※彩色魚譜すべて、「グラバー図譜」[日本西部及び南部魚類図譜] (所蔵:長崎大学附属図書館)

長崎は漁獲量全国2位、魚種は300種類を超え全国1位とも言われています。グラバー園でおなじみのトーマス・B・グラバーを父に持つ倉場富三郎は、長崎で水揚げされるたくさんの魚を見て、魚類図譜の編纂を思い立ったと言われており、魚の絵はその図譜を使用しています。

離乳食の進め方の目安

- 生後 5~6か月頃 ごっくん期
- 生後 7~8か月頃 もぐもぐ期
- 生後 9~11か月頃 かみかみ期
- 生後 12~18か月頃 ばくばく期

食べ方の目安	子どもの様子を見ながら 1日1回 1さじずつ始める	1日2回食で 食事のリズムをつけていく	食事のリズムを大切に 1日3回食に進めていく	1日3回の食事のリズムを大切に 生活リズムを整える
調理形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきで噛める固さ
1回あたりの魚の目安量	つぶした白身魚などを試してみる	10g~15g	15g	15g~20g

資料:厚生労働省「授乳・離乳の支援ガイド」平成19年3月(体裁を一部改変)

- 離乳食に使いやすい白身魚…マダイ、アマダイ、カワハギ、タチウオ、イサキ、モチウオ、イトヨリ、レンコダイ、ヒラメ、クロ(メジナ)
- 離乳食に使いやすい青魚…アジ、カツオ、サバ、ブリ、イワシ※青魚はアレルギーを考慮し少しずつ与えてください
- 魚の量の目安…刺身一切れ約5g

おかゆの作り方

- 作り方**
- ①米は洗って水けを切り、鍋に入れて定量の水を注ぎ20~30分おいて十分に吸水させる。
 - ②ふたをして強火にかける。沸騰したら火を弱め、吹きこぼれないようにふたを少しずらして約50分煮る。
 - ③火を止めてきっちりとふたをし、10分ほど蒸らす。

	10倍がゆ (ごっくん期)	7倍がゆ (もぐもぐ期)	5倍がゆ (かみかみ期)	2倍がゆ (ばくばく期)
米	1/2カップ	1/2カップ	1/2カップ	1/2カップ
水	5カップ	3.5カップ	2.5カップ	1.5カップ

資料:財団法人 母子衛生研究会「授乳・離乳の支援ガイド 実践の手引き」平成20年3月(体裁を一部改変)