

を、時々調べてみませう。途中で何回も蓋を取らなければ、更に長く高温が保たれるわけです。

問(イ) 鋸屑・枯葉などのほか、保温材料としてどんなものが適當でせうか。

(ロ) 鍋の大きさが多少違つても、一つの保温箱で間に合ふやうにするには、どうすればよいでせうか。

實習(三) 井戸や水道の水について、次の事を調べて見ませう。

イ 汲みたての水は何度ですか。

ロ 汲みおきの水の温度は、時間がたつに従つてどう變りますか。

ハ イ、ロ、は夏と冬では、どう違ふでせうか。

ニ 井戸水で風呂を沸かす場合、どんな注意があるでせうか。

高等科家事

第一學年用(第三分冊)

六、保健と栄養

(一) 栄養

私どもが成長したり、運動したりするためには、絶えず栄養がいりますから、常に、これを食物によつて、補はなければなりません。

發育中の私どもには、それに適した栄養があります。それが適當でないと、成長はできませんし、病氣にかかり易くなります。妊婦は、自分自身と、生まれる兒とを強くするために、特に栄養に氣をつけることが大切であります。はげしく働く人々は、それに堪へるやうに、食物をとる必要があります。又、老人には、衰へを防ぐために、適當な栄養が必要であり、病人には、その病氣の状態に應じてそれ／＼適切な栄養が必要であります。

問

栄養の適否が、健康や勤勞力に大きな影響のあることを體驗したことはありませんか。

(二) 食物の成分

栄養を完うするためには、食物をとることが必要であります。食物には、どんな成分が含まれてゐて、それが栄養上どんな役目をもつてゐるでせうか。

私どものからだに必要な栄養分には、蛋白質・炭水化物・脂肪・灰分及びビタミンなどがあり、

昭和二十一年五月十四日 翻刻印刷
昭和二十一年八月十日 翻刻發行
〔昭和二十一年五月十四日文部省登録〕

高等科家事 第一學年用(第三分冊)

新定 價 金 參 拾 錢

著作權所有 著作人 文 部 省

發行所 大阪府西成區津守町五九六番地

印刷所 大阪府西成區津守町五九六番地

代表者 中 井 利 正

Approved by Ministry
of Education
(Date May 14, 1946)

發行所 大阪府西成區津守町五九六番地
大阪書籍株式會社

そのほか水も大切な成分であります。そのうち蛋白質は食物の中に含まれてゐる重要な成分で、卵の白みなどが純粹に近いものであります。

この成分は、からだを作るものですから、發育中の子どもや妊婦などは、食物をとる時には、これによく注意する必要があります。

蛋白質は、動物性食品にも植物性食品にも含まれてゐますが、中でも、動物性食品にはその含まれてゐる量も多く、質のよいものが多いといはれてゐます。植物性食品では、大豆やその製品などには多量に含まれてゐますし、主食物としての穀類にも含まれてゐます。日常私どもの取る蛋白質の大部分は、これらの植物性のものであるといふことができます。

蛋白質の第一の役目は、からだの成分になることですが、又、炭水化物と同様な役目も果たします。

問 私どもが、ふだんたべてゐる食品のうち、蛋白質の多いものは何でせうか。

次に炭水化物としては、澱粉・糖類・纖維等があります。澱粉や糖類には、いろいろ種類がありますが、何れも消化吸収されたのちは酸化されて、炭酸ガスと水になります。この際發生する熱が、體溫と活動のもとになるのです。

炭水化物の一部分は、脂肪又はグリセリンとして、からだの中に貯藏され、必要に応じて使われます。消化されない澱粉や纖維は、熱源とはなりません。便秘を防ぐのに役立ちます。

問 はげしい仕事のあとで、砂糖を用ひたことがありますか。

又、私どもは、植物性の胡麻油や動物性の豚脂などの脂肪を、食品に含まれたまゝや、食品からとり出した形でとつてゐます。

脂肪もからだの中で酸化して熱源となることは、炭水化物と同様であります。これは炭水化物よりもずっと多くの熱量を發生します。

脂肪はその種類が違つても熱量はあまり違ひませんが、材料からとり出した場合には、その中にとけてゐる物質の有る無しによつて、營養の效果に多少の違ひがあります。

問 脂肪の多い食品はどんなのですか。

植物でも動物でも、焼くと灰になります。その灰になつて残る部分を灰分と呼んでゐます。

これにはカリウム・ナトリウム・カルシウム・マグネシウム・磷・鐵・塩素・沃素等があります。これらの灰分は齒・骨髄・血液・筋肉等を作るのに大切な成分であり、又、健康を保つのに、必要なはたらきをするものであります。

灰分は野菜・果實・海藻・小魚類に多く含まれ、特に、日常私どもが不注意に捨てがちな葉・皮・臘物・骨等に多いことを忘れてはなりません。

問 食塩と砂糖との營養上の違ひを考へてごらん下さい。

以上の營養分のほかに、私どもの營養にはビタミンがいます。ビタミンにはいろいろの種類があつて、それぞれ別なはたらきをもつてゐます。日常の食物にどれが不足しても十分な發育をすることはできないし、又、からだを健康に保つこともできません。夜盲症・脚氣・壞血病・佝僂病などは、ビタミンが十分でない時によく起る病氣であります。

ビタミンの種類によつて、それを含んでゐる食品は違ひますが、大體、穀類・豆類・卵乳類・肝臟・野菜・果實等に多く含まれます。

これらのからだに必要な栄養分を、私どもは食品によつてとつてゐますが、こゝに注意しなければならぬことは、總べての食品が、一品では栄養の目的を十分達することはできないといふことである。食品には各々特徴があつて、その含む栄養分の種類・質・量が違ひ、一つの食品ですべての栄養分をまんべんなく含んでゐるものではありません。例へば穀類やいも類は澱粉を、豆類や肉類は蛋白質を、大豆や胡麻は脂肪を、又、野菜や果實は炭水化物やビタミンを澤山含んでゐます。ですから健康のためには、食物が特殊のものにかたよつてはいけません。

問 自分の家の食事に就いて、改めなければならぬと思ふことはありますか。

(三) 食事の心得

私どもがすく／＼と大きくなるためにも、力一ぱい働くためにも、食物の取り方の良し悪しが大きな關係をもつてゐます。

食物が大事なものであることがもう分りましたから、正しく食物をとるやうに氣をつけませう。食卓につく際は先づ手を洗ひ、口をすゝぎ、箸をとる前に食前の感謝をしませう。一粒の米、一片の菜にも、どんなに澤山の天地の恵みと、人の勞力とが加つてゐるかわかりませう。

姿勢を正しくし、よくかみ、よく味はつていただきます。よくかむと消化吸収をよくし、食物の恵みを一層大きく受けることができるばかりでなく、又、齒を強くします。お茶づけや汁かけ御飯などはよくありません。

又、幼い時から、何でもいたゞけるやうに習慣をつけておきたいものです。食物に好ききらひがあつたり、食事にむらがある者は、健康になれませんし、心持も朗らかになれません。又自分ばかりでなく、家族の心持も悪くするものです。

殊に食糧は民生にかゝる大切なものであります。自分のわがまから、食物により好みをしたがり、たゞ残しをしたり、むだにたべたりしては、もつたいたなく、又、申し譯のないことでもあります。こんな不心得のないやう、お互に注意しませう。感謝しながら愉快に食物を適度に食べれば、いつもおいしくいただけますし、この氣持で食事をすれば、好ききらひもわがまもなくなくなります。きまつた食事のほかに、間食をすることがあります。間食には、野菜や果實を用ひると、栄養にも、衛生にもよいのです。お菓子などをあまりいたゞくと、むし齒のもととなつたり、食慾を、そこなつて、食事のときにわがまをいふもとになつたりします。

七、臺所用具とその扱ひ方

臺所用具

鍋釜類 鍋や釜には、金屬製の物と、陶製の物とがあります。

鐵製のものは、丈夫ですが、さび易いので、調理の上に不利なことがあります。又、さびは鍋釜のものを悪くしますから、使用の後にはよく洗つて、水を切つておきませう。さびを止めるためには、瀬戸などをひいたものもありますが、瀬戸引はもろくて、熱の傳はりが悪いので、取扱ひに注意する必要があります。

アルミニウム鍋は、金氣の心配がない上に、熱の傳はりが良いので、燃料が節約できます。たや

すくさびますが、そのさびは薄く又かなり透明で、あまり光澤を損じませんから、磨いてこのさびをとらない方がよくもちます。アルミニウムは塩気や酸に弱く、また凹み易いことが缺點であります。その表面に、特殊な丈夫な膜を作つたものをアルマイトと言ひ、なるべく布か、軟かいたわしで洗ひ、表面をさすつけないやうにします。

、陶製のものは、金屬製のものに比べて、熱が傳はりにくいものですが、一旦熱せられると冷えることも遅いものです。けれどももろくて壊れ易いから、取扱ひに注意しなければなりません。

一般に酸味のあるものは金屬を侵し易いので、その調理には土鍋、瀬戸引鍋、又はアルマイト鍋を使ひます。

問 鍋や釜の底に塗料が塗つてあるのはなぜですか。

庖丁 料理

に用ひる庖

丁には、菜

切・出刃・

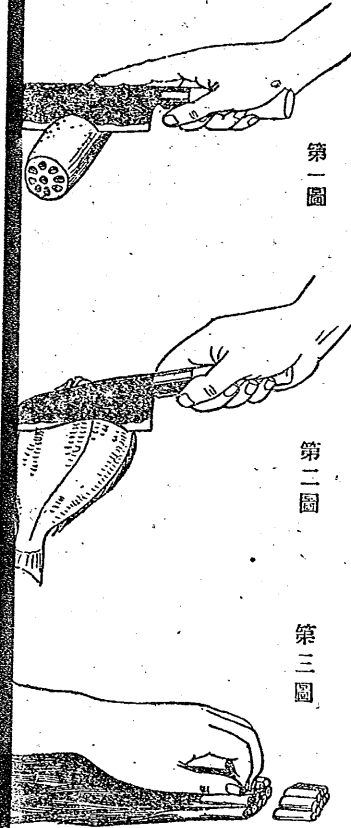
刺身庖丁等

の種類があ

ります。庖

丁がよく切

れ、さびて



ゐないことは仕事を速くし、又でさばえを良くする上に大切ですから、使用後よく洗ひ、よく乾かして置かなくてはなりません。

庖丁の持ち方には、第一圖と第二圖のやうな持ち方があります。

第一圖の方が普通で、第二圖の方は堅いものを切る場合です。物を切る時に、それをあさへる左の手は、第三圖のやうに、指を定木の代りにして切ります。

堅いものを切るには庖丁を押し加減にし、軟かいものを切るには引き加減にします。

問 使用後の庖丁の始末はどうしますか。又、さびた時のとき方はどうすればよいでせう。

まないた まないたは相當の厚みをもち、木質がこまかく、しかも堅すぎないものを選びます。

使ふ前にまないたの面をぬらすと、食品の液汁が深くしみこむのを防ぎ、あとの掃除が容易です。使用したのちは十分に洗ひ、水気を拭ひ、風通しのよい場所にかたづけませう。

問 まないたに臭氣が残つた時は、どうしてとりましますか。

計器 計量器を用ひて調理をすると、調理に間違ひがなく且つ早くできます。調理になれないうちは、先づ計器によつて正しい調理法を練習し、これをぐりかへしてゐると、だん／＼に目分量が正しく早くできるやうになります。調理用の計器には秤と捌とがあり、又時計や温度計も必要であります。

重さを測るには臺秤・自動秤などが便利です。在來の桿秤も一定の場所に取りつけければ、臺秤や自動秤と同じやうに使へます。

秤を使ふ時には、先づ狂ひがないかどうかを調べる必要があります。

問 秤に狂ひがある時はどうしてなほしますか。

枴には木製・ガラス製・アルマイト製などがあります。

この外、玉杓子・茶碗なども、計器の代りに用ひることができます。この際には、これらのものの容量を一度正しく量つて置くことが大切です。

問 一リットル（又は五合）の枴に米をできるだけつめた時と、最も軽く入れた時とは、重さがどのくらい違ふかを計つてごらんさい。

食器類 食器を使用したのちには、器物の品質によつて、區別し、更に汚れの程度によつて分け、汚れの少ないものを先に汚れのひどい物程後で洗ひます。油氣やなまぐさい物などで、水洗ひだけではきれいにならない物は、灰等適當なものを使ひます。洗ひ終つたならば、一先づ箆又は簀の子に伏せて水切りしたのち乾いたふきんで水氣を拭ひとります。

問 日常の食器を整理するには、どういふ方法がよいでせうか。

ふきん ふきんはなるべく乾いたものを使ひ、使つた後は適當にあく洗ひなどをし、日常りや風通しのよい所で乾かします。ふきんはなるべく汚れが目立つものを選びます。

あくはいつも臺所に用意して置き、食器やふきんを洗ふのに用ひます。

八、日常食品とその調理

(一) 主食物

問 私どもが、毎日一番たくさんたべるものは何でせうか。

穀類の中には、その特質によつて、粒のまゝで用ひるものもあり、粉にしたり、更に種々の加工をしたりして用ひるものもあります。

私どもが働く力を出すために、最も都合のよい栄養分は澱粉であり、穀類は澱粉を多量に含むものであります。それで穀類を主食としてゐます。しかし澱粉を多く含む、その上あきないで食べられるものであれば、必ずしも穀類でなくともよいわけであります。即ちじやがいもやさつまいもや南瓜でも、これらを乾かして作つた粉でも變りがないわけです。

米 玄米は大部分が胚乳であつて、一端に近く胚があり、それらを皮が包んでゐます。胚乳の細胞には澱粉がたくさん含まれてゐますが、そのほかの成分は少いのです。これにひきかへ胚と皮とには、蛋白質・脂肪・灰分・ビタミン（特にビタミンB）などが多く、玄米を食べれば、いろ／＼私どもに必要な栄養素が得られます。けれども皮には割合繊維が多くて、消化がよくありませんから、よく煮た上によくかんで食べることが必要であります。

米粒から皮を取り去ることを精白といひます。精白の程度によつて一分搗き・半搗き・七分搗きなどの米が出来ます。

胚は精白の程度や方法によつて、米に残ることもあり、糠とともに取り去られる場合もあります。

米の成分表

(百分率)

種	水分蛋白質脂肪				炭水化物(纖維)		灰分
	水分	蛋白質	脂肪		炭水化物	(纖維)	灰分
玄米	13.0	8.8	2.3	24.7	70.0	1.3	
白米	12.0	8.3	0.6	25.5	70.0	0.7	
糠	13.0	15.9	2.0	24.3	68.1	8.8	

米の構造から考へられるやうに、精白の度が過ぎると、貴重な成分殊にビタミン・脂肪・灰分などが著しく失はれますから、それだけ栄養上の價值が少くなりします。

實習(一) 自分が持つて來た米に就いて、次の事を調べませう。

イ 精白度はどうでせうか。

ロ 胚はどの程度についてゐますか。

ハ 糠はどんなことに使はれますか。

米飯 私どもの一食分の配給量の米を數人分づつ集め、御飯を炊いてみませう。

實習(二) 米をざつと洗つて筈にあげます。

水加減 御飯をたく時の水加減は、米によつて一定しませんが大體は米の體積の二割乃至四割増くらゐにします。

火加減 水がたぎるまでは火を強くし、たぎり始めたら吹きこぼれないやうに火を弱めます。水がひいたら焦げつくおそれがありますから、なほ一層火を弱め、そのまゝ十分間くらゐな

るべくその温度を保つておきます。次に釜をあらし、數分のうち櫃に移します。

問(い) 米の重さと體積との關係を調べてごらん下さい。

(ろ) 米はよく洗つては、なぜいけないでせうか。

(は) 御飯をたく時、どういふ場合に水がたぐさんいり、どういふ場合に水が少くてよいでせうか。

(に) 御飯の出來加減が次のやうな場合には、それ／＼その原因を考へてごらん下さい。

イ 焦げた場合

ロ 釜の上と下とで御飯の軟がさが違ふ場合

ハ 御飯にしんがある場合

ニ 底の方の御飯が水っぽい場合

(ほ) 御飯の體積はお米の何倍くらゐになりましたか。

玄米をたく時の水加減は、米の體積の八割くらゐとします。火加減は、たぎり續ける時間を比較的長くするほかは、普通の米をたく時と同じです。たぎらせる時間は米の量の多少によつて違ひ、また燃料の種類によつて違ひますから、いろ／＼と工夫しなければなりません。

大麥 大麥は普通米にまぜて麥御飯とします。丸麥のまゝでは煮えにくいので、押し麥といつて壓搾乾燥したものか、挽き割麥といつて挽き割つたものかを多く用ひます。

麥御飯を炊くには、水をやゝ控へ目にします。そのほかは米の御飯と同じです。水を控へるのは大麥が米よりやゝ軽いからです。

小麥 普通は粉にして用ひます。小麥を粉にしてふるひにかけると、ふすまが取れます。ふすまは糠に似て繊維の多いものですが、ビタミンなどの栄養分も多く含んでゐます。

小麥は、蛋白質が他の穀類と違ひ、パンやまんぢゅうをふくらませて、その弾力を保たせたり、うどんやさうめんとして引き伸ばすのに必要な性質をもつてゐますから、極めて廣く用ひられます。そば そばも普通粉にして用ひます。

粟・ひえ・玉蜀黍など これらは、何れも成分が米や麥に似てゐるので、主食として用ひられます。

普通そのうちの粟・ひえは粒のまま、玉蜀黍は粉にして用ひます。

問 自分の家では、御飯のほかに、どういふものを、主食物としてゐますか。

穀類・いも類の成分表

	水	蛋白質		脂肪	炭水化物		灰分		水	蛋白質		脂肪	炭水化物		灰分
		質	量		糖質	繊維				質	量		糖質	繊維	
粟	一五・五	二・二	四・六	一・五	六五・九	(一・七)	二・三	南	瓜	八・三	一・六	〇・〇	一四・三	(〇・二)	〇・七
そば	一三・五	二・〇	三・五	七・五	六〇・六	(〇・九)	二・四	里	芋	八・五	一・四	〇・〇	一三・三	(〇・〇)	一・〇
小	二二・八	二・〇	二・二	七・五	六〇・六	(〇・九)	二・四	じ	が	七・五	二・〇	〇・一	一七・七	(〇・五)	〇・五
大	二四・八	九・八	一・三	七・五	六〇・六	(〇・九)	二・四	さ	つ	六・六	一・〇	〇・〇	一六・九	(〇・七)	〇・七
白	三〇・〇	八・三	〇・六	七・五	六〇・六	(〇・九)	二・四	玉	蜀	六・六	九・〇	三・八	六・九	(二・九)	一・七
玄	三〇・〇	八・〇	二・三	七・五	六〇・六	(〇・九)	二・四	ひ	え	二・五	一〇・三	三・三	七・五	(二・七)	一・四

(二) 副食物

(イ) 味噌汁

味噌は、蛋白質や食塩を多く含み、特有の風味をもつてゐますから、食品としても、また調味料としても、大切なものであります。貯蔵にたへ、簡単な調理で副食物となりますから、非常に便利です。

味噌汁は御飯とよく調和し、米や麦に不足してゐる蛋白質や食塩、カルシウムなどの灰分を補つ

て栄養によいものです。又、味噌汁に入れる中みが適當であれば、副食物としても、それ／＼の栄養を補ふことができます。例へば、大根を入れるとカルシウムやビタミンが加り、わかめを入れると沃素が加ります。更に、煮干し等を入れると、動物性の蛋白質やカルシウムを補ふことができます。

「實習」材料(四人分)

じやがいも	一五〇グラム
わかめ	四グラム
味噌	六〇グラム
水	六〇〇立方センチ

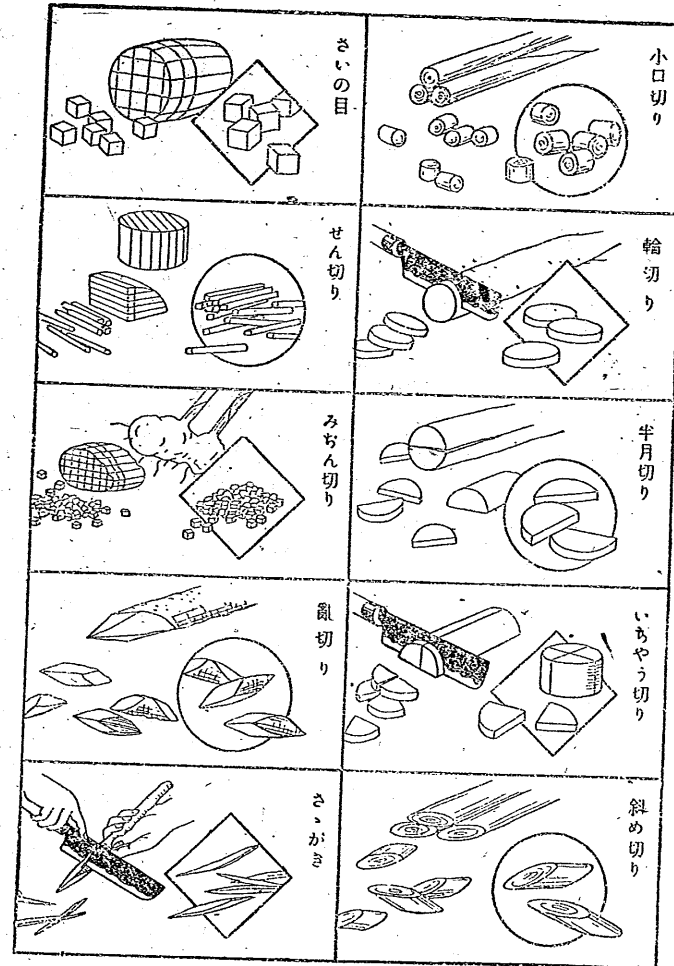
じやがいもは洗つて三センチくらゐの亂切りにします。わかめはさつと洗ひ、水をしぼつて一センチくらゐに切ります。

鍋に水とじやがいもを入れて、火にかけ、中みがやゝ軟くなつた時、味噌を入れます。煮えあがつたらわかめを入れて、再び煮えあがつたら火をとめます。

問 なぜ味噌をあつで入れるのでせうか。

味噌汁の薄め方は、味噌の種類や中みによつて違ひますが大體八乃至十倍くらゐにします。味噌汁に煮干し・魚粉などを入れると味がよくなります。

問 味噌汁を作る場合にはどんな注意が必要ですか。中みの下ごしらへ、味噌の薄め方、中みを入れる時期などを、大根・豆腐・青菜・やし・款・あさりに就いて考へてごらん下さい。



(ろ) 煮しめ

煮しめは、食品に味をつけ、煮しめる方法で、普通数種の材料を煮合はせます。それらの食品に含まれてゐる栄養分を考へて、材料を適當に選ぶと、副食物として申し分がありません。次の實習に用ひるごぼう・にんじん・里芋は、どれも澤山水氣を含み、蛋白質や脂肪は少いのですが、灰分や繊維に富んでゐます。にんじんは特にビタミンA・B・C等を多く含んでゐます。

實習材料(四人分)

里芋

二〇〇グラム

にんじん

一〇〇グラム

ごぼう

一〇〇グラム

水

材料の目方の三分の一

塩

材料の目方の百分の一

醤油

適宜

それらの材料をよく洗ひ、里芋はさたない所を取り、大きいものは二つか三つに切ります。

にんじんは、一センチくらいの斜切りにし、ごぼうは、たはしでよく洗つて、にんじんよりやや薄く斜切りにします。

材料・水・塩を一緒に鍋に入れ、火にかけ、材料が八分通り軟かくなつた時、醤油を入れ、煮汁が殆どなくなるまで煮しめます。

高等科家事

文部省

第二學年用



日本書籍株式會社

煮しめる途中で時々鍋を動かし、むらのないやうに味を浸みこませ、材料が焦げつかないやうにします。

食品を水で煮る時は、その成分の一部分が水にとけて出ますから、煮しめでは、煮汁を残さないやうに煮つけます。煮しめ物の味つけには、塩だけを用ひることもあります。この場合、塩は材料の目方の百分の二くらゐにします。鰹節や煮干しなどを用ひると煮しめ物の味をよくすることが出来ます。又、砂糖を使ふ時は砂糖を先に入れ、醬油をあとから加へます。

問(イ) 醬油で味をつける時には、どのくらゐ用ひれば、よい加減のからさになるでせうか。

(ろ) 三種の材料の大きさを違へて切つたのはなぜですか。

(は) 自分の家で作る煮しめに就いて、改めなければならぬところはありますか。

昭和二十一年八月十二日 翻刻印刷
昭和二十一年十月十日 翻刻發行
【昭和二十一年八月十二日交部會檢査済】

高等科家事 第二學年用第三分冊
定價金參拾錢

著作權所有 發行者 文部省

東京都小石川區久堅町一〇八番地
翻刻發行 兼印刷者 日本書籍株式會社

代表者 大橋進一
印刷所 日本書籍株式會社

發行所 東京都小石川區久堅町一〇八番地
日本書籍株式會社

Approved by Ministry
of Education
(Date Aug. 12, 1946)