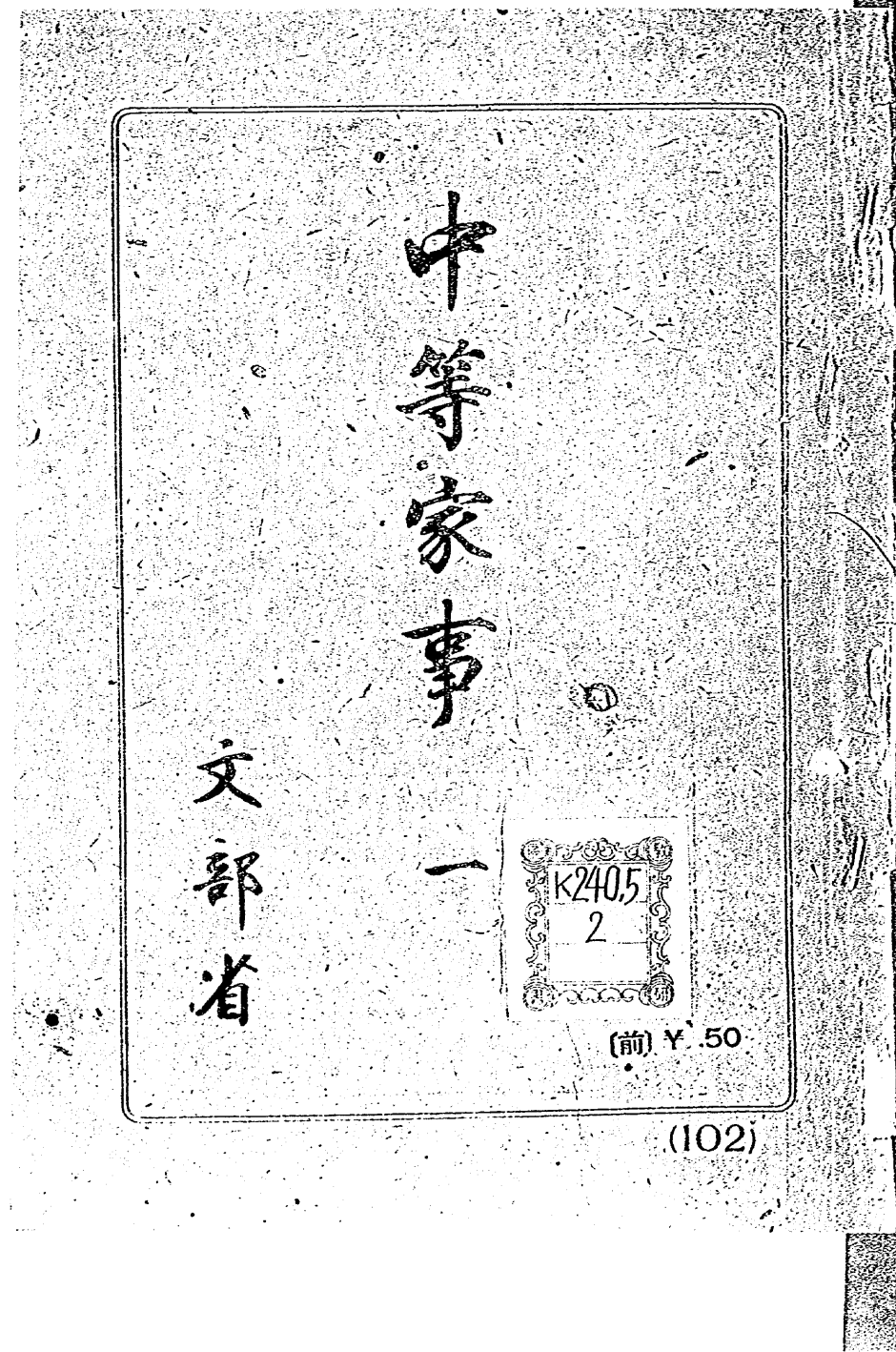




K240.5

2

目 録

第一 家事と女子	一
第二 敬老	二
第三 姉妹の世話	三
乳児の生活とその相手	三
姉の注意	五
三つ子の注意	七
四つ子の注意	八
第四 家の清潔と整理	十一
掃除用具と掃除の仕方	十一
物品の整理	十三
家具や什器などの手入れ	十四

昭和21年3月13日印刷 同日録刻印刷
 昭和21年3月17日發行 同日録刻發行
 【昭和21年3月17日 文部省検査済】

著作権所有 著 作 者 文 部 省

APPROVED BY MINISTRY
 OF EDUCATION
 (DATE Mar. 13, 1946)

録刻發行者

東京府神田區岩本町三番地
 中等學校教科書株式會社
 代表者 總 井 實 雄
 東京府牛込區市谷加賀町一丁目十二番地
 大日本印刷株式會社
 代表者 佐久間 長吉郎

第五 食事とその手傳ひ	十八	三 味噌汁	三十二
一 食事の目的	十八	四 蒸し物	三十三
二 食事の心得	十九	五 蒸し煮	三十五
三 食事の手傳ひ	二十	六 煮しめ	三十六
第六 調理用具とその扱ひ方	二十一	七 米と米飯	三十七
一 庖丁とまないた(組)	二十一	八 麥飯	四十
二 鍋と釜	二十二	九 食物の取合はせ	四十
三 こんろ(煤爐)	二十三	第八 日常の經濟	四十一
四 かまど(爐)	二十四	一 物の尊重	四十一
五 計器の種類	二十五	二 消費の節約	四十二
第七 基本調理實習	二十七	三 時間の活用	四十三
一 塩味の汁	三十	第九 一家團聚	四十四
二 醬油味の汁	三十一	第十 隣り同士	四十五

目錄

第一 家小と女子

第二 敬老

第三 弟妹の世話

第四 家の整理と掃除

一 掃除用具と掃除の仕方

二 物品の整理

三 家具や什物などの手入れ

四 辺りの整理

五 掃除の仕方

六 掃除の仕方

七 掃除の仕方

八 掃除の仕方

九 掃除の仕方

十 掃除の仕方

十一 掃除の仕方

十二 掃除の仕方

十三 掃除の仕方

十四 掃除の仕方

昭和21年3月13日印刷 同日録写印刷
昭和21年3月17日發行 同日録写發行
〔昭和21年3月17日 文部省検査済〕

著者 錄者 文 部 省
作行 著發 所有 權 作 著

APPROVED BY MINISTRY
OF EDUCATION
(DATE Mar. 13, 1946)

東京縣神田區岩本町三番地
總發行者 中等學校教科書株式會社
代表者 龜井 寅 雄
東京市牛久區市谷加賀町一丁目十二番地
印刷者 大日本印刷株式會社
代表者 佐々木 國基 貞

第五 食事とその手傳ひ	十八	三 味噌汁	三十二
一 食事の目的	十八	四 蒸し物	三十三
二 食事の心得	十九	五 蒸し煮	三十五
三 食事の手傳ひ	二十	六 煮しめ	三十六
第六 調理用具とその扱ひ方	二十一	七 米と米飯	三十七
一 庖丁とまないた(組)	二十一	八 麥飯	四十
二 鍋と釜	二十二	九 食物の取合はせ	四十
三 こんろ(焔爐)	二十三	第八 日常の經濟	四十一
四 かまど(竈)	二十四	一 物の尊重	四十一
五 計器の種類	二十五	二 消費の節約	四十二
第七 基本調理實習	二十七	三 時間の活用	四十三
一 塩味の汁	三十	第九 一家團聚	四十四
二 醬油味の汁	三十	第十 隣り同士	四十五

家事と女子

私どもの母は、朝早くから夜おそくまで働きます。どんな仕事をしてゐますか。家の内のこと、外のことに分けて考へてみませう。

母のこの尊い働きに對して、私どもはどんな手傳ひをしてゐるでせうか。私どもは今までも家事の手傳ひはして來ました。しかし、それは殆ど唯ひひつけられるまゝにしたに過ぎませんでした。これからは手傳ひの意義を考へて、いひつけられた仕事はもろゝん、進んで手傳ひをするやうにしませう。

かうして手傳つてみると、はたで見えてゐては何でもないやうなことが、實際にはなか／＼容易でないのに驚くでせう。知らないことはよくたづね、むづかしいことは十分考へてしませう。そこに勤勞の精神が養はれ、又、仕事に對する興味も湧いて來ます。

家事の修業は學校の教習ばかりでするのではなく、

第一 家事と女子

家での手傳ひこそ、りつばな修業なのであります。殊に今日は非常の時で、家々でも人手が足りなくなつてゐますから、私どもも學業に勵むと同時に、家事を手傳つて、勤勞の生活を實行しませう。

母の勞苦や心づかひに對して、どんな手傳ひをしてゐますか。その種類や時間を表にして書いてもらなさい。

第二 敬老

祖孫一體のわが國の家には、自然に敬老の美風が昔から傳はつてゐます。

家の老人は、その生涯の大部分を家のために盡くして働かれ、私どもの今日あるのは、そのお蔭であります。随つて、その御苦勞に對しては深く感謝すると共に、更に長壽を保つて、家のため國のために働かれるやうに祈りませう。殊に今日では、老人とても、からだに應じて國のために働くことを、望んでゐられ

るので、その氣持を汲んで、無理のない程度に働いていただくことは、却つて孝養の道であります。

しかし、元氣のやうでも、老人には年齢相當の衰へがあるものですから、家族の者が十分に氣をつけてあげなければなりません。老人へは、その年齢・男女・性質・健康・習慣・趣味などによつて、仕へ方もそれぞれに違ひますから、これらの點をよくわきまへて、人と時場合とにふさはしいやうに、女らしい細かい心づかひをしなければなりません。

老人は世の中のいろ／＼な辛勞を越えて長く生きて來られた方だけに、多くの経験と深い思慮とがあります。随つて、老人は家の寶とも考へなければなりません。私どもは何事につけてもその教へを請ひ、指圖を仰ぎ、親しみと敬ひの心を以つて仕へませう。時勢の進退に伴ふ家事の改善などに就いても、家の古いしきたりの精神を新しく生かすやうに努めて、よく老人の理會を求め、その指導を請ふやうにしなければなりません。

老人の食事に就いては、特に栄養と消化とに注意し、

その好みにまでもよく氣をつけてあげさせう。又、老人の身なりは、家族の心づかひをそのまゝ表すばかりでなく、老いの身には、暑さ寒さは殊にさはりやすいものですから、雨につけ風に付けて、十分氣を配るところを忘れてはなりません。老人の部屋は、夏は涼しく冬は温かいやうに、足場などには一層の注意が肝要です。

老人は神詣や寺参りを喜び、又よく親戚や縁者をたづねたりするものですから、そのやうな外出の際には何くれとなく氣をつけて、萬一のことのないやうにしなければなりません。老人のけがや病氣はとかく長引き、餘病なども出がちなものですから、常にゆだんなく世話することが大切です。非常變災の場合には、先づ第一に、老人の身の上の安全をはかるべきは、いふまでもありません。

年寄ると心さみしいもので、外出ものうく、とかく引きこもりがちになります。さうなると、殊更にそれが感ぜられることとせう。こんな場合、若い嫁や孫娘などのやさしい心盡くじこそは、何にもまして老

すか。

(二)老人の部屋・被服・食物などに就いて、これまでもどのやうに氣を配つて來ましたか。

第三 弟妹の世話

いの慰めとなります。朝夕の御きげんをうかがふことはもちろんですが、昔語りや老いのくりごをすなほに聞いてゐるうちに、いろ／＼尊い教へを受けるやうにし、又、肩をもみながら日々の新しい出来事を話すなど、まごころをこめていたはり慰めるやうにしなければなりません。一家心を合はせて、まめやかに老人に仕へてゐる様子は、はたの見る目も、まことにうるはしいものです。

母の心は、家の用事の多い中にも、片時も子供の upper を離れることがありません。

老人は大きな家とすれば、國民は二大家族であります。老人はその大きな家の老人であり、國の老人であります。私どもは、家の老人を敬ひいたはる心をそのまゝにむしひろめて、ほかの老人にも及し、家の内外を問はず、總べての老人に敬愛の心を以つて親切を盡くさなければなりません。往來や、乗物の中で、若い人たちが老人をしんみにいたはる姿は、まことに奥ゆかし

く、尊くさへ見えるもので、日本の家の美しい特質をそのまゝに見る心地さへするものであります。

一 乳兒の生活とその相手

(一)老人をいたはり、喜ばせてあげたことがあります。

弟妹の世話は、第一に相手をする事です。上手に相手をするには、子供の生活をよく知らなければなりません。先づ、乳兒の生活を觀察させう。

乳兒は、目をさましてさんぬれば、いつも何か運動してゐます。小さな手や足を動かしたり、頭を動かしたりして、少しの間もじつとしてゐません。四箇月頃になると、頭を上げて起き返らうとします。この頃から、だん／＼全身の運動が始り、六箇月頃には、起き返つて腹ばひになつたり、やがてお尻をついて坐すわることもできるやうになります。八、九箇月頃になると、はひ出します。十箇月頃には、つかまり立ちをするやうになり、間もなく手を放して獨りで立ちますが、次第により／＼と歩き出します。これが生後凡そ一年三箇月ぐらゐであります。

これすべての運動力の發達の盛んなことは、まことに驚くほどです。さうして、それと同時にいろ／＼な感覺も非常に發達して來ます。おもちゃは、この運動力と感覺とをよく働かせて、それらの發達を助けるために與へるのであります。

(二)乳兒の運動力や感覺の發達を調べ、どんなおもちゃを與へたらよいかを考へてもらふさい。

べてごちんなさい。

(二)乳兒はだん／＼どんなことを言ふやうになりま
すか。それを書き留めておきなさい。

二 守りの注意

母のいそがしい場合や留守の時などには、母に代つて守りをするのも私どもの務めです。

幼い子供はよくけがをします。それにはいろいろ原因もありませうが、守りの不注意や、下手な扱ひ方などから起ることが多いやうです。うつかりほかのことに氣を取られてゐると、交通の激しい道路などではいふまでもなく、家の内でさへ、思ひがけないけがをさせることがあります。又、子供の健康に就いても、その時に注意しなければならぬことは、よく母にたづねて、そのいひつけに従ひ、子供に與へる飲食物やおもちゃには殊に注意しませう。

幼い子供のけがが、どんな所で、どんなことから起りやすいか、家の内と外とで、それ／＼よく研究してごらんなさう。

(二)はひく・つかまり立ち・よろこ・歩きなどが
始ると、いろいろ危険なことも起ります。どんな
注意をしたらよいでせうか。

乳児はよく泣きます。それにはさまざまの場合があります。母乳が、物を言ふ代りに泣くことが多いのです。母には意味がわかるやうですが、どういふ時に泣くのか、私どもも注意してゐて、泣く原因のわからない時は着物やからだをよく調べてみませう。

三箇月頃から、意味のない音聲を發するやうになります。六箇月頃からは、それが一層盛んになり、十一箇月頃からは、かたことを言ふやうになります。これらの言葉は、まだ、たど／＼しくて、何を言ひ表さうとしてゐるのか、はつきりわからないものです。しかし、子供がかたことを言ふのを笑つたり、話しかけられたのに受け答へをしないと、智能の發達をさまたげたり、性質を悪くしたりしますから、どこまでも親切に聞いてやらなければなりません。

(一)乳兒が泣くのはどんな場合か、實際に就いて調

子供の扱ひ方の中には、抱き方でも背負ひ方でも寝かせ方でも、又、着物の着せ方や食物のたべさせ方でも、よい仕方とわるい仕方とがあります。

抱き方 頭がまだぐらくしてゐる四箇月頃までの

乳兒を抱くには、一方の手を背中から頭の後に當てて頭を支へ、他方の手は前から腰の後へ廻して、乳兒のからだがかやゝ斜めになるやうに抱きかゝへます。

頭がしつか
りして來たち、一方の手を子供のわきの下から背中へ
廻して、ぐるつと抱き込み、他方の手は尻の下へ廻

して、腕で支へるやうにします。この時、子供は、真直に腰掛けた姿勢で抱かれ、顔は自分と向き合ふか、斜めに向くことになりす。

背負ひ方 背負ふと、どうしても子供のからだの各部を固く締めることになりすから、血液の循環や胸部・腹部にいろいろな害があります。それ故、あまり長い間背負つてゐないで、時にはあちろして、暫く子供のからだをらくにさせるやうにします。

(一)背負つた幼い子供が眠つて、首を折れさうに後に倒すことがあります。これを防ぐには、どうすればよいでせうか。

(二)夏の暑い時、子供を背負ふには、どんな注意がいりますか。又、冬、手足の冷える時には、どうすればよいでせうか。

寝かせ方 睡眠は乳幼児には特に大切です。生まれて暫くの間、寒い時には、やけどをさせないやうに注意して湯たんぽを入れます。眠つたら、なるべく静かにして、熟睡をさまたげないやうにする方がよいので

すが、しかし普通の音くらゐには平氣で寝るやうにしたいものです。ふとんは必ず足先まで掛け、夏でも腹から下は薄いものを掛けて、冷えないやうに氣をつける必要があります。

幼い子供は寝ながらあばれて、ふとんをはねのけてしまふことがあります。ふとんの掛け方をどうしたらよいでせうか。

着せ方 肌に近いものからていねいに正しく着せ、帯や紐はあまりきつく締めないやうにしなければなりません。着物を着せながらも、肌着がよければはなにか、かざさきやほころびはないかよく注意して、よければほころびは私どもが洗濯したり、繕つたりしませう。又、厚着ではないか、薄着過ぎはしないか、着せ方がわるくてからだが思ふやうに動かせないやうなことはないか、といふことなどに心を配り、氣がついたことは、母にたづねるやうにしませう。

乳児が着てゐる着物の種類や枚数を時々調べてごらんをさう。

たべさせ方 乳だけで育つて來た乳児も、七、八箇月頃からほかの食物もたべるやうになります。しかしその頃は、まだ胃腸のはたらきが十分でありませんから、きまつたもののほかは與へないやうにし、又、必ずきまつた時間にたべさせるやうにしなければなりません。

たべさせるには、先づきげんをよくさせてから與へるやうにします。寝てゐるのを無理に起して、直ぐにたべさせるやうなことはしないやうに氣をつけませう。又、着物をよごさないやうに、手拭などを胸に掛けてやりす。この時、手を出して口に運びがちですから、手はよく拭いておき、さじを使ってゆつくりたべさせませう。途中で遊んだり、いたづらをしたりするものですから、たべさせる方でも、あせらないことが大切です。

生後一年ぐらゐの子供には、どんなものをたべさせますか、實際に就いて調べてごらんをさい。

だん／＼とさじや箸を自分で持つてたべたがるやう

になります。その頃には、よく御飯や汁をこぼします。子供はそれでも一生懸命なのですから、できるだけ獨りで練習させるやうに仕向けたいものです。まはりのよごれるのは、初めからそのつもりで支度しておくやうにしませう。

三、よいしつけ

守りをしながらも、よい習慣をつけるやうに心掛けませう。しつけは見まねから始まるものですから、幼い時こそ、却つて自然によい習慣がつけられます。

習慣は、同じことを何度もくり返してゐるうちに、いつとはなしに出來て行くもので、よいしつけがつくかどうかは、世話をする者の仕向け方一つであります。母が折角苦心してつけたしつけも、守りをする者が忘れたりあてたたりすると、直ぐにくづれてしまひます。子供は白紙のやうなもので、よい習慣にもわるいくせにも染まりやすいものですから、私どもは先づ、自分自身がしつかりして、常によい手本を示すやうに心掛けなければなりません。

次に、子供が獨りでできる普通の事がらを擧げておきますから、私ども母の心になつて、無理でないことは順々に正しく、しつて行くやうにさせよう。

規則正しい食事のしつけは、乳を與へる時間を正確にすることから始め、離乳期頃からは、時間をきめて食事をさせなければなりません。さうして、獨りで食事をするやうに仕向けます。一年六箇月になれば茶碗やさじを持つことができるやうになり、三年頃には、箸を持ち、三年六箇月になれば、こぼさないで食事ができます。それから、食事前後には挨拶して、正しい態度で食事をすることもしつて行きたいものです。

規則正しい睡眠や、暗い所で獨りで寝る習慣も、乳兒の頃からしつけなければなりません。二年を越したら、寝る前に必ず寝間着に着かへさせ、排尿もさせます。又そのうちに、齒を磨いたり、挨拶したりする習慣もつけるやうにさせよう。

排便に就いての正しい習慣は、ひつきがよければ直ぐに取りかへることから始め、次に、これを告げさせるやうにします。それには、大便是二、三箇月

頃から、排尿は十箇月頃から、毎日規則正しく一定の

時間に、きまつた人がきまつた場所で、聲をかけながらさせるやうにしてゐますと、一年六箇月には、自分から告げることができるようになるものです。二年六箇月頃からは、獨りでできるやうに仕向けて行きます。

薄着の習慣と、自分で着物を着ることも、しつけなければなりません。三年頃からはゆるやかな着物の袖に手を通したり、脱いだりすることができ、三年六箇月頃から四年頃には、ボタンを掛けたりはついたりすることもできるようになります。下ばきを脱いだりはいたりすることも、その頃にはでき、五年六箇月頃には紐も結べるやうになります。

食事の前に手を洗ふことは、三年頃になるとできます。又、獨りで齒を磨き、うがひをし、鼻をかみ、顔を洗ふといふやうなことも、四年頃にはできるようになります。

四 幼兒の遊ばせ方

三年になり四年になると、活潑な遊びの生活が始り

ます。心のはたらきも発達し、體力も増して來たからであり、遊びによつて、更にそれが発達し、強くもなります。よく相手をし、できるだけ遊ばせるやうにするために、先づ弟妹や近所の子供の遊びを観察させよう。

遊びの態度 子供は、その遊びの中でしてゐることは何であつても、一生懸命であり、真剣であります。

鬼ごつこをしてゐる男の子、人形と話をしてゐる女の子、どれも上べだけのまねではなくて、全くその氣になりきつてゐます。子供の遊びを、たはむれやふざけ半分でやるやうに軽く考へるのは、全くの誤りであることに氣づくでせう。さうして遊びが、子供にとつて大切な意義のあることや、その遊ばせ方は、この心持を離れてはならないこともわかるでせう。

遊びのいろ／＼ その一つは、音や形や色などの感覺のはたらきを中心とする遊びで、これは乳兒の頃から二年前後まで続きます。又、手足の運動を楽しむ遊びも、乳兒の頃から續いてゐます。初めはごく簡単な運動ですが、だん／＼におもちゃを使つて、複雑な運

動をするやうになります。このやうな遊びが、幼兒の感覺や運動力を発達させて行くのです。

おもちゃはなるべく丈夫なものを選んで持たせるやうにする必要があります。これはやすいおもちゃは、物を粗末に取り扱ふやうな習慣にちいらいせやすく、堅實な氣風を養はせることができます。

二年頃から、幼兒期の最も活潑な遊びとして現れるものは、周囲のいろ／＼な生活を見てまねをするまゝ、ことを始め、ごつこ遊びなどです。これらは本氣であり、その間に自然や社會の種々のものに興味をもち、又それを學び取つて行くのですから、よくみちびくことが大切です。

これと大體同じ頃から、物を組み立てて遊ぶことを好むやうになります。積み木はその頃の最も喜ばれるおもちゃで、さまざまの物を材料にして、形を組み立てて行く間に、工夫や創造のはたらきが発達し、根氣も養はれて來るのです。一般に、幼兒は指先が器用でありませんが、おもちゃがあまり輕過ぎたり重過ぎたりすると、十分にこれを使ひこなすことができませ

ん。随つて、積み木のやうなものは、特に大きさ・重さ・形など、幼児の取扱ひに適當なものを選ぶやうに心掛けなければなりません。

ごつて遊びでも、組立て遊びでも、自分でいろ／＼なものをもちやに使つてゐることが目につくでせう。感覺や運動力を發達させるために、適當に作られたおもちゃもいろいろありますが、又、工夫力をはたかせて行くやうなものも必要です。これらは買つてゐるものばかりでなく、私どもにもできますから、作つてやるやうにさせよう。唯、幼児の中には、自分獨りでは、さういふ興味を十分にもつことのできない者もありますから、相手をし、よくみちびいて行くやうにしなければなりません。しかし、あまり世話をやくと、却つて依賴心を起しますから、注意する必要があります。

- (一) 草や葉や木の實などの自然物でもおもちゃを作つてごらんさい。
- (二) この時、衛生上どんなことに注意しなければなりませんか。

／＼する必要がありますが、この時、交通をさまたげないやうに、しつぱに注意しなければなりません。子供たちの健康は、將來のわが國力に大きな關係のあることを常に忘れてはなりません。

- (一) 日光と運動とは、なぜ健康に必要ですか。
- (二) 幼児はどんな遊びをしてゐますか。屋内・戸外、男女の別に就いて調べてごらんさい。
- (三) 繪本を選ぶにはどんな點に注意したらよいでせうか。

第四 家の清潔と整理

一 掃除用具と掃除の仕方

清潔を好むのはわが國民性の特色であり、勤勞に、そして、わが國の女子の美德であります。

手傳ひにはいろ／＼ありますが、中でも掃除は、私どもの手傳ひとしては最も手近で、家を愛する者には當然のことです。いそがしい家人の手を助けて、自分

／＼屋内の遊び 子供は活潑に遊ぶ一方、繪本を見たり話を聞いたりすることも好きです。繪本は獨りで見させてゐてもよいが、そばで一しよに見ながら讀んでやつたり、繪を言葉にして話してやつたりすると一層喜びます。殊に、無邪氣なよい話を聞かせることは、子供を喜ばせるばかりでなく、その心を養ひ育てることにともなひます。このためには、よい繪本を選んで與へ、よい話を覚えて、雨の日やそのほか戸外に出られない時などには、弟妹をみちびき喜ばせるやさしい姉にならうといふものです。

戸外の遊び 子供にとつて最も大切なのは、戸外の遊びであります。日光と新鮮な空氣とは、健康になくてはならないものであつて、戸外の遊びでは、それが十分に與へられます。戸外の遊びは、唯、子供の健康のためばかりでなく、明かるく朗かな性格を作り、強くたくましい心身を鍛へるためにも極めて大切で、廣い野原のある農村の子供や、明かるい砂浜をもつ漁村の子供などは、この點で非常に恵まれてゐます。都會の子供にも、できるだけ戸外の遊びをさせるやうに

のちよつとした勢力で家の生活の一部に盡くせるのは、この上もなくうれしいことではありませんか。

家の掃除に就いて、めい／＼の受持はどうなつてゐますか。

部屋の掃除 掃除の仕方にその人の性質が現れるといはれます。よく手順を考へ、常に細かく注意して掃除をさせよう。

先づ、はたきをかける時は、障子や窓を十分にあげて、普通、部屋の上の方から下の方へ進めるやうにし、塗り物や額や置物などには、特に氣をつけてかけます。畳を掃くには、よく箒の先の動きを考へ、畳の目に合はせて箒の平な面で掃いたり、時には箒の先を縦に使つたりします。さうして、風の向きに注意して、なるべくごみを飛び散らさないやうに掃き集め、ちり取りに取ります。

掃除の時、机や椅子などを引きずつたりすると、畳の表をいためますから、注意しなければなりません。

特別にほこりの多い時には、どんな方法で掃いた

らよいでせうか。

はたきと箒とだけでは、小さなほこりまでは十分に取れません。又しみやよごれを取ることもできませんから、雑巾を使ひます。雑巾は乾いたまゝ使ふ場合とぬらして使ふ時とがあります。それ／＼どんな場合でせうか。ぬれ雑巾を使ふ時には、バケツの水をたびたび取りかへるやうにします。

掃除をするには、各々の部屋でその用意や手順や方法などを、初めによく考へておかなければなりません。時間の關係などで急いである場合でも、その部屋の正しい掃除の手順がきまつてゐれば、要領よく簡単にできるものです。

(一) めい／＼の家の部屋に就いて、それ／＼掃除の手順・方法などを研究してごらん下さい。

(二) 掃除の時に出たほこりや屑物を始末するには、どんな注意がいらしますか。衛生・廢物利用・廢品回収の點からも考へてごらん下さい。

から掃き、植木などにも水をやりませう。

庭には落ち葉や紙屑などが散らばりやすいものですから、一日に一度は掃除をさせよう。その時、軒端や木の枝の蜘蛛の巣を取り、枯れ葉なども拂ひ落して掃き集め、先に述べたやうな注意で始末をします。掃除は自分の家だけでなく、附近の道路やみどなどもきれいにするやうに心掛けませう。

掃除した後では、使つた道具を必ず片づける習慣をつけることが肝要です。しまひ忘れると、後で捜すのに手間取つたり、雨や霜に當つていたんだりするばかりでなく、夜などそれにつまづいて、けがをすることもあります。

めい／＼の机や本箱のあたりを整理しなさい。

二 物品の整理

掃除は家をきれいにすると同時に、私どもの心持をもさつぱりさせます。又、物品も大切に整理してあげば、生活を便利にし、物を永もちさせるばかりでなく、

壁の目にはいつたほこりは、箒で掃くだけでは取りにくいものですから、目の方向に沿つて刷毛をかけ、ぬれ雑巾で拭き取ります。

壁全體が何となくよごれて見える時は、晴れた日に、湯で固くしぼつた雑巾で目の方向に拭き、二度目に仕上げ拭きをする、きれいになります。梅雨時などに、壁が濕つてべた／＼する時に、少し熱めの湯で固くしぼつた雑巾で拭き、そのあとを乾いた雑巾で仕上げ拭きをしておきます。

春秋の大掃除には、壁の裏を十分に日光と風に當ててから、裏表ともよくたいて、ほこりを出すことが大切です。

清潔の一番の秘訣は、できるだけちりや屑を出さないやうに氣をつけ、それが出たら、直ぐに手近のちり箱や屑かごに入れること、つまり、いつも掃除をしてゐる氣持で、部屋をきれいにしておくことです。

庭や家の周囲の掃除 春から夏にかけては雑草が茂りますから、これはいつも小さいうちに抜き取つておくやうにします。土が乾いてゐる時には、水をまいて

私どもの心にゆとりを與へます。自分の身のまはりだけでなく、家中の整理が出来てゐると、家内中の心も整へられます。かうしたところに、女子の務めの精神的な意義があるのです。

次に、整理の仕方を工夫してみませう。

一 使用目的による整理 文房具・裁縫用具・被服類・髪具・食器・調理用具・掃除用具・園藝用具・服物など、それ／＼使用目的にかなふやうに、きまつた場所や容器に納めて、いつも整理しておきませう。

家内中の履物を種類によつて整理してごらん下さい。

二 形と大きさによる整理 使用目的は大體似てゐても、大きさや形の違ふものを一つの引出しや箱の中に入れると、都合のわるいことが起ります。それ故、物品の大體の形と大きさを考へて、場所にひだがなく、取り扱いやすいやうに、引出しや棚を適當な大きさに仕切つて整理してよくと便利です。

(一) 下駄箱はどれくらゐに仕切れば都合がよいでせ

うか。

(二) たんすの引出しの大きさはどれくらいになつてゐるかを測り、その大きさを不便やむだがないかを考へてごらんなさう。

三 使ふ人の身長や使ふ時の姿勢による整理

(一) 大人のものと子供のものとでは、各どんな場所に整理してよいでせうか。

(二) 坐つて使ふものと立つて使ふものでは、それを納める場所にそれ／＼どんな工夫がいりますか。

あまり高い所や低い所は、唯、物品を保存して置くだけならさしつかへありませんが、出し入れには不便です。手が届きやすく、中のものがよく見える高さが最もよいのです。又たび／＼使ふものは、使ふ人の肩の高さから膝の高さまでの間にあるのが便利です。押入れの棚は、どう仕切れば整理に便利かを研究してごらんなさう。



家具や什器の性質に就いて調べ、それに従つての扱ひ方や手入れの仕方を研究しませう。

家具の性質 家具や什器には木製のものが多く、木片の表を水にひたし、その裏を日光に當てるか炭火であぶると、どうなりますか。次に、これを裏返して同じ實驗をすると、どうなりますか。

(一) 暫く風呂をわかさないで、からにしてあくと、風呂桶がもるやうになることがあります。どうしてでせうか。

(二) 梅雨時には、たんすの引出しが抜けにくいとなつたり、戸がしまらなくなつたりすることがあるのは、なぜでせうか。たんすをどんな場所に置くと、さうなりやすいでせうか。

木製の家具や什器には白木のものもありますが、これはわが國獨特の清らかなものです。しかし、よれが、つきやすく、桐のやうな柔かい木は直ぐに傷もつきます。又、塗料で仕上げてあるものは、よれもない

四 使用の程度による整理 毎日たび／＼使ふもの、時々使ふもの、或る期間だけでもたび／＼使ふものは、第三の方法で整理し、そのほかは使用の程度によつて、肩よりも上、膝よりも下の位置に、又は少し離れた押入れや納戸・物置などに整理しておきます。この場合にも第一・第二の方法でむだなくまとめておくやうにします。

夏と冬だけに使ふものには、それ／＼どんなものがありますか。

三 家具や什器などの手入れ

物品をできるだけ永もちさせるには、その性質に従つて、それ／＼注意して扱はなければなりません。使つてゐる間に弱つたり、傷がついたりしたら、直ぐに捨ててしまはないで、何度でもよく手入れをして、できるだけ長く使ふやうにしなければなりません。

ためや美しく見せるためのほかに、乾燥からのくるひを防ぐためでもあります。その肌は非常に弱く、雑巾で拭く時にも注意しないと、往々たまつたほこりやごみなどのために、表面を傷つけることがあります。又その上に熱いものや植木鉢・花瓶などをちかきくと、跡がつき、香水や薬品などをこぼすと、つやがなくなつたり、塗料がはげたりします。

家具や什器によれがついたり、塗料がはげたりしたのを、そのまゝにしておいては、折角の美しさがなくなります。又くるひが出来たのをそのまゝにしておくと、具合がわるくなりますから、早いうちに手入れをしなければなりません。簡単なことは私どもが引き受けてしませう。

家具や什器の手入れ 白木の箱などに淺いくぼみが出来た場合には、二、三枚の厚紙か、きれいな雑巾を湯で濡らせてその上に載せ、暫くしたら焼きこてを當てて、乾くまでおしつけます。四、五回もくり返せば、くぼみは大抵直るものです。

又、白木に油がつくと、しみ込んで取れにくいなり

ますから、なるべく早く揮發油などをつけた布で拭くか、又は砥の粉を水でねつて厚く塗りつけ、二、三日たつてから拭き落します。そのため、もしそのつやがわるくなつたら、その上を蠟でこすつてから、乾いた布で磨くとつやが出ます。

塗つた机や臺などに、物の跡がついた時には、晴れて乾いた日に、布にアルコールなどを少ししみ込ませて、木目の方向に軽く拭いた後、油を少量つけて、輪をかくやうに氣長に拭いて、つやを出すやうにします。次に、壁や襖の修理、障子の張りかへなどに就いて研究しませう。

壁の手入れ 壁の表は割合に丈夫ですが、縁の布は早くすり切れて來ますから、早めに手入れをする必要があります。それには、破れた箇所は縁の縁に似た古布をかぶせて、かどり縫ひにしておきます。

又、炭火などを落して壁の表に焼けこげが出來ると、そこからだん／＼穴が大きくなりますから、穴のまはり、穴より少し大きめの丈夫な紙を三、四枚重ねて張り、その上から漆を塗つておきます。

壁にインキをこぼした時は、それを擦げないやうに、まはりから布か吸取紙で靜かに吸ひ取り、さらし粉を溶いた水で拭き、そのあとをぬれ雑巾で二、三回しほり直して、仕上げ拭きをしておきます。

墨をこぼした時は、布が紙で大體吸ひ取つてから、おろし大根か牛乳をつけて拭くと取れますが、熱湯でしぼつた雑巾で拭き取つてもよく、又、御飯粒を少しすりつけて、指先でこすつても取れます。

壁に落した蠟は、固まつたものをへらやさじなどではがしますが、あとにしみが目立つものです。この場合は、そこへ吸取紙か新聞紙を當てて、上から温めたてでこするか、熱い灰を布で包んでおさへると取れます。油のしみでしたら、揮發油などをしみ込ませた布で拭きます。又、子供の尿などは拭き取つたあとを必ず湯で仕上げ拭きをしでなければなりません。

障子の張りかへ 障子の張りかへも、私どもにできる手傳ひとして手頃なものです。

先づ、紙は下の隅の方から上の方へ靜かにはがすやうにします。所かまはず破つては、却つて手間がか

るものです。骨の丈夫な障子でしたら紙全體をぬらし、特に糊のついた棧の部分に十分に濕らせておき、

障子の幅よりも長めの棒に、下の方の紙を少しはがして巻きつけ、下から上へ全體を巻き取るやうにすると、きれいにはがれます。障子を水にひたして、たはして洗つたりすると、乾いた時に棧がくるつたり、腰板が割れたりすることがあります。

紙をはがし終つたら、ぬれ雑巾でよごれを拭ひ、紙張りの支度にかゝります。紙は障子の幅に合はせて必要な枚數だけ切り取り、紙のづき目が同じ縦の列に來ないやうに、張る順をきめて揃へておきます。糊は生熟か小麥粉を煮て作り、水でぬりながら適當の濃さに薄めて、淺くて平たい器に入れておくことと便利で

す。糊を刷毛に含ませて、軽く棧をたたくやうにしてつけ、紙は下の段から順々に上へ張つて行きます。この時、障子を通さずに立て掛けて上から張ると、糊で下の紙をよごさないですみます。なほ、糊は下に落ちやすいから、あらかじめ床へうすべりなどを敷いておくやうにします。張り終つたら、全體に霧を吹いて乾か

すと、しわが寄りません。

又、障子の曲りは、張る前に竹片などを棧の間に入れて、障子に適當のゆがみを與へて直すことができます。

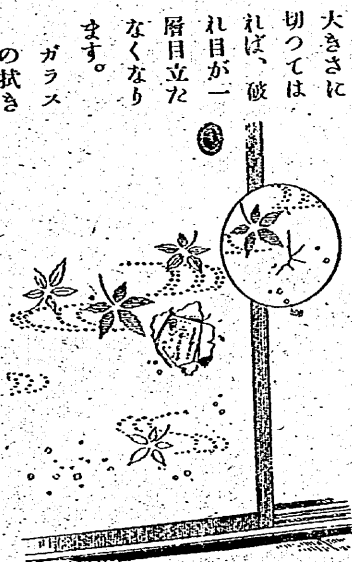
(一) 障子を張る時、上の方から張ると、どんな不都合が起るでせうか。

(二) 張つた障子を、乾かさないうちにはめると、どうなりますか。

障子の破れを修理するには、穴が小さければ、それより少し大きめに紙を花形などに切つてはつてもよいが、穴が大きい時には、よく切れる刃物で、棧の中央に沿つて切り目をつけ、一わくだけ紙を切り取つて、はつた方が目立たなくてきれいに仕上ります。もし雨がもつた障子に地圖のやうなしみが出來たら、そこがまだ乾かないうちに、まはりに霧を吹いて、ぬれた部分をほかすやうにします。

襖の手入れ 襖の破れは、そのまゝにしておくと、だん／＼大きくなりますから、穴の小さいうちに、破

れた紙の裏側に糊をつけて、はりつけておきます。又、襖に強く物が當つて、下ばりの紙まで破れるほど大きな深い穴があいた時には、穴の大ききの倍ぐらゐに古葉書か厚紙などを切つて、上ばりと下ばりの紙の間にさし込んで下地を作り、それに上ばりの紙を糊ではりつけます。もし、下地紙が上ばりの紙の色と似てゐない時は、下地紙の上から更に上ばりの紙の色と似た紙を適當の



大きさに切つては

れば、破れ目が一層目立たなくなり

ます。ガラスの拭き方 ガラスは曇らないやうに、常に隅々まできれいにして

これらのものが適當にからだに吸収されて、始めて健康がよく保たれ、成長することもできるのであります。

私どものからだの筋肉は、主として蛋白質から作られてゐますが、體温と體力とは脂肪・炭水化物及び蛋白質から生ずるのです。随つて、この三つは、健康を保ち、活動を続けるために、缺くことのできないものであつて、ほかのものに比べて、最も多くからだに取り入れなければなりません。又、無機質、殊にカルシウムと燐とは、骨を作るのに必要です。無機質やビタミンは、ほかのものが食物からからだに吸収されて栄養になるためにいろいろな變化をする時の、なかだちとなるものであります。

食事はこれらのものをそれ／＼適當に取らなければ、ほんたうに保健的とはいへません。

その上、食事は人生に大きな慰安を與へるもので、私どもはこれに感謝を捧げなければなりません。一家揃つて御飯をいたゞく時の楽しさはどんなでせう。私ども日本人は、米に就いてはいふまでもなく、そのほかのどんな食物でも、これを君の恩、天地の恵

あかなくてはなりません。あまりよごれてゐないガラスでしたら、乾いた布でいいねいに拭くだけで十分です。しかし、よごれが目立つものは、石鹼水を布につけてよごれを取り、乾いた布で仕上げ拭きをしなければなりません。固くついて取れにくいよごれは、石鹼液に磨き粉を混せて拭くと、よく取れます。又、曇りガラスのつや消し面のいたづら書きなどは、鉛筆なら消しゴムで消し、クレヨンなら揮發油などで拭き取ればよく、磨き粉などでこすらないことが肝要です。どの場合でも、最後に乾いた布で仕上げ拭きをし、同時に棧も拭いておくやうにします。

第五 食事とその手傳ひ

一 食事の目的

私どもが毎日いたゞいてゐる食物には、蛋白質・脂肪・炭水化物・無機質及びビタミンなどが含まれてゐて、それ／＼からだの養ひになります。このほかに、水もまた私どものからだにとつて大切なものです。こ

みとしていたゞいてゐるのです。

このやうな點から、食事はからだの糧であると同時に、心の糧ともなつてゐることを忘れてはなりません。

(一) 私どもはどんな心構へで毎日の食事をしてゐますか。

(二) めい／＼が食事の時に、改めなければならぬと思ふやうな點はありますか。

二 食事の心得

かやうに、食事には大切な意義のあることを知りました。随つて、正しい食事の仕方と心構へとは、そこから自然にきまつて來るでせう。

食事には、先づ手を洗つて、定め席につき食前の感謝をしませう。食物が食膳に運ばれるまでには、どんなに多くの人々の勞力によつたこととせう。この尊い食物を、よごれた手のまゝでいたゞいてはもつたない。そればかりでなく、よごれた手で食事をすることが、衛生上からもよくないのは、いふまでもないことです。

それから、姿勢を正しくして、よく噛み、よく味はつて、いたゞきませう。姿勢を正すことは、外形ばかりでなく、内臓の位置をも正しくします。よく噛みながら味はつてたべると、消化器の分泌をうながし、食物の消化と吸収をよくします。

又たべ過ぎたり、好きな物ばかりをたべないやうにしませう。たべ過ぎると消化器をいため、好きな物だけをたべると、栄養を片寄らせて、健康に害があるばかりでなく、精神の圓滿な發達をもさまたげます。

一粒の米、一片の菜もむだにしないやうにしませう。たべ残しやたべ散らしをするほど、もつたいたなく見苦しいことはありません。大切な食糧をできるだけ節約して、少しでも社會の役に立てるやうにしなければなりません。

さうして、食事がすんでも、あわたしく立たないやうにしませう。これは、食事に對して感謝の心を現すことでもあり、食事の時の禮儀でもあります。又このために食物を胃に落ちつかせて、その消化を助けることにもなるのです。

殊に弟妹への世話には氣をつけ、排當なども自分のものばかりでなく、弟妹のものこしらへるやうにしませう。

夕方は朝よりも時間がありますから、食事のあと片づけは、母に代つて私どもがしませう。食器類を片づけるには、椀や皿など、器の種類により、又なまぐさいものや油けのものなど、よこれの具合により、それぞれ適當に區別して臺所にさげ、よこれの少ないものから順に洗ひます。

布巾は使つたら必ずよくすすぎ洗ひをして乾かしてあき、時々日光に當てる必要があります。油けや臭氣がついたり、よこれのひの場合には、石鹼水で煮洗ひをすると落ちます。布巾を掛ける場所や布巾掛けの作り方などには、ちりやほこりのつかないやうに、又、繩や鼠などが觸れないやうに、いろ／＼工夫がいります。

これらのほか、調理の材料を洗つたり切つたり、更に進んで簡単な調理も手傳へるやうになりたいものです。そのために、調理用具の扱ひ方や、調理の方法な

かうして考へて來ますと、食事の正しい仕方、これも禮法や衛生にかなつたものであることが意味深く感ぜられます。

人と一しよに食事をする時には、どんな注意がいりますか。

三 食事の手傳ひ

家で食事をする時、毎日どんな手傳ひをしてゐますか。朝夕に分けて、順々に記してごらん下さい。

食事の大切なことを知り、又、食事時の母のいそがしさを見ては、手傳ひをしないではゐられないでせう。登校の時刻もあり、豫習や復習もしなければなりませんから、十分なことはできないとしても、朝夕の手傳ひに、めい／＼ができるだけのことはきめておいて、受け持つやうにしたいものです。

飯臺をきれいに拭いて、その上に食器類を並べ、こなどとは、今までもして來ましたが、食事中の給仕、

どに就いても、實習してあきませう。

(一)食器類を洗ふ時やしまふ時には、どんな注意がいりますか。

(二)油けや臭氣のついた食器を洗ふには、どうしたらよいでせうか。

第六 調理用具とその扱ひ方

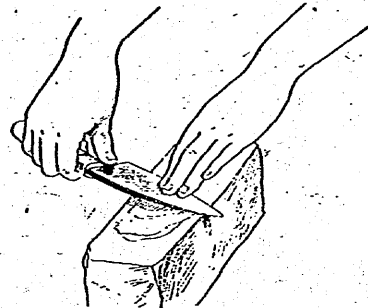
私どもの家の臺所には、調理に用ひるいろ／＼な器具があります。その主なものに就いて、上手な扱ひ方を考へてみませう。

一 庖丁とまないた(組)

めい／＼の家で使ふ庖丁とその用途を考へてごらん下さい。

庖丁は使つた後ではよく洗ひ、必ず拭いておくやうにすることが大切です。又、切れ味がわるくなつたら、とがなければなりません。

庖丁を洗ふには、まないたの上に平に載せて片面づつ洗へば、力もはいり、安全でもあります。
庖丁をとぐには、圖のやうに、片面のものは先づ砥石に切れ刃を當てて前後にすり、次に刃裏の方を平に當ててとぐのです。もろ刃のものは、両面の切れ刃を



砥石の中央部だけを
使つて、くぼませないやうに注意しませう。

砥石にもいろいろありますが、家庭用には中砥一種で間に合います。
庖丁を立てて洗つたり、ぬらしたまゝにしておくのは、なぜわるいのでせうか。
まないたは、先づぬれ布巾で拭いて水をしみ込ませ

てから用ひるやうにし、使つた後ではよく洗つて乾かしておきます。又、まないたの面がくぼんで來たら、かななをかけ、平にして用ひるやうにさせう。
まないたを水で濡らせてから用ひるのは、なぜでせうか。

二 鍋 と 釜

鍋や釜には、金屬性のものと陶製のものがあります。鐵製のものは丈夫ですが、強く磨いて光らすると、かなけが出て煮物が黒くなります。又直ぐに錆びますから、使つた後では、洗つてよく乾かしておきます。
アルミニウム製のものは輕くて便利ですが、手荒く扱ふと、くぼみや曲りが出來、傷もつきやすいものです。よこれは、たはしだけでも取れますが、たはしに石鹼をつけて柔かく洗ふとよく落ちます。
アルマイトは、アルミニウムの表面を酸化させて丈夫な膜を造つたものですが、あまり強く磨くと、傷がついていたみを早めます。一般に、金屬性のものは酸

や塩けに弱いけれども、アルマイト製のものは、これに強いものです。

陶製のものは、金屬性のものに比べて熱の傳はり方はおくれですが、一旦熱すると冷えにくく、又、酸や塩けにもをかされません。しかし、これはやすいので、取扱ひに注意しなければなりません。

- (一) 銅や釜の底には大抵塗料が塗つてありますが、これは何のためでせうか。
- (二) 鐵製の鍋の缺點を補つたものに、どんなものがありますか。
- (三) 鐵製の銅は、どんな調理に使ふのが適當でせうか。

三 こんろ (焔爐)

木炭こんろは、先づ火格子の上に火種を置いて、その上に小さい木炭を載せ、次に里芋くらゐの大きさの木炭を、こんろの七、八分目まで入れて鍋をかけます。火つきがわるい時は、うちはなどであふきます。

煮物が煮え立ち始めたら、直ぐにこんろの下口を閉ちます。それでもかなり長く煮え立つてゐますから、木炭の經濟になります。
煮たきに用ひる木炭は、柔かくて大きくないのが火のおこりも早く、火力も強いのです。
實驗 こんろに火をおこし、凡そ二リットル (約二升) 色の水を煮え立たせて、その溫度を測り、次にこんろの下口を閉ちた後、何分間その溫度が續くかを調べてごらんさい。

炭火が暫く (三十分くらゐ) いらなくなつた時には、こんろの下口を閉ちると同時に、水に入れた鍋などをかけておけば、木炭をむだにせず湯をわかすこともでき、再び使ふ時は、下口を開くだけですみます。又、炭火が全くいらなくなつた時には、残りを火消蓋に取ります。この時も鍋などをこんろにかけておくやうにさせう。

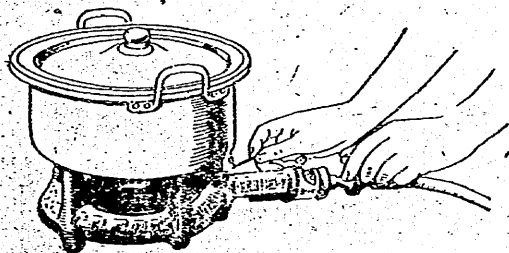
木炭こんろには形がいろいろありますが、丈が割

合に高く、下口の狭いものが使ひよいものです。な
ぜでせうか。

ガスこんろは、鍋など
をこれに載せ、マツチを
すつて近づけてから、ガ
ス栓を全部開いて火をつ
けます。さうして次のや
うに適當に火加減をしま
す。

- 一 ガス栓の開き方を
變へて、焰の大きさ
を加減します。
- 二 空氣孔の大きさを
變へて、薄青い焰の
中に、濃い青色のし
んが見えるまでにし
ます。

又なるべく鍋や釜の蓋



を取らないやうにし、煮え立つたら、直ぐにガス栓を
加減し、煮え続ける程度に焰を小さくして、ガスを節
約するやうに心掛けなければなりません。
實驗 ガス火で二リットル(約二升一合)の湯をわかし
てみませう。

- 「一」ガス栓を全部開いて火をつけてから、何分間で
煮え立ちましたか。
- 「二」煮え立つた温度を保つのに、焰をどれだけ小さ
くすることができましたか。

- (一) ガスに火をつける時、なぜ先にマツチをするの
でせうか。
- (二) 鍋や釜の蓋を取ると、なぜ燃料が不經濟になる
のでせうか。

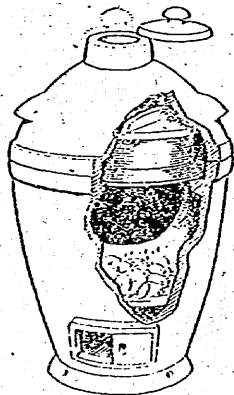
四 かまど(竈)

かまどには煙突の有るものと無いものとがありま
す。

焰は、その先の部分が最も温度が高いから、煙突の
無いものでは、燃料を奥の方で燃やし、煙突の有るも
のでは、なるべく手前の方で燃やすやうにします。薪
を一時にたくさんくべるよりも、細かいものを少しづ
つくべる方がよいのもこのためです。

かまどは餘熱が非常に大きいものですから、火をひ
いた後で、たき口に蓋をして餘熱をたくはへておいて、
必要の時これを利用するやうに心掛けませう。

かまどの餘熱をどんなことに利用してゐます
か。



蒸しかまどは、鍋や釜の全體が、大きいこんろとそ
の蓋とに包まれるやうに作られたものです。普通は柔

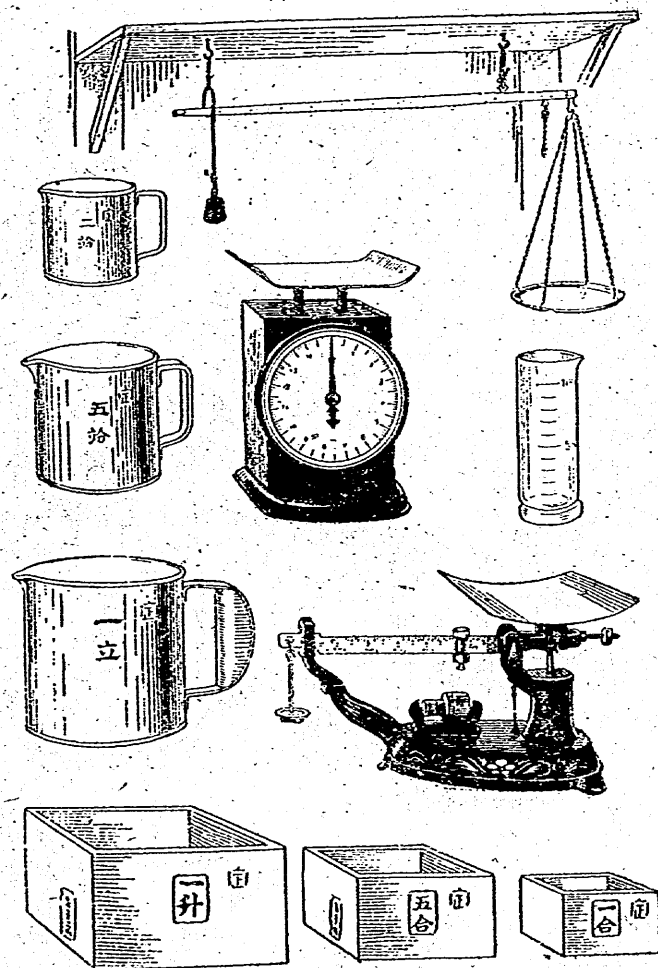
五 計器の種類

計器を用ひると、調理が正確にでき、氣苦労がなく
て仕事のはかどることが多いものです。又、始めての
人も、計器によつて正しい分量がわかり、それをくり
返してゐるうちに、だん／＼目分量でも上手にできる
やうになります。

調理用の計器には、圖のやうな秤や枡があります。
そのほか、調理には時計や溫度計が必要です。

枡秤は取り絡を固定して、枡の上下に動く範圍を
きめておくと、使ふのに便利です。

- (一) リットル(約五合五勺)の容器に、米をできる
だけ詰めた時と、軽く入れた時とで、重さが幾グ
ラム(匁) 違ふか、測つてくらんなさい。



食品	代用器	(容積)	茶	さ	じ	大	さ	じ	玉	杓	子	飯	茶	碗	()	()
塩																
砂糖																
片栗粉																
小麦粉																
ごま																
米																

(二) 臺所では、さじや杓子や茶碗などを計器の代りに用いることが多いものです。それらを用いて食品の容積と重さとの表を作つてごらん下さい。

第七 基本調理實習

食品には生でたべるものもありますが、多くのものは調理してからたべます。

これは、からだの必要に應ずるやうに食品を配合して、その栄養効果を大きくするためであり、又、味を

第七 基本調理實習

つけて好みに適するやうにしたり、見た目を美しくし、快く風味を感じさせて消化を早め、食品に含まれる栄養素の吸収を助けるためでもあります。更に、調理によつて食物の腐敗をおくらせたり、傳染病などを豫防したり、又、寒い時には温かい食物で體温を補ひ、暑い時には冷たい物によつて清涼な感じを與へたりすることなどもできます。

調理は、これらのことをよく考へてすべきことはもちろんですが、それと同時に、その食品の栄養價值や持ち味をなくしてしまふことのないやうに注意しなければ

ばなりません。殊に今日のやうな時局には、どんな食品でも十分にその栄養素を活用して、健康を増すやうに工夫すると共に、燃料やそのほかの物資もできるだけ節約して、経済的に、しかも簡易に調理の効果をあげるやうに心掛ければなりません。

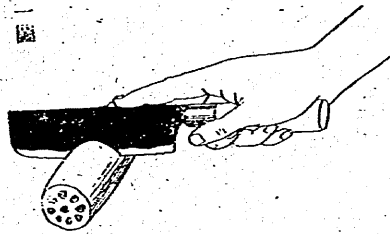
以上のほか、調理上の心構へや身支度などに就い

ても考へ、それを記してごらん下さい。

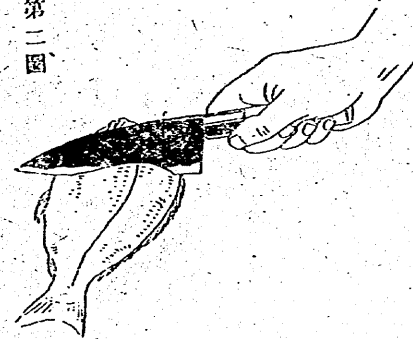
庖丁の持ち方 庖丁には、次に示す第一圖、第二圖のやうな持ち方があります。第一圖が普通の持ち方で、固い物を切る場合には、第二圖のやうに持ちます。

物を切るには、それをおさへる手は第三圖のやうに、第二關節から深く折り曲げて切る物の上に置き、第一關節を定木として切ります。固い物は庖丁を持つた手

第一圖



第二圖



第三圖



を伸し加減にし、柔かい物は引き加減にすれば、割合によく切れます。

野菜の切り方 野菜は調理の仕方によつて、それに適した切り方をしなければなりません、最も普

通には次のやうな切り方をします。

いつものいたゞいてゐる汁の身や煮しめの材料などには、どんな切り方のものが多いでせうか。

小口切り		ねぎ、にんじん、いも、大根、さうり
輪切り		大根、にんじん、ごぼう、蓮根
半月切り		大根、にんじん、ごぼう、いも
いちやう切り		大根、にんじん
斜め切り		ねぎ、にんじん、ごぼう、蓮根、いも
せん切り		大根、にんじん、ごぼう
亂切り		にんじん、ごぼう、いも、蓮根
さいの目		にんじん、いも
さ、かさ		ごぼう、大根
みじん切り		ねぎ、しやうが、菜

一 塩味の汁

私どもは、毎日御飯にはおかずを添へていたゞいてゐます。御飯だけでは栄養が十分ではないから、おかずでいろ／＼な栄養素を補つてゐるのです。殊に塩は、人體に缺くことのできない栄養素ですが、食品の中に含まれる量は少いので、これを別に補はなければなりません。塩味が調理の基となるのは、からだの自然の要求によると同時に、調味料としても大切なものだからであります。

實驗

〔一〕湯〇・五デシリットル(約大さじ三ばい半)に塩一グラム(約茶さじ半分)を入れてかき廻します。塩がよく溶けたら味はつてごろんなさい。これは塩二分の割合の塩味であります。

〔二〕〔一〕の塩湯に同量の湯を入れ、よく混ぜて味はつてごろんなさい。これは塩一分の割合の塩味で、調理の時の塩味の基になるものであります。

實習

材料(四人分)

ねぎ 四〇グラム(約一匁)
さつまいも 一〇〇グラム(約二匁)
水 四デシリットル(約二合二匁)
塩 四グラム(約茶さじ二分二匁)
ほかに塩 適量

方法

ねぎは根と枯れ葉とを去り、よく洗つて小口切りとし、さつまいももよく洗つて、いたんだ部分だけ皮を去り、厚さ〇・五センチメートル(約一・五分)ぐらゐの半月切りにします。

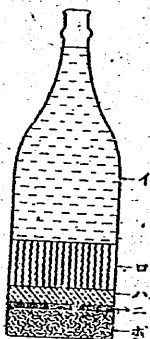
鍋に水を入れて火にかけ、煮え立つたら用意した材料を入れます。再び煮え立つた時塩を入れ、さつまいもが柔かくなつたら味をみて、更に自分の口に合ふだけの塩を加へます。

塩味は中味にする材料によつて加減します。

二 醬油味の汁

調味料としては、塩よりも醬油の方が普通に用ひら

れます。これは、醬油には塩分のほかにアミノ酸といふ成分があつて、から味と共にうまみをもつけるからです。又、醬油は燐酸やその他の無機質も少しは含んでゐますが、主に調味料としてその特有の風味が喜ばれるのです。



上の圖の醬油の塩分は百分の十七ですが、普通、調理に用ひられる荒塩は、凡そ百分の八十五ぐらゐです。から、醬油は塩の約五倍を用ひれば、塩味は等しくなるわけです。

しかし醬油は、塩分のほかに複雑な風味をもち、且つ、現在配給される醬油は、塩分が必ずしも一定してゐませんから、多少加減する必要があります。

醬油の澄まし汁には、醬油だけで味をつける場合と、塩を合はせて

用ひる場合とがあります。

實習

材料(四人分)

大根 一〇〇グラム(約二匁)
里芋 五〇グラム(約一匁)
水 六デシリットル(約三合三匁)
塩 三グラム(約茶さじ半一ばい半)
醬油 〇・一五デシリットル(約大さじ一ばい)
ほかに醬油 適量

方法

大根と里芋とは洗つて、いたんだ部分だけ皮を去り、大根は〇・三センチメートル(約一分)ぐらゐの厚さのいちやう切り、里芋は〇・五センチメートル(約二分)ぐらゐの厚さの輪切りにします。

二つの鍋にそれぞれ水三デシリットル(約二合七匁)を入れて火にかけ、煮え立つたら用意した材料を半分づつ入れて煮ます。煮えあがる頃、一つの鍋には塩、他の鍋に醬油を入れて味をみます。次に、自分の口に合ふだけの醬油を兩方の鍋に加へます。

(一)二種の澄まし汁はどちらが味がよいでせうか。
又、どちらが色がきれいでせうか。

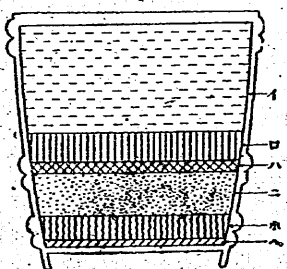
(二)塩百グラム(約二十七匁)の値段と、醤油五デシリットルの値段とを比べてごらんなさい。

醤油はあまり長く煮ると香気がなくなります。

味噌の成分(百分率)

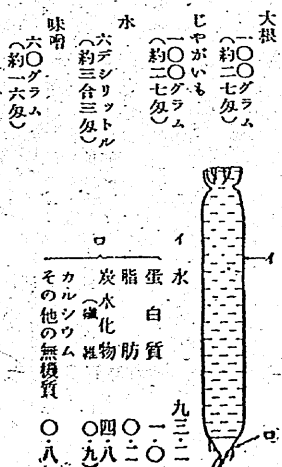
三 味噌汁

味噌にも特有の風味があり、醤油と同じやうに調味料として用ひられますが、これには塩分やアミノ酸のほか、蛋白質が多く含まれてゐますから、大切な食品です。



味噌は御飯とよく調和し、米や麥に不足してゐる蛋白質や、塩・カルシウムなどの無機質を補つて、栄養によく、又これに入れる中身が適當であれば、副食物としてもそれ／＼の栄養素を補ふことができます。例へば、今、材料に用ひる大根は、カルシウムに富み、ビタミンも多くあります。

大根の成分(百分率)



方法

大根としやがいもとは洗つて、いたんだ部分だけ皮を取り去り、大根はせん切り、じやがいもは厚さ〇・五センチメートル(約二分)の半月切りに

します。

鍋に水を入れ、大根としやがいもを加へて火にかけ、柔くなるまで煮ます。中身が柔くなつた頃に味噌を入れて混ぜ、再び煮え立つたら鍋をあろします。

味噌は長く煮ると風味がわるくなりますから、大根・じやがいもが煮える頃に入れるのですが、煮えやすい中身の時には、味噌を先に入れます。

又、味噌汁の濃さは、味噌のからさや中身の種類によつて変わりますが、普通は十倍ぐらゐに薄めます。

味噌は粒味噌でも、こし味噌でも、すり鉢でよくするほど風味が増します。

四 蒸し物

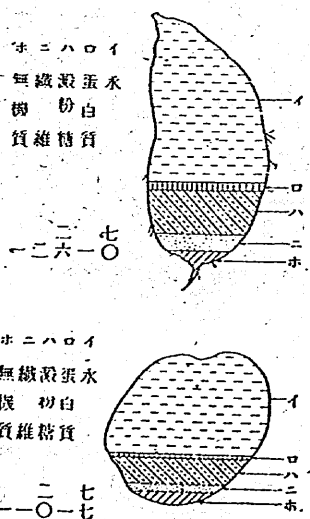
この調理法は、食品を蒸気で熱して、味をよくする方法です。いもなどは蒸すと、澱粉が煮えて消化がよくなり、その幾分かは糖となりますから、生いもよりも甘くなります。さつまいもやじやがいもなどの水分は、ちやうど蒸しあげるのに適當ですが、水分の少い

食品では、蒸しあげる途中で振り水をしなければ柔らかくなりません。

蒸し物の火加減は、一旦、蒸し湯が百度になつたらその後は煮え続けるだけの弱火にします。蒸し湯が多過ぎると燃料がむだになりますから、初めから必要な量を考へておかなければなりません。

さつまいももじやがいもも、澱粉の多い同じやうな食品で、御飯の足しになります。さつまいもには糖や黄色色素の多いものがあり、

さつまいもの成分(百分率) じやがいもの成分(百分率)



じやがいもにはビタミンBが多くあります。又さつまいもには繊維が多く、繊維は消化にはよくありませんが、便通をよくします。

生いものと蒸しものとで澱粉の相違を顕微鏡で調べてごらん下さい。

實習（芋巾しぼり）

材料（四人分）

さつまいも 三〇〇グラム（八〇分）

方法

先づ、蒸し器に三デシリットル（約二合七勺）の水を入れて火にかけます。さつまいもを洗つて〇・五センチメートル（約二分）と二センチメートル（約六分）との二種の厚さに切ります（全體の目方を止しく測つておきます）。

蒸し器の湯が煮え立つたら二種のさつまいもを同時に入れ、（時計を見ておきます）五分ごとに串で刺してみて、厚い方のいもが蒸しあがつた時、全體を取り出します（再び目方を測り、残つた蒸し湯も測ります）。

（二）茶巾しぼりの布はなぜ湿つたものを用ひますか。

五 蒸し煮

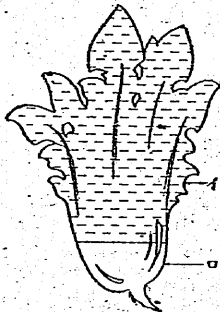
同じく蒸すのでも

菜の類のやうに水分の多いものは、ぢかに鍋に入れ、蓋をして、蒸し湯を使はな

いでそのまゝ蒸し煮にします。

はうれんさう・小松菜

ねぎは、凡そ百分の九十の水分を含み、カルシウムや鉄などの無機質に富み、ビタミンも多くあります。ビタミンには水に溶け出したり、熱には



はうれんさうの成分（百分率）

水	九三・九
蛋白質	二・二
脂肪	〇・三
炭水化物	二・二
（炭水化物）	〇・二
無機質	一・三

實習（菜びたし）

材料（四人分）

はうれんさう

四〇〇グラム（約一〇七匁）

醤油

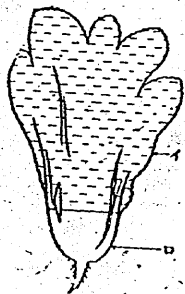
〇・四デシリットル（約大さじ二は五分）

ねぎの成分（百分率）

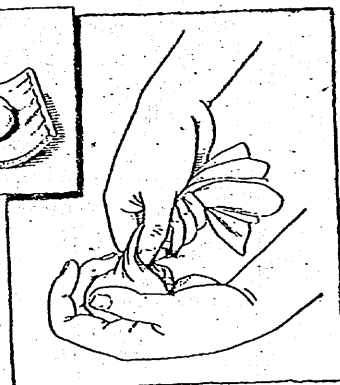


水	九二・六
蛋白質	一・五
脂肪	〇・一
炭水化物	六・四
（炭水化物）	一・二
無機質	〇・四

小松菜の成分（百分率）



水	九二・六
蛋白質	二・二
脂肪	〇・三
炭水化物	二・二
（炭水化物）	〇・二
無機質	一・四



いもを器に入れてつぶし〇・五分の割合の塩味とします。これを湿つた布巾で

しぼるやうに握つて、圖のやうな形に作ります。

（一）この實習に就いて、次の事ごとに答へてごらん下さい。

（イ）蒸しあげるのにそれ、

何分かかりましたか。

（ロ）蒸しあがつたさつまいもの目方はどうなりましたか。

（ハ）蒸し湯はどれだけ減りましたか。

方法

ほうれんさうはいんだ部分を去つて、根つき
のまゝ洗ひ、根の太い部分だけは縦に切れ目を入
れます。

二つの鍋を用意し、一つには、ほうれんさうの
半分を入れ、蓋をして中火にかけ、湯気があがつ
た時一度かへし、また蓋をして煮ます。柔くな
つたら鍋をおろし、材料をざるに取つて擠げます
(火にかけてからの時間を見ます)。

他の鍋には五デシリットル(約二合八勺)の水を
入れて火にかけ、煮え立つた時、残りのほうれん
さうを入れ、柔くなるまでゆでてから鍋をおろ
し、材料をざるに取つて擠げます(火にかけてからの
時間を見ます)。

出来上つた兩方のはうれんさうを軽くしぼり、
三センチメートル(約一寸)ぐらゐの長さに切り、醬
油で味をつけます。

(二)煮えあがるまでにそれ／＼何分かゝりました
か。

(二)兩方の味と色とを比べてごらん下さい。

六 煮しめ

この ほうらの成分(百分率)

調理法

は、食

品に調

味料を

加へて

煮しめ

る方法で、普通、二

種類以上の食品が用

ひられます。それら

の食品に含まれる營

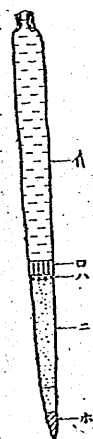
養素を考へ、材料を

適當に選ぶと副食物

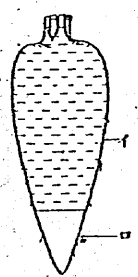
として申し分があり

ません。

ほうら・にんじん・里



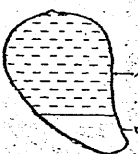
イ	水	七〇・五	炭水化物	二・七
ロ	蛋白質	一・四	脂肪	〇・二
ハ	無機質	〇・一	灰分	〇・六



イ	水	八九・二	炭水化物	一・三
ロ	蛋白質	〇・四	脂肪	〇・四
ハ	無機質	〇・八	灰分	〇・二

芋はどれも蛋白質や脂肪は多くあり
ませんが、割合に無機質に富み、ビ
タミンも多く含んでゐます。

里芋の成分(百分率)



イ	水	八五・二	炭水化物	一・四
ロ	蛋白質	〇・一	脂肪	〇・三
ハ	無機質	一・〇	灰分	〇・六

実習

材料(四人分)

ごぼう	八〇グラム(約二 十二匁)
にんじん	一〇〇グラム(約 二七匁)
里芋	二〇〇グラム(約 五四匁)
水	材料の目方の約三分の一
塩	材料の目方の約一〇〇分の一
醤油	材料の目方の約二〇分の一

方法

ごぼう・にんじん・里芋はよく洗ひ、いたんだ
部分だけ皮を去ります。里芋は大きいものだけ縦
に二つに切り、にんじんは厚さ二センチメートル
(約三分)ぐらゐの斜め切りとし、ごぼうもやゝ薄

く斜め切りにします。

これらの材料を一しよに鍋に入れ、水と塩とを
加へて火にかけます(鍋に入れる前に材料の目方を測りま
す。材料がやゝ柔くなつた時醬油を入れ、煮汁
が殆どなくなるまで煮しめます。時々鍋を動かし
て材料がこげつかないやうにします)。

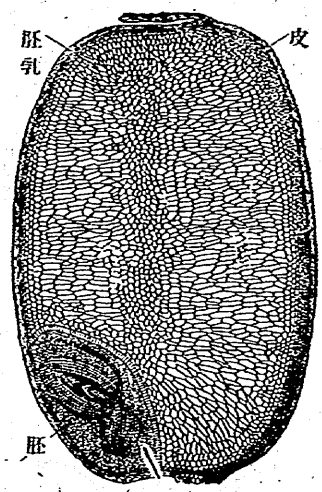
(一)三種の材料を、各、大きさを違へて切つたのはな
ぜでせうか。

(二)もし、同じ大きさに切つたら、煮る時どんな注
意がいりますか。

食品を水と一緒に煮ると、その成分の一部が水の中に溶けて
出ますから、煮しめでは汁を残さないやうに煮つけるのです。
塩は、煮しめの材料の目方の約百分の一・七―二・二ぐらゐが適當
です。又、味つけには、魚粉・煮干しなどを用ひると宜しい。
砂糖を用ひる時には、これを先に入れ、醬油を後から加へる
やうにします。

七 米と米飯

稻の實から籾殻を去つたものが玄米です。玄米はそ

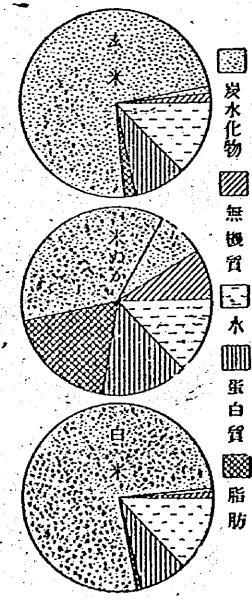


の大部分が胚乳であつて、その一端に近く胚があり、それらを皮が包んでゐます。

胚乳の細胞には澱粉が多く含まれてゐて、そのほかの成分は少いのです。それにひきかへ、胚と皮とは蛋白質・脂肪・無機質に富み、ビタミンも多くありますから、玄米をたべれば、からだに必要ないろ／＼の栄養素が得られます。しかし、皮には割合に繊維が多くて消化がよくありませんから、玄米は十分に煮ると共に、よく嚙んでたべることが大切です。

玄米・米ぬか・白米の成分(百分率)

成分	玄米	米ぬか	白米
水	一三・〇	一三・〇	一三・〇
蛋白質	八・八	一四・九	八・二
脂肪	二・二	一・九	〇・六
炭水化物	七四・七	四四・二	七七・五
繊維	一・〇	八・一	〇・二
無機質	一・三	八・八	〇・七



玄米について皮を去つたものが白米で、煮えやすく、よく消化吸収されますが、皮に含まれてゐる蛋白質・脂肪・無機質及びビタミンなどの栄養素が失はれてゐます。

白米飯はいふまでもなく、玄米飯でも、蛋白質やカルシウムが十分にあるとはいへませんから、副食物でこれらを補ふやうにしなければなりません。

ついた米と玄米とを各二十グラム(約六匁)づつ混ぜ、凡そ二十倍の容積の水を加へて、火にかけます。煮え立ち始めたら、火力を弱めて煮え続ける程度にし、五分ごとに十数粒の米を皿にすくひ取ります。これを三回ほどくり返し、その後は十分ごとに、全部で凡そ一時間続けます。

玄米とついた米とを指先でおしつぶしてみても、最も柔かくつぶれるのは、それ／＼何分開煮たものですか。

實習

材料(四人分、凡そ一人二はい)

- 米 四〇〇グラム(約一〇七匁)
- 水 適量

方法

米をといくと、ビタミンや無機質などの大切な栄養素が少くなりますから、ごみを流すくらゐにしておきます。水加減は、米の品質、つきの程度、新しさ・古さなどで多少は違ひますが、米の容積の二、三割増しくらゐにするのが適當です。しかし外米やそのほかの混入米では、混入物の種類や割合によつて、適當に加減しなければなりません。火加減は初め強くし、煮え立つたら、吹きこぼれない程度に火を弱くし、水がひいたら一段と火力を弱めて、そのまゝ十分ぐらゐおきます。それから釜をおろし、数分たつて、釜肌にし水けがつくやうになつた頃、おひつに移します。

- (一)出来た御飯の容積は、米の時の何倍ぐらゐになりましたか。
- (二)もし、御飯の出来加減が次のやうでしたら、それぞれの場合に就いて、その原因を考へてごらんなさい。
- (イ)こけた場合

- (ロ)釜の上と下とで柔らかさが違ふ場合
- (ハ)しんがある場合
- (ニ)底が水つぽい場合

玄米のたき方

玄米をたく時の水加減は、米の容積の凡そ八割増しぐらゐとします。火加減は、煮え立つてゐる時間を比較的長くするほかは、普通の米をたく場合と同じです。たきあがる時間は、米の量によつて違ひますし、又、燃料の種類によつても、種々の工夫をしなければなりません。

煮え立つた時は、火を弱くしてもまだ吹きこぼれるやうでしたら、一時蓋を取つても宜しいが、なるべく手早く火を弱めて、蓋を取らない方がよいのです。

八 麥飯

大麥は米に混せて用ひますが、そのまゝでは煮えにくいので、おしつぶしたものの(おし麥)や、ひき割つたものの(ひき割り麥)を用ひます。大麥の成分は、大體米と

- 一 茶碗 麥飯
- 一 碗 ねぎ・じやがいもの味噌汁
- 一 深皿 大根・にんじん・ごぼうの煮しめ
- 一 小どんぶり 小松菜のひたしもの

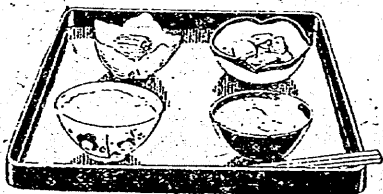
(一)この献立の調理をするには、どんな手順にしますか。

(二)この調理にゐる材料の量を、人数によつて計算してごらん下さい。

方法

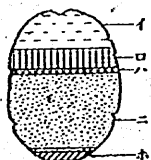
- ねぎと大根とは、各一センチメートル(約三分)ぐらゐの斜め切りと輪切り(又は半月切り)とにします。そのほかは今までに實習した通りにします。

用ゑ上つたものを器に入れて飯室やお膳に置くには、図のやうに並べるのが普通です。



似てゐますが、重さは米よりやや軽く、縦に一筋の大きなみぞがあつて、皮を除いてもこの部分だけは残るので、割合に繊維が多く、米よりもいくらか消化しにくくなります。

おし麥の成分(百分率)



材料(四人分)	
米	三〇〇グラム(八〇分)
大麥	一〇〇グラム(約二七分)
水	米・麥合はせた容積の一、二割増しぐらゐ
イ 蛋白質	一四・八
ロ 脂肪	九・八
ハ 炭水化物	七三・一
ニ 無機質	一・八

方法

米飯と同様でよいのですが、水の量は少くします。

九 食物の取合はせ

私どもは、毎日御飯のほかにおかずを取り合はせていたゞいてゐます。次に今までに知つた調理法で、御飯とおかずとを共同で作つてみませう。

献立

蕎麥の入れ方

一人當り二グラム(約茶さじ山一ぱい)ぐらゐの蕎麥をきうすに入れて、これに煮え立つた湯を一デシリットル(約六分)の割合で注ぎ、一、二分たつてから用ひます。

第八 日常の經濟

一 物の尊重

食事の心構へに就いても、調理の實習に就いても、常に私どもは、尊い食物をむだにしないやうに考へ、家具や什器もよく手入れをして、なるべく長く使へるやうな工夫をして來ました。物を尊重することは、家政全體を通じて最も大切なことですが、この實行はもつたないといふ心から生まれて來ます。洗ひ流しの米一粒でも、それが私どもの手にはゐるまでの、天地の恵みや人の勞苦を思つたならば、決して捨てられないはずで、物に感謝し、もつたないと思ふ心持は、又、女子の性格のゆかしい現れともいへます。

一家の主婦は、皆この心掛で日々の生活を営んでゐ

ます。しかし、これは一家の主婦だけではなく、誰でも心掛けなければならないことです。先づ私どもの日常をこの點で反省してみませう。

まだ十分に使えるやうなものが捨てられてゐないか、考へてごらんなさい。

物を尊重するといふことは、唯、使へるものを捨てないといふことばかりでなく、使へないと思ふやうなものでも、更にいろ／＼工夫して生かして行くことにもあります。着物の仕立直しや染めかへ、又は洋服の裏返しなどはいふまでもありません。全くの廢品とか思はれないやうな古いペン先や紙屑・毛糸屑なども、何とか生かして行きたいものです。

物を尊重する心があれば、自然破つたりこはれたりしないやうに注意しますが、もし破れたりこはれたりしても、直ぐ繕ひをするやうになつて來るでせう。家具・什器の手入れや、着物のほころび及び足袋・靴下の繕ひなども、自分でできることが少くありません。さういふ直しものを身に着けることにひけめを感じた

りするのは、まことにおろかなことです。物を尊重するといふことは、經濟の上からもまた大切で、物の經濟こそ一層直接な經濟であります。殊に今日は、できるだけ物を大切に扱はなければなりません。

二 消費の節約

調理の實習では、いつも燃料の節約に注意して來ました。調理の時だけでなく、暖房や照明の場合にも同様です。木炭や石炭が私どもに用ひられるやうになるまでには、どんなに多くの人の勞力が費されてゐるかを思ひますと、決して輕々しく用ひることはできません。火鉢の炭のつぎ方一つにも、かういふ心づかひがなければなりません。

何によらず、浪費はつしまなければなりません。總べて浪費は、習慣となりやすいものですから、たとへ自分の考へだけで使つてよい金錢があつても、物事の急不急をよく考へて、むだ使ひをしないやうにしませう。

(一)わが國の現在から考へて、燃料のほかにどんな物の消費を節約しなければなりませんか。物を舉げ、理由も考へてごらんなさい。

(二)金錢を浪費しないためには、どんな方法を取つたらよいでせうか。

三 時間の活用

時間は使ふと使はないと關係なく過ぎて行きます。その上、後になつてはどうしても取り返すことができませんから、空費しないばかりでなく、十分にこれを活用しなければなりません。

時間を活用するには、一定の時間内にできる仕事の効果を多くする工夫をしなければなりません。使用の目的によつて物の整理をしたのも、調理の手順をよく考へたのも、時間をむだにしないためであります。調理の時など、一方で煮物をしてゐる間に、他方で物を切るといふやうに手順よくすれば、全體の支度を整ふと同時に、煮焼きしたものを温かいうちに食膳にのぼ

せることができますが、手順がわるいと、皆冷えてしまひます。更に、進んで時間を有効に使ふには、どんなことに注意したらよいかを考へてみませう。

先づ、時間を計畫的に使ふことです。學校に時間割があるやうに、家々にも大體の時間表を作つておきます。それを守れば、學習や家の手傳ひが規則正しくでき、私どもの心持にも餘裕が生じ、修養や娛樂の時間も生まれて來るでせう。なほ、食事や歸宅の時間を守らないで、家族に迷惑や心配をかけるやうなことはつしまなければなりません。

次には、時間を或る一事に注ぐやうに工夫することです。どんな仕事でも、一時に一事でなければなりません。一時に多事では却つて氣が散り、手順がくるひます。さういふ時には過ちも起りやすく、つまりは、その時間を空費しただけでなく、悪用したことにさへなるのです。

このやうに時間を有効に使ふに當つて一番大切なことは、いつでも愉快な氣持ですることです。さうすればどんな仕事でもはかどり、興味も湧いて來て、自然

に仕事の手順や仕方にも工夫をこらすやうになるものです。さうして仕事の能率^{効率}が上がり、益々仕事を楽しみになります。かうなつてこそ、初めて時間を活用したといふことができるのです。

めい／＼の家の時間豫定表を作つてごらんなさい。

第九 一家團樂

家の生活は、家中の誰もがいそがしく働くうちにいとなまれて行くのですが、それは家事と勤勞とはかりではありません。そこには家庭生活に特有な楽しさがあります。このために一日の勞も忘れ、疲れも回復されて、日々に新しい豊かな生活力が培はれるのであります。

もとより家庭生活の楽しさは、單に家庭の娛樂にだけあるではありません。私どもが學校で學んだことをそのまゝ家庭で役立て、調理や裁縫など、學校で習つたことと家庭ですることが一致するところに言ひ

知れぬ喜びがあります。さうして家族が互に親愛和合し、悲しみも喜びも、苦しみも楽しみも、總べてがその中にとけ込んで、一家が和樂のうちに固く結ばれてこそ、眞に家庭生活の楽しさがあります。ふだんは格別氣づかなかつた家のありがたさが、一度家を離れてみると、しみ／＼と感ぜられるものです。随つて、家といふものが、どんなに私どもの心に慰安と満足とを與へ、性格の圓滿な發達に大きな力となつてゐるかがわかるでせう。

このやうに、和樂は家庭生活の自然でありますから、もし家族の中にこれを樂しまない者が一人でもあつたらどうでせう。わけても、私どもに少しでもさうした心持があり、それが顔色や動作に現れたとしたらどうでせう。祖父母や兩親の恩愛に對しても申し譯がないことであり、私どもを慕ふ弟妹に對しても、まことにすまないことではありませんか。

私どもは、幼い時から家族の人々にかはいがられて來ましたが、今後は自分から進んで一家の者に温かさとなごやかさとを與へて、家庭の和を増すやうに心掛

けなければなりません。母の手傳ひや弟妹の世話などは、孝友の實踐であります。かうしたやさしい心づかひをもつてこそ、ほんたうに家の一員たる資格をそなへたものといへませう。

休みの日やその時々、特別に一家が集つて樂しむ時には、快活にすめ／＼しく立ち働いて、老人を慰め、弟妹を喜ばせ、家中をうちくつろいで樂しませる一役も引き受けるやうにさせよう。

主婦となり、母となる前に、私どもとして盡くさなければならぬ家の務めのあることを忘れないやうにさせよう。

(一)家庭の和を増すには、どういふやうに心掛けばよいでせうか。

(二)遠く離れてゐる家族に、かけ膳をすすめるのはどんな意味でせうか。

第十 隣り同士

今まで、母の仕事を手傳ふために、私どもにできる仕事や心構へに就いて學び、これを實踐して來ましたが、私どもの家は、決して孤立してゐるのではなく、互に助け合ひ、仲よく暮して行くべき家族的な仲間であります。

昔から、農村では近隣は親類同様の親しさが保たれてゐますが、各地の人々の集る都會では、他郷の人が隣り合つて住むといふ風で、從來は近隣の間の親しみが割合に薄かつたのです。しかし、隣り組の制度が出来てからは互に力となり、睦み合つて、共に苦勞を分け合ふほんたうの隣り同士として固く結ばれることになりました。

もとより隣り組は、唯、近隣の親睦をはかるためばかりのものではありません。部落會や町内會の一單位として、重要な任務を果さなければならぬのです。家庭生活に直接關係のある公的義務は、皆隣り組を経て各家庭に傳へられ、日常生活に必要な品物も、殆どこれを通して配給されます。そのため一家の主婦

は、これらの仕事に追はれがちですから、配給の仕事や買物など、私どもにできる仕事は手傳つて、少しでも母のいそがしさを助けるやうに心掛けませう。

隣り組の重要な任務には又、防火・防犯等があります。これらに對しては、常に最善のそなへをし、不斷の訓練をおこなつてはなりません。私どもも進んで隣り組の一員となつて、その責任を果すと共に、そのほか共同炊事・共同購入など、生活のあらゆる方面に隣り組の力を活用し、物資や勞力を節約して、その利用に努めなければなりません。

又、私どもの近所には英靈の遺族や、傷痍軍人の家族の家もあります。これらの家に對しては、常に深い感謝の心を以つて接することを忘れず、慰安と手助けに細かい心づかひをして、報恩の誠を盡くさなければなりません。

中等家事 一

文部省

文部調査局刊行部贈

[[後], Y. 80



APPROVED BY MINISTRY
OF EDUCATION
(DATE Mar. 28, 1946)

昭和二十一年三月二十八日印刷 同日印刷
昭和二十一年四月一日發行 同日印刷發行
〔昭和二十一年四月一日 文部省検査済〕
著者權所有 發行所 文部省
定價 八拾錢

東京都神田區岩本町三番地
中等學校教科書株式會社
代表者 龜井 寅雄
印刷所 大日本印刷株式會社
代表者 佐久間長吉郎

發行所 中等學校教科書株式會社

教科書審覽 62