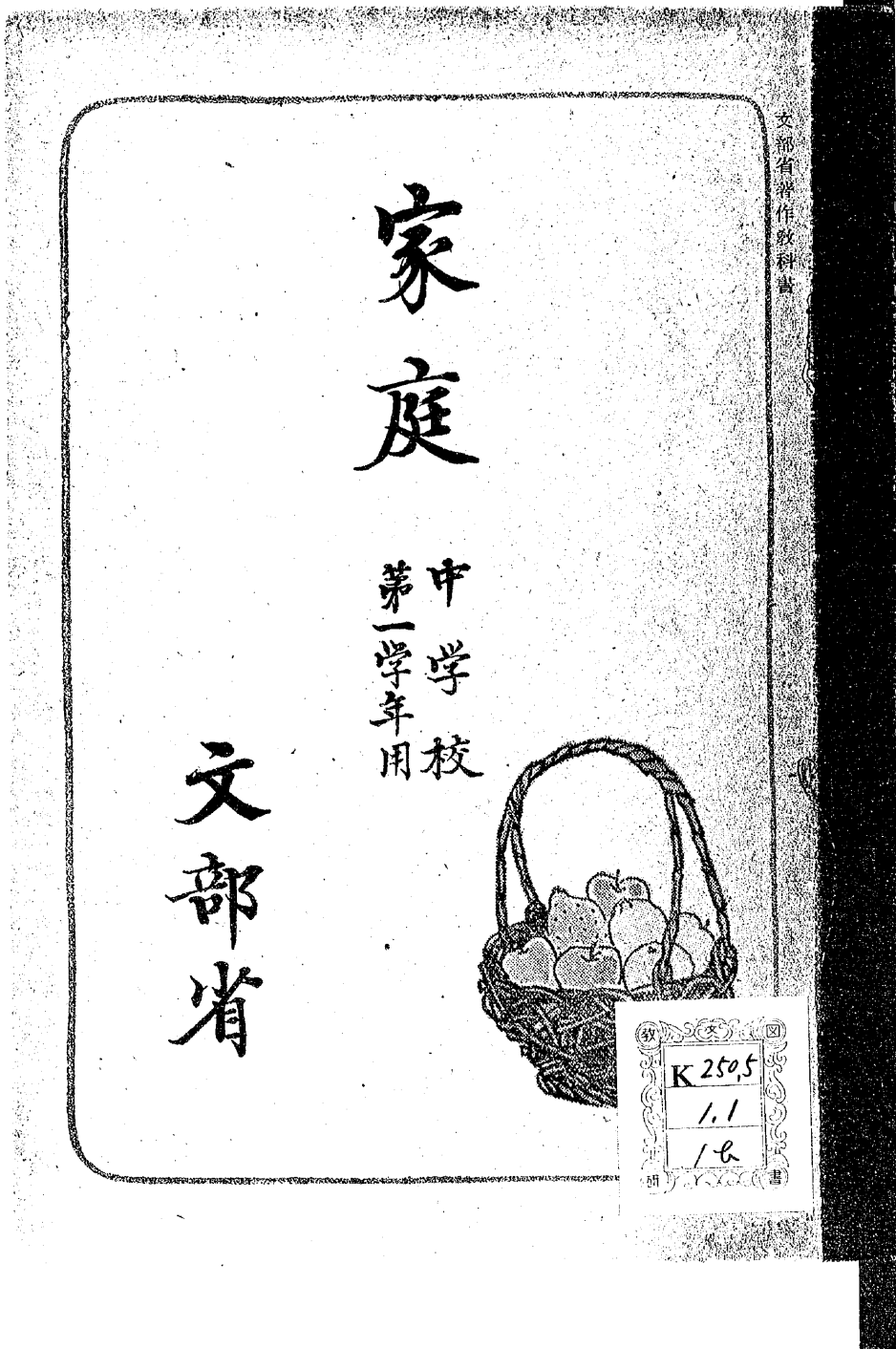




K250.5

1.1

1b

家庭

中學校
第一學年用

文部省

國立教育研究所
附屬教育圖書館

目 録

一 家庭生活の明暗	一
二 幼児の生活	六
三 着物の手入れと保存	十一
四 ワンピース ドレス	十九
五 編 物	二十七
六 家庭の食事	三十二
七 食物の保存	四十八
八 ころばぬ先のつえ	五十二
(1) 災害の予防	五十二
(2) 病氣の予防	五十八
九 急場の手当て	六十七
十 節約と貯蓄	七十二

一 家庭生活の明暗

① 家庭生活を楽しむのが家のくふう

平和な日がかえって来て、何かしら明かるい方へ明かるい方へと、歩いて行つてゐる感じがします。もう家族がはなればなれに暮らすこともいらないので、こうして、家族がだれ一人欠けないで、朝夕いっしょに暮らすことができるというのは、なんとうれしいことでしょう。この楽しみを、もう失いたくありません。いえ、もつともつと楽しい家庭に行きたいものです。

私のうちは、父と、母と、私と、十一歳の妹と、七歳の弟と五人家族です。五人の家族がほんとうに幸福な、明かるい、張り切つたその日その日を送るのには、どうしたらよいでしょう。みんながめいめいの仕事を楽しみながら、おたがいの事に深い思い



一 この教科書は、読んで暗記するためのものではありません。

二 この本を、少なくとも、次の見出しで示すような学習に役立ててください。

* 問題

① 問題を引き出す

② 問題を解く手がかりにする

③ 話し合いの材料にする

④ 実習の手引にする

○ その他の学習

三 各課の順序は、学習の順にならべないで、だいたい、家族の間から、衣、食、住、衛生、家庭経済というふうにまとめてあります。

やりをもつようにして行きたいと思ひます。というのが、母の理想です。『そうだ、そして世の中に暖かな風を送りたいものだね。』というのが、父の口ぐせです。

私も、家庭科の勉強のお話をして、小さな意見を持ち出します。『私も、もつとじょうずに働きましょう。み

んなで計画を立て、手分けをして働いて、楽しい、自由な時間をできるだけたくさん作るようにしましようよ。』

父は、毎日商賈が忙しいようですが、その間にも、近所のいろんな用事でかけまわっています。近所の方々も、私どもによく親切にしてくださいませ。

母は、一日、家の事を切りまわしています。このごろは子どもがだいぶ手をとらなくなつたからといって、好きな手藝で私どもを喜ばせてくれます。また、世間のことがわかるようにといって、なんだかむすかしそうな本をひろげていることもあります。

私は、家庭の仕事が好きなので、母の仕事をいくらかでも軽くしてあげようと思つていますが、毎日の勉強に追われがちです。妹も、掃除やお使をこころよく引き受けてくれます。弟も、自分の道具は自分で片づけ、くつも自分でみがきます。妹や弟の勉強を見てやるのは、たいてい私です。うさぎの世話は、妹と弟の受持です。

夕食のまどいは、ほんとに楽しいひと時です。一日の出来事や自分自分の考えを話し合い、父母の注意も受けます。よい家庭にしようとする、いろいろの不満が起りますが、それをそのまゝにしておかないで、それをなくする方法をみんなで考え合うことにしてあります。いつもぶつ／＼いつているのが、一番家族の心を暗くするからです。

こうして、みんなのくふうと努力によつて、たえず家族の状態をよくして行けば、平和な住みよい社会も、しせんに出来るのだと思ひます。

① たのしみは

井手 曙 覧

たのしみは家内五人いつたりが風だにひかでありあへる時

たのしみは妻子むつまじくうちつとひ頭ならべて物を食ふ時

たのしみは田づらに行きしわらべらがすくはとりて歸りくる時

たのしみはまれに魚煮て子らみながうまうましといひて食ふ時

一ページのさし絵
これはまた別な家庭のある日。家族みんなが一つの事に興味をもつ、なごやかな風景である。やがて新しい野菜が食卓をにぎわすことである。あふれる日光、新鮮な空氣。きっと健康が家内を明るくしているにちがいない。

たのしみは機織りたてて新しき衣を縫ひて妻が着する時

たのしみはあき米びつに米田で来いまひと月はよしといふ時

たのしみは三人の子どもすく／＼と大きくなる姿みる時

・ この七首の歌を見て、現代の私どもにも同感される楽しみは、どんな生活であるか。

・ このような楽しみを味わうためには、家族として、どんな心がけが必要であらうか。また、どんな用意がふだん必要であらうか。

① 困苦にめげず

二宮尊徳先生は、名を金次郎といった。五つの年の秋、大水のため、父の持っていた田地は、残らず洗い流されて、あとは全くのかわらなくなってしまった。父は借金をしてあれ地の復旧につとめたけれども、無理がこうじて大病の床に就き、長い間の薬代までかさんで、借金をどつさり残したまゝ、あの世の人となった。

母は、十四歳の金次郎をかしらに三人の子どもをかへえ、ことに末の乳のみ子を手もとにおいて働くことができないので、この子だけ親類に預けることにした。ところが、その夜から、この子のこ

とがかわいそうでかわいそうでたまらず、夜なかに一人しのび泣きしているのを、金次郎、これはきつと預けた弟のことが氣になつておやすみになれないのだと氣がついて、一家四人なんともして暮らしましうとけなげにすゝめて、すぐに連れもどすことにした。それからの苦しさ、正月に、門ごとに千歳を祝つて近村の人が舞いに來るのを、舞わせれば百文、通つてもらえば十二文ですむというのに、家中どこをさがしても、一文の銭もないので、にわかに戸をしめ、一家いさを殺して、声をかけられても返事をしなかつたこともある、そんな苦しい、情ない明け暮れであつた。

金次郎十六歳の時、母も病氣で急になくなった。金次郎は、弟たちとは別れ／＼に親類の家に引き取られた。しばらく、なわなない、わらじ作り、小みぞのはたに菜種をまき、すて苗をひろつてあれ地に植え、こうしてしたいにもとでを作り、二十の年には、いくらかの田地を買いもどし、弟たちを引き取ることができたのであつた。

天災——たゞ一人のだいいじな働き手の病氣、それから死——借金
の山——女手一つに乳のみ子——十六をかしらに三人のみなし子——
親類をたよつて散り／＼ばら／＼。それでも、ついに起き上がる
ことができ、そうして世の中のために働き通したのである。



二 幼児の生活

① 幼児の生活

いつも見てあげることのできる幼児について観察し、この表に書き入れる。なるべく長く観察を続け、できるだけたくさん材料を集めて、整理する。

年齢	ひとりでき ること	発音やことば づかい	遊び	おもちゃ	子どもの くわ

・できるだけ早くから、自分で御飯をたべ、着物を着、顔を洗うことなどができるようにしつけるには、どうしたらよいだろう。

・幼児の発音やことばづかいのあやまりを調べる。悪いことば、らんぼうなことばは、どうして覚えるのだろうか。

・どんな遊びが、どんなちえや能力の発達に役立つか。

・どんなおもちゃが、子どもの成長にとって、どんな役をするか。

② 子どもの導き方

子どもは生まれると間もなく、物をおぼえ始める。他人をまねることによって、私どもの與える指図によつて、また、したいと思うことをなん度もしなうることによつて。

子どもは、好きなことはなん度もくり返してするものであるから、しつけないと思うことは、子どもがそれをするを樂しむように仕向けるがよい。就寝や、清潔や、食事や、身なりなど、それぞれ時間をかけて、やさしい、樂しい、正しい方法を教えるようにする。注意すべきことは、

- 1 子どもがよいこととした時には、はめること。
 - 2 子どもが骨を折つてやつてゐる時は、十分時間を與え、必要な手傳いをする。
 - 3 きつぱりとした、しかしやさしいことばを使うこと。
 - 4 命令よりも、はつきりした指示を與え、みずから進んでやるように仕向けること。
 - 5 習わせたいことのよい手本を示すこと。
- などである。

子どもには、両親やきょうだいが、いつも、よいことをしようとする時には助けてくれ、よいことをした時は認めてくれ、いっしょにそれを喜んでくれるものであることを感じさせる。

あまりしかつては、よいしつけにならない。よい手本、じょうずなはめことばで、氣ながに導く。

「さあ、おやつをいただきますから、お手を洗っていらっしやい。いただきます。」

「もうたくさんね、『ごちそうさま。』」
これくらいできたら上々。

「お行儀よくしなければ、あげませんよ。——そんなにこぼしてはだめ。——きょうきょうしない
で。——もつとゆつくりかんで。——たべ残すし、

今度からあげませんよ。」

これでは、食欲がなくなるだろう。

「きらいなら、およしなさい。」

と引つたくなるなどは、最もよくない。

「あゝ、またこわしてしまつたの。」

「ほら、もうよごしてしまつて。」

「おうちにいるの。遊びに行つてはいけません。」

「だめ、そんな所にいたすら書きしては。」

「だめ、それを持つて行くと、おとうさんにしかられますよ。」

これでどれだけ子どもをよくすることができようか。

① 遊び

子どもは遊びによつて成長する。すなわち、筋肉を使うからからだが発育する。頭や器官を働かせ



るから、ちえや感覚が発達する。仲間のことを考えるから、社会性が養われる。戸外での活発な遊びは、日光や新しい空気のおかげで、健康を進める。

・ 各年齢の幼児が、一つの遊びを、どれくらい長く続けることができるか調べてみる。最も長く続いたのは、どんな遊びであつたか。

・ なせ子どもは、物をこわしたり、破つたりして喜ぶのだろう。

・ 子どもは、どんなことから、けんかを起しやすいか。年齢によつてちがうことを調べてみよう。

③ おもちゃ

だいいじなことは、おもちゃが、幼児の発達にちようどびつたりしていることである。手製のおもちゃ

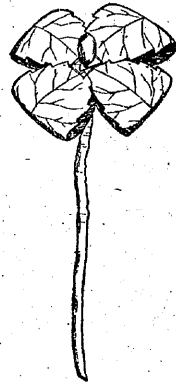
でも、すばらしい効果をもつ場合がある。

(風車)

「ちか子ちゃん、やらっしやい。さゝの葉でこんなお舟が出来ましたよ。」

「ほら、今度は木の葉のお舟。どちらが早く走るでしょう。」

「今度は風車よ。こうしたら氷車は出来ないか知ら。ちか子ちゃん、考えてごらんない。」



・ どんなおもちゃが、最も長くあきなかったか、各年齢の幼児について調べてみる。

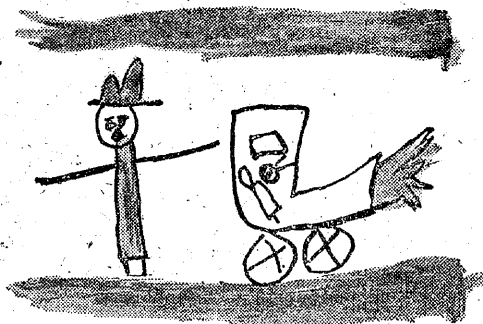
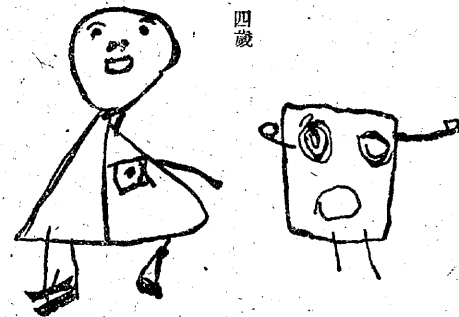
・ 男女によって、遊びやおもちゃにちがいがあるか。
 ・ どんおもちやが、子どもに持たせてあぶないか。

三歳

五歳

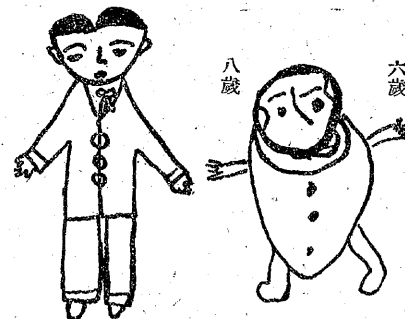
(上と下の四図は山下俊郎著「幼児心理学」による)

四歳



八歳

六歳



もっと注意して、幼い子どもの生活を観察しよう。そして、もっと子どもの将来がしあわせになるようにしてあげよう。

三 着物の手入れと保存

③ 毎日きちんとした身なりでいるためには、どうしたらよいだろう。

区 分	手入れの必要	自分でできる手 入れ	家庭でできる手 入れ	家庭でできない 手入れ
ほこり				
しわ				
ぬれた時				
しみ				
よごれ				
色あせたもの				
地の弱ったもの				
ほころび				
ほつれ				
かきざき				
焼けあな				
附属品のとれた時				

③

洗たく
隣りも向かいも、きょうは洗たく日らしい。だまつているよごれ物の中に、私にできる洗い物はな
いか知ら。

＊ 洗おうとする物のせんいや組織によつて、洗ひ方も、洗たく剤も、仕上げ法も変らなければならぬ。次の表が適當な洗たく法を示すように、上下の各欄を線でつないでみる。

着物の種類	長着・羽織など 單	綿入れ・あわせ ワンピース ドレス ブラウス スカート セーター	中着 下着	たび くつ下
材料	絹織物 綿織物 あざ織物 毛織物 綿メリヤ	毛糸編物 スフ織物 人絹織物 交織物		
洗たくの方法	まる洗い	とき洗い	部分洗い	
洗たく液	冷水	ぬる ま湯		
洗たく剤	石けん	アンモニ ア水 きはつ油	その他	
洗い方	もみ洗い つかみ洗 いはけ洗い	おしつけ 洗い	その他	
仕上り法	手のし 敷きのし アイロン 板張り しんし張 り その他			

- 12 -

● 家庭で洗たくをするのと、洗たく屋に出すのと、どちらが費用がかかるか。洗たくに要する時間や労力も考えてみる。

② 石けんの見分け方、使い方

石けんには洗たく石けんのはか、化粧石けん・薬用石けん・中性石けんなどがある。洗たく石けんは三十パーセントまでの水をふくんでよいことになっているが、現在では水分八十パーセントに達するものがある。またペントナイトや白土などの水に溶解しないものを〇・一パーセントまでふくむことを認めてあるが、これもはるかに多量をふくむものが見受けられる。

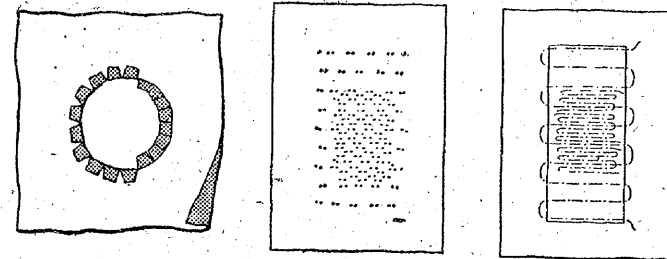
石けんを水またはアルコールに溶かしてみて、あとに不溶解性のものが残るものほど、不良品である。

石けんをなめてみて、刺激の少ないものが良質である。

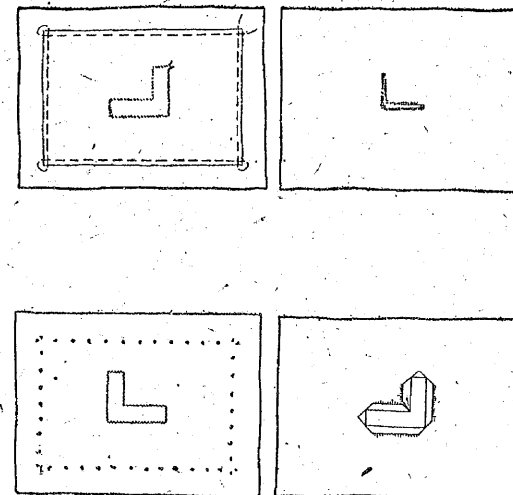
表面にあせをかいているのは、遊離アルカリの多いものであつて、よごれはよくとれるが、布地が荒れる。油じみているのは、遊離脂肪が多いもので、やはり洗たくにはよくない。

よぐれを落すはたらきは、あわの作用によることが多い。小さなあわのよく立つのがよい石けんであるが、水によつては石けんをよく溶かさないものがあり、また水の温度によつても、あわの立ちぐあいがちがうものである。それで、できるだけあわ立ちのよい状態で、できるだけあわが布地に行き渡るように使わなければならない。

④ 色紙つぎ、かぎざき・丸あなのつき友

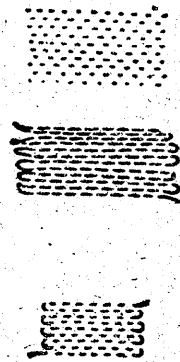


〔上〕 右は裏から色紙つぎ、中はその表、左は丸あなのつくろい方(裏)。
〔下〕 かぎざきのつくろい方。(1)は表、(2)はその裏。



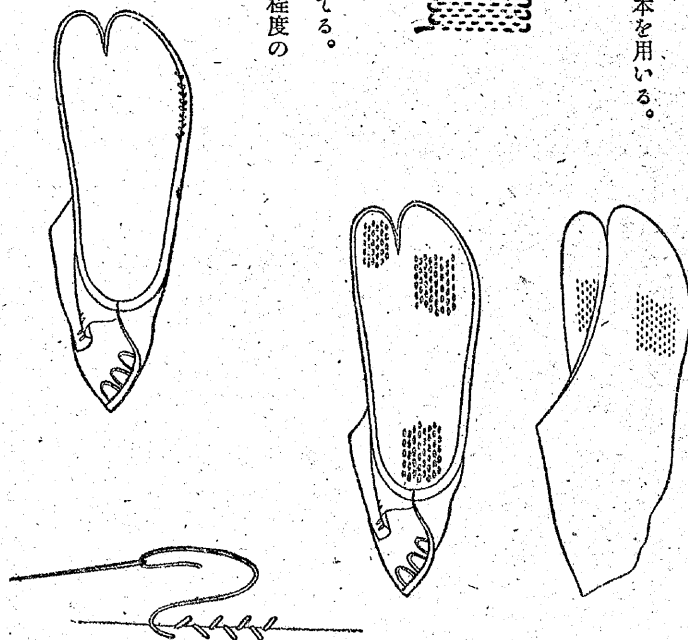
④ たびのつくろい

甲はしつけ糸二本、底は縫い糸二本を用いる。



あなになった場合は、当て布を当てる。
当て布には、なるべくまわりと同じ程度の
丈夫さ、厚さのものを用いる。

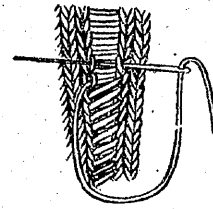
甲と底との縫い
合わせ目はこんな
要領で。



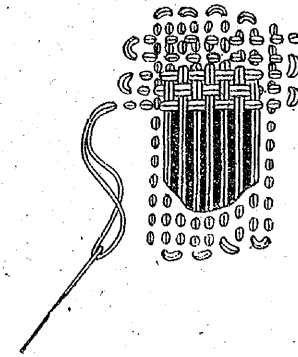
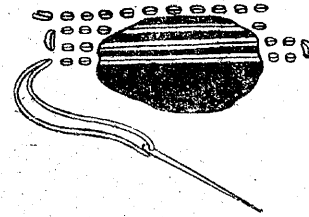
④ くつ下のつくろい

糸は、共色の細い糸や、古くつ下のほぐし糸などを用いる。

1 目はすれ



2 底・つま先など



つくろいに費やした時間を計ってみる。

つくろいしてみると、いろいろ思い当たることがあるものである。たとえば、買う時に同じ色のものを買っておくとか、いたみやすい所をはじめから手当てしておくとか、手入れはなるべく早くする方が有利であることなど。

② 保存

着用した衣類は、それ／＼手入れをしてから、しまう。季節の終りには、特に注意深い手入れが必要である。

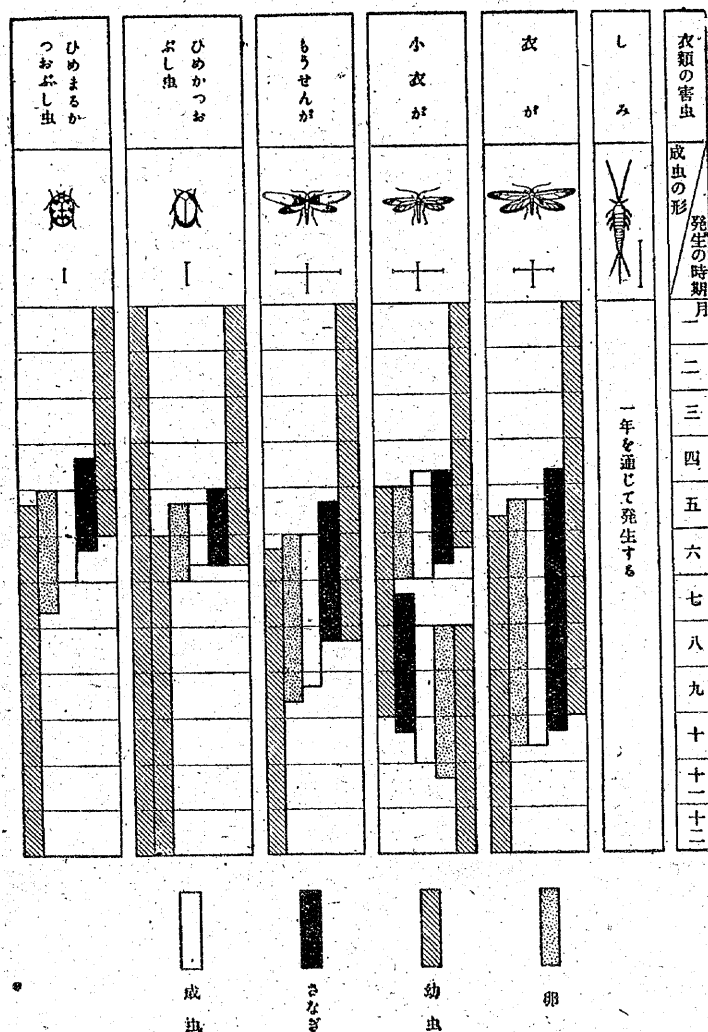
衣類のしまいは、じょうずな分類から始まる。着用する人により、用途により、またせんいの種類によつていろいろ／＼な分類のし方が考えられる。自分の衣類について最もよい分類のし方を考える。

- 保存の容器はどんなものがよいか。きりのたんすのよいわけを考えてみよう。
- 容器あるいは入れ方について、何かくふうしたことはないか。
- 衣類、ことに毛織物および毛製品をしまう時には、防虫剤を入れる。
- 防虫剤にはどんなものがあるか。分量はどれくらい用いるか。それは、どのくらいの期間有効であろうか。
- 保存場所は風通しのよい所がよい。こうりやトランクなどは、下にすのこ板などを敷くとよいのはなぜか。

③ 虫干し

衣類の湿気を除き、虫害を防ぐために、虫干しを行う。

- 虫干しはいつごろ行われているか。
- それは適当な時期であろうか。その理由の一つを、次の表によつて考えてみよう。

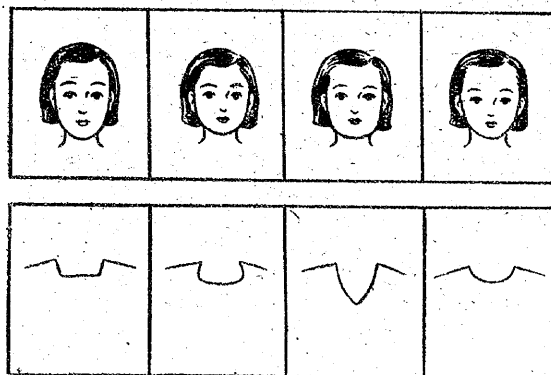


四 ワンピース ドレス

① 私どもが生活して行くのには、少なくとも数枚の着物がいる。夏には夏の、冬には冬の着物を持たなければならぬ。衣がえの時に、去年着た物を出してみると、丈が短くなっていたり、ゆきがつまっていたりして、着られないこともあり、外出しようとして、季節の洋服が間に合わず、それで和服にしようとしたら、はき物がそろわないというようなこともある。いったい、いつ、どんな用意をするようにしておいたら、いつもあわてないで済むだろうか。

③ 暖かな日ざし、さわやかな青葉風、そろそろ夏の用意をしなければなるまい。ことしの夏は、どれをどうして着たいだろうか。去年のまゝで着られるだろうか。

・ 同じ形やデザインでも、着る人によって感じがちがって来るものである。自分に似合った形を選ぶには、まる顔、角ばった顔、細い顔。



背の高い人、低い人。
などのほか、どんな点を
考えたらよいか。

ひだを取ったスカートは、
ギャザーのより、いくぶん固
い、きちんとした感じである
から、えり元の形もそれに相
應させる。したがって、用布
も、ギャザーのにはやわらか
なき地が似合い、ひだの方
には、やや厚めのき地が適当
である。

夏は地質も涼しいものが望
ましい。また平常着としては、
洗たくのきくものがよい。

・どんな色が、涼しい感じがするか。

だれにでも似合う色もあるが、人によって、似合わない
色もある。

・自分にはどんな色が似合うだろうか。自分たちの年
齢には、どんな色が似合うか。

無地物には飾りになるデザインがないと、さびしい。複
雑ながら物には、あつさりしたデザインもよい。しま物な
どは、その中間である。

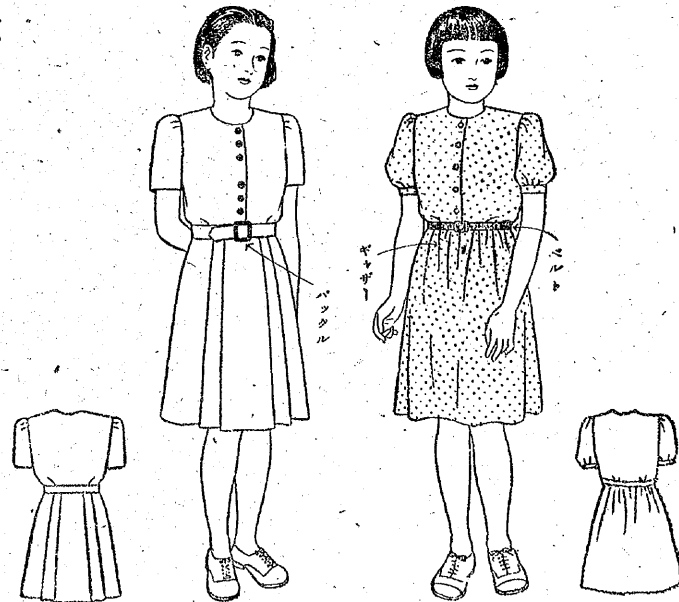
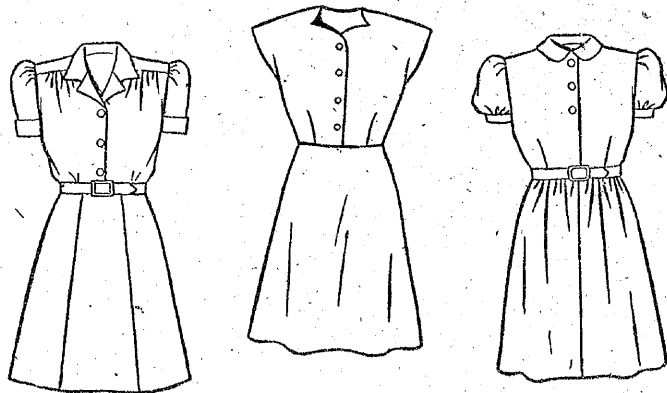
模様物のき地には、その模様の中のある一色を選ぶと、
成功する。

服地と反対色系統のものを選ぶと、強い感じになり、同
色系統のものをを用いると、おとなしい感じになる。白は、
何にでもうつりがよい。

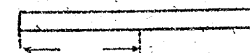
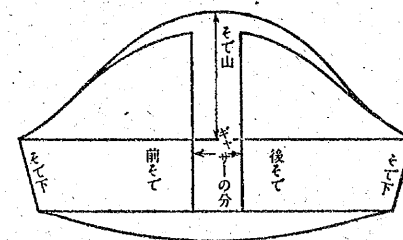
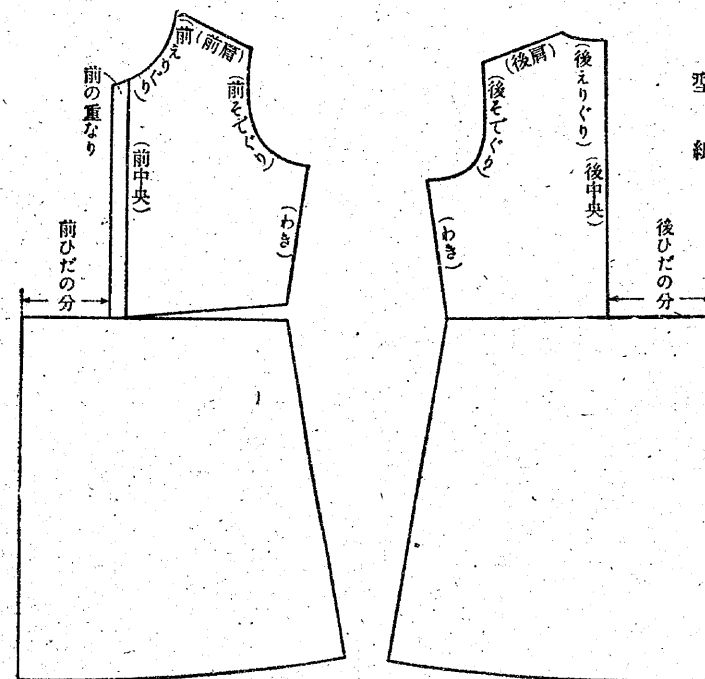
④ 製作

自分の寸法を同級の友だちの普通の寸法と比べてみよう。

身長 胸囲 着丈 ゆき
着丈の身長に対する比



型紙



布の裁ち方と、しるしの付け方

縫代

縫代は、その始末のし方によって、どのくらいいるかを調べよ。

型紙の置き方

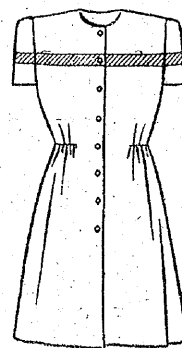
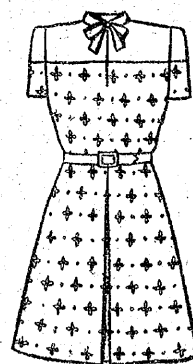
なるべく布を経済的に使う。

古いものを利用する時には、どんな注意がいるか。

ポケットは、口・幅・深さの適当な寸法を考えよ。

ボタン・ポケットの位置、そで付けの合いじるしは、縫いじるしをする。

しるしの付け方



二十一・二十三ページのさし絵
夏の着物として、どの形が涼しいだろう。涼しそうな
のから、順に番号を付けてみる。

そで附けの合いじりし

縫い方

身ごろの前の見返し附け

肩

後肩をゆるめて前後を縫い合わせ、からだか人台に着せて、形を見る。

えりぐり

見返しがつかないように縫う。

スカートと身ごろの縫い合わせ（かり縫い）

身ごろを上にする。わきや中央のしるしをよく合わせる。かり縫いは、太めのしつけ糸でする。

わき（かり縫い）

すそ（かり縫い）

そで（かり縫い）

そで下——そで口の縫いちぎれ——そで口布附け——そで附けの縫いちぎれ

そで附け（かり縫い）

そでと身ごろの縫いじりしを合わせて、そでをゆるめに附ける。

着てためしてみる。

着心地はどうか、活動に差支はないか。着丈やベルトの位置はよいか。床からすそまでの寸法

や、ゆるみの加減や、すそ幅は適当か。

そでの形や、そで附けの位置はよいか。

スカートと身ごろの縫い合わせ

わきポケットの位置と寸法

本縫い

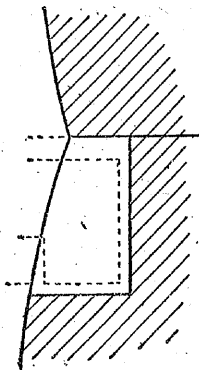
わきポケットと、わき

ポケット口縫い

わき縫い

ポケット縫い

上わき縫い



そで そで下袋縫い・そで口布付け
そで付け

そでを付け、縫代を一センチくらいに切り、二枚いっしょに
かぶり縫いにする。

すその始末

仕上げ

ボタン・スナップ付け

出来上がったら、実際に使った時間と、材料費とを計算する。

着方

着てみて、全体のぐあいを研究する。

手入れ

・脱いだものは、どうしておくか。

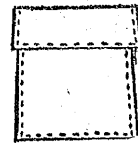
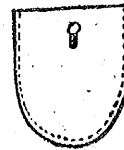
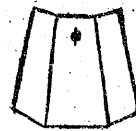
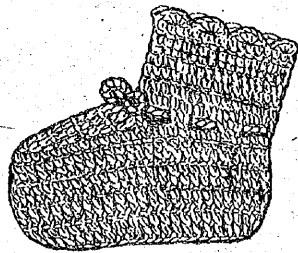
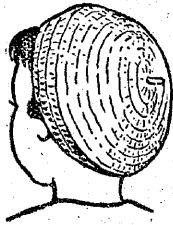
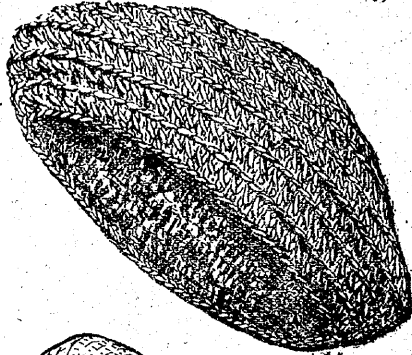
・あせでよごれた時の洗い方は、どうするか。

・全体がよごれた時の洗い方は、どうするか。

五 編 物

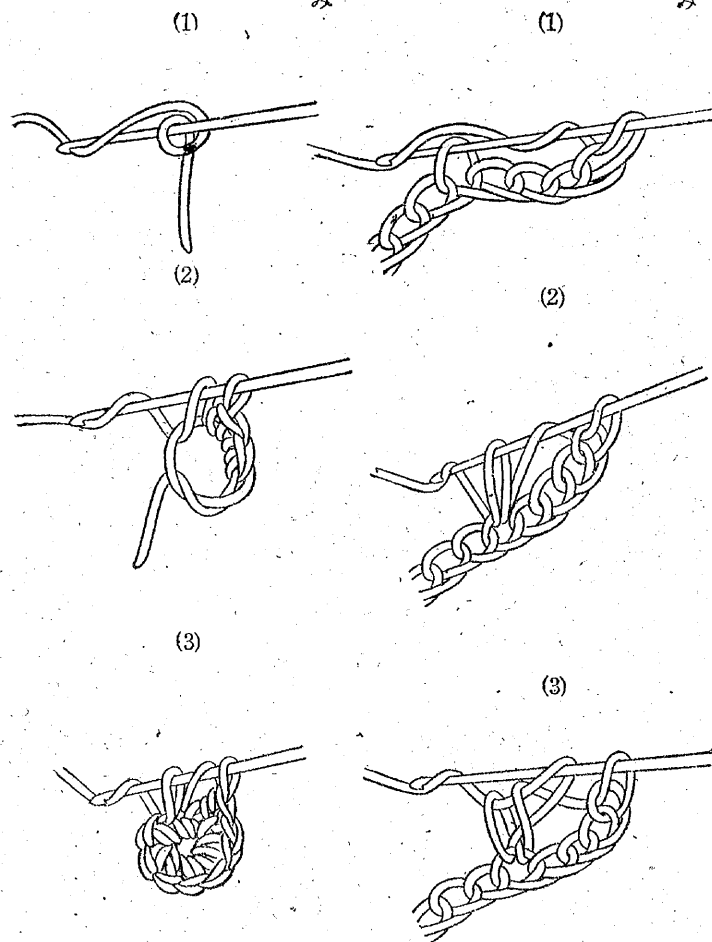
④ かぎ針編み

- ・どんな衣類が編物で出来ているか。
- ・編物は、織物と比べて、どんな特長があるか。



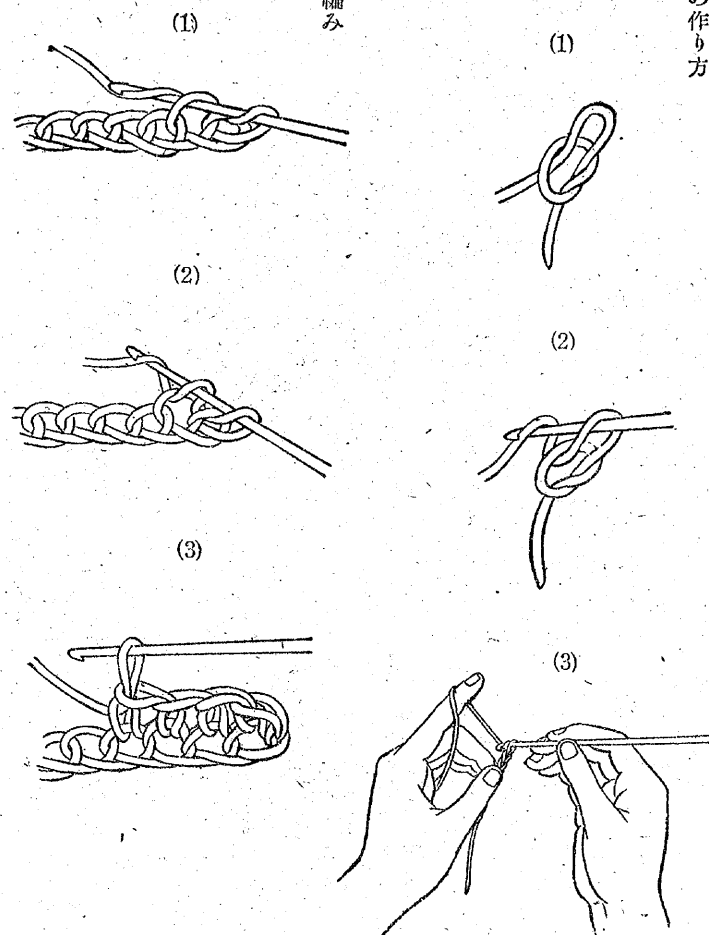
丸編み

長編み



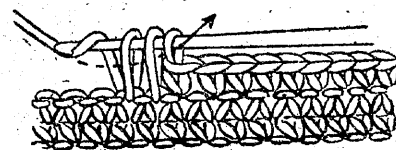
短編み

目の作り方

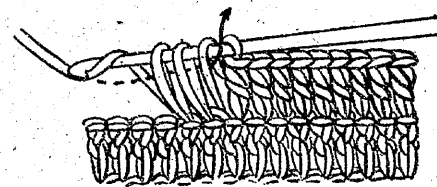


へらし目

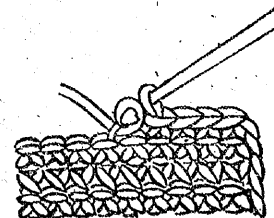
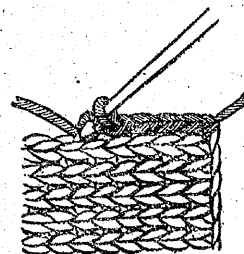
(1) 短編みでは



(2) 長編みでは



引きぬき



④ 赤ちゃんのたび

一 材料と用具

毛糸 極細三分の二オンス、または中細、並太約一オンス
かぎ針・とじ針

二 編み方

極細毛糸は三本取り、その他は一本で編む。

1 足首まわり

まず、くさりを十六センチの長さに編み、次は短編みまたは長編みで増減なく四センチくらい編む。

2 甲

中央の四センチへ増減なしに五センチ編んでとめる。

3 足の側面から底まで

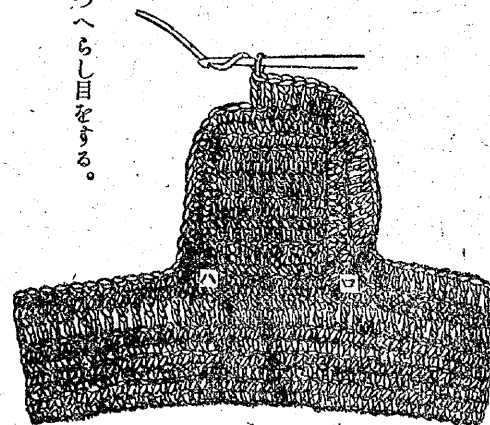
図(イ)に糸を結び付け、前後の一目に一目ずつ入れて編み、(ロ)では短編み一段に一目ずつ、(ハ)では前後の一目に一目ずつ入れて、以下(ホ)まで編み続ける。これを増減なしに五センチ編む。

最後の二段では、両端で一目ずつ、中央で二目ずつへらし目をする。

4 足首の後から底へ続けて、裏からとじ合わせる。

5 足首まわりに飾り編みをする。

6 ひもはくさりをゆるめに三十センチくらい編んで、通す。両端に簡単な飾り玉を附ける。



六 家庭の食事

① 食事と家庭生活

食事は家庭の大切な問題である。第一にその適不適が家族の健康を左右するからである。第二に食事時は家庭の日々の生活のうちでも最も楽しい、意義ある時間だからである。というのは、人々の会話や行儀などを見聞きするので、いろいろなことを知るとともに、栄養も身につくのである。それからその支度のために、家族のだけれど、ほとんどかゝりつきりでないなければならない手を取られる。その上、食費のために収入の大部分を費やさなければならない家庭も、あまりに多い。だから、よい食生活をするということは、よい家庭生活をするということである、少なくともその大きな条件の一つである。

② 食物と栄養

- ・ 毎日たべる食物は、体内でどんな働きをしているか。
- ・ 食品は、種類によって、栄養上の役目がどうか。
- ・ これからだん／＼大きくならなければならない私どもとしては、どんな物をたべたらよいであろうか。

・ 食品を、栄養上の役目によって、次の表に分類してみよう。

熱や力になるもの	筋肉その他の体組織を作るもの	骨や歯を作るもの	全体の栄養機能を高めるもの

書きこんだ食品の中で、良質たんぱくの多いもの、カルシウムの多いもの、ビタミンA・B₁・B₂・Cの多いものには、それ／＼印を付けておく。

- ・ 各栄養素は、体内で、どんな変化を受けて利用されるか。
- ・ 食物をよく消化するために、どんな注意をしているか。

② 食品分析表

食品百グラム中の主な成分

(熱量はカロリー、ビタミンAは国際単位、B₁・B₂はガンマ、Cはミリグラムで示す。)

区 分	水 分	たん ぱく 質	脂 肪	炭 水 化 物	カル シウ ム	熱 量	ビ タ ミ ン			
							A	B ₁	B ₂	C
こんぶ(乾)	7.3	8.1	1.3	55.8	186	267	50	0.10	0.20	0
わかめ(乾)	17.0	10.1	0.3	45.7	390	226	400	0.13	0.15	0
のり(乾)	15.2	36.5	0.3	18.1	19	221	36000	0.15	0.60	10
みかん	87.1	0.9	0.3	9.9	29	46	15000	0.10	0.03	40
なし	86.7	0.4	—	12.4	16	51	0	0.01	0.01	10
もも	93.5	0.6	0.1	4.2	1	20	0	0.02	0.02	5
りんご	88.7	0.3	0.4	10.3	2	46	10	0.02	0.01	5
ぶどう	87.0	0.4	—	12.6	+	52	10	0.05	0.01	3
かき	87.0	0.6	0.1	12.5	7	53	300	0.03	0.03	60
牛肉中肉	72.9	20.1	6.5	—	6	139	0	0.05	0.08	0
豚肉脂肉	45.0	13.7	39.0	—	5	406	60	0.25	0.06	0
鶏肉	73.4	21.0	5.0	—	4	129	0	0.10	0.06	0
鶏卵	73.2	12.7	11.2	—	12	152	850	0.10	0.36	0
くじら肉	72.8	24.4	1.2	—	4	108	0	0.10	0.08	0
まぐろ	71.0	15.8	10.0	—	5	153	0	0.05	0.08	0
いわし	74.7	18.4	5.4	—	65	122	0	0.02	0.20	0
煮干し	13.6	66.5	7.6	—	2335	334	0	0.20	0.45	0
ひらめ	74.9	18.5	4.8	—	70	117	0	0.10	0.20	0
さば	67.6	21.3	13.0	—	10	202	0	0.15	0.20	0
にしん	74.1	15.8	8.5	—	102	140	0	0.01	0.20	0
さけ	74.6	20.8	3.4	—	11	114	0	0.10	0.20	0
たら	83.2	14.6	2.0	—	13	76	0	0.10	0.10	0
あじ	73.3	17.5	6.4	—	32	128	0	0.15	0.08	0
いか	83.5	15.2	0.7	—	5	67	0	0.03	0.12	0
かき	87.3	7.6	1.7	2.8	6	57	100	0.30	0.20	5
はまぐり	88.6	9.1	0.6	0.6	11	44	160	0	0.15	5
あさり	85.2	10.7	1.0	1.2	6	57	150	0	0.15	10
しじみ	77.2	10.0	2.8	6.4	72	91	0	0	0.15	10
牛乳	88.4	3.1	3.2	4.6	132	60	20	0.04	0.15	2
やぎ乳	88.1	3.1	3.5	4.5	32	62	60	0.12	0.31	0
バター	14.6	0.6	82.5	0.2	20	746	2400	0	0.04	0
みそ	50.8	12.6	4.5	16.7	124	158	30	0.08	0.20	0
しょうゆ	84.0	5.0	1.2	2.0	16	39	0	0.03	0.20	0
砂糖	0.5	(0)	(0)	99.5	(0)	398	(0)	(0)	(0)	0

区 分	水 分	たん ぱく 質	脂 肪	炭 水 化 物	カル シウ ム	熱 量	ビ タ ミ ン			
							A	B ₁	B ₂	C
玄米	14.4	7.9	2.3	74.4	37	350	0	0.45	0.10	0
白米	14.2	7.0	0.9	78.0	26	348	0	0.10	0.04	0
小麦粉 (歩留まり75%)	12.6	11.1	1.4	74.8	15	356	0	0.30	0.08	0
大麦	13.4	9.5	1.9	73.7	26	350	0	0.35	0.10	0
ひえ	12.9	12.4	5.0	68.2	12	323	0	0.40	0.10	0
とうもろこし	14.4	9.2	4.5	67.8	40	349	30	0.30	0.10	0
そば粉	13.3	12.6	1.8	69.6	5	345	0	0.40	0.20	0
さつまいも	69.3	1.3	0.2	28.7	12	122	10	0.15	0.04	30
じゃがいも	79.5	1.9	0.1	18.0	13	81	0	0.10	0.03	15
里芋	76.0	2.4	0.2	18.9	5	87	0	0.09	0.05	10
大豆	12.0	37.5	17.4	22.9	192	398	10	0.50	0.20	0
豆腐	86.0	6.5	3.2	3.7	9	70	0	0.02	0.02	0
小豆	14.9	20.9	0.7	54.1	157	306	10	0.50	0.10	0
えんどう	13.4	21.7	1.0	55.2	58	317	40	0.50	0.20	0
そらまめ	13.3	26.0	1.2	50.3	100	316	100	0.50	0.20	20
いんげん	14.8	19.6	1.6	54.4	144	310	0	0.50	0.10	0
落花生	3.7	31.6	46.2	15.5	60	604	0	0.70	0.06	0
大根	94.7	1.1	0.0	3.1	12	17	0	0.04	0.02	80
大根葉	87.5	5.2	0.7	2.0	40	35	2600	0.09	0.30	100
かぶ	93.6	1.5	1.0	2.3	11	16	0	0.04	0.03	10
にんじん	87.9	1.9	0.2	6.9	11	37	9000	0.10	0.03	15
ごぼう	80.2	4.1	0.1	13.8	12	73	0	0.03	0.06	2
きゅうり	96.7	0.7	0.2	1.1	4	9	150	0.03	0.03	20
かぼちゃ	90.7	1.1	0.2	5.3	6	27	1103	0.10	0.05	20
トマト	96.1	1.0	0.2	1.8	4	13	200	0.07	0.02	35
なす	93.8	1.0	0.2	3.6	6	20	0	0.04	0.03	10
ほうれん草	92.3	3.0	0.4	1.4	8	21	7000	0.15	0.27	150
小松菜	92.2	2.7	0.3	1.8	25	21	6000	0.10	0.15	90
キャベツ	94.5	1.5	0.3	1.7	9	16	10	0.08	0.16	40
白菜	95.9	1.4	0.1	1.5	14	13	100	0.06	0.03	20
ねぎ	91.9	1.5	0.1	5.6	7	29	1400	0.05	0.07	30
玉ねぎ	93.1	0.6	0.2	4.6	4	23	0	0.03	0.02	10

② ビタミンの性質

ミビ ンタ	A	(カ ロ チ ン)	B ₁
熱に 度の	い でな は酸 強素 所の	強 か い な り	強 か い な り
水 に	い と け な	い と け な	い と け な
脂肪 に	と け る	と け る	と け る
に 使調 う理 酸に	強 い	強 い	強 い
に 使調 う理 に	ば な酸 強素 いれ が	強 か い な り	弱 い
た 欠 乏 し	い り に 傳 染 病 や か す	い り に 傳 染 病 や か す	い り に 傳 染 病 や か す
何 に ふ く ま れ て い る か	卵 黄・ 肝臓・ バター・ 牛乳・ 肝油・ 魚	卵 黄・ 肝臓・ バター・ 牛乳・ 肝油・ 魚	卵 黄・ 肝臓・ バター・ 牛乳・ 肝油・ 魚

E	D	C	B ₁
強 い	い で あ は る 弱 所 の	い で あ は る 弱 所 の	強 い
い と け な	い と け な	い と け な	い と け な
と け る	と け る	と け る	と け る
強 わ い に	強 わ い に	強 わ い に	強 わ い に
強 わ い に	強 わ い に	強 わ い に	強 わ い に
ひ 筋 肉 ま	全 発 症 骨 軟 化 病	減 低 育 歯 壞 退 抗 不 の 血 力 全 発 病	症 る く 害 成 長 障 の ち 炎 び
米・小麦・とうもろこし等の しい芽・およびその油、小松菜・ち や・かぶの葉	黄魚の肝臓、肝油、魚の干物、卵	大豆・小豆・落花生等豆類一般 う・しゃん・夏みかん・キヤベツ ちかん・はうかん・かぶの葉、トマ ト・大根の葉・いちご・もやし・緑茶 大根・ねぎ・いも・とうがらし	卵・牛乳・ぬか・はい芽 みそ・魚・その他の醸造物、酵母 青菜・牛の肝臓・および肝臓

・ 次の調理の適不適を、ビタミン利用の点から考えてみる。

- イ よい越しの大根おろし。
- ロ 塩もみして、しるをしぼらないきゅうりもみ。
- ハ ゆでて、水にさらした青菜のひたし。
- ニ 肝臓を入れたいかの塩から。
- ホ ソーダでふくらませた即席パン。
- ヘ ソーダを入れてやわらかく煮た大豆。
- ト 大根葉の油いため。
- チ 菜飯。
- リ いちごジャム。

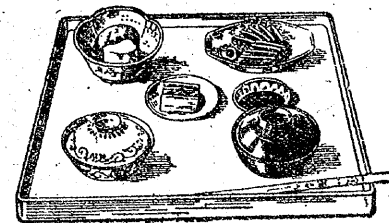
○ 食物の調理

食品をたべやすく、消化しやすいようにするのが調理である。

・ 加熱を必要とする食品にどんなものがあるか、それらは、なぜ加熱を要するだろう。

④ する物

- ・ わんにちようどよいしるの量は、どのくらいであろうか。種々のわんについて比べてみよう。
- ・ しるのからさは、なんパーセントくらいの塩加減がよいか。



- ・ 塩のかわりにしょうゆを用いる時には、どのくらいいるか。
- ・ 塩味としょうゆ味とは、どちらがうか。それはなぜだろう。

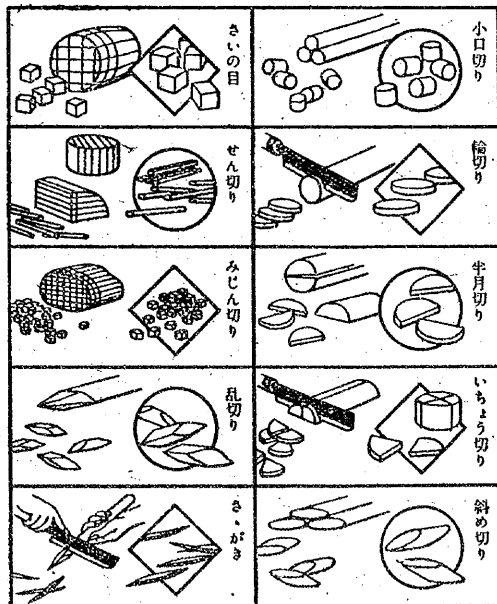
家庭に配給される塩・しょうゆ・みそにふくまれる塩化ナトリウムの量は、次のとおりである。

塩 八五パーセントくらい
しょうゆ 一七パーセントくらい
みそ 九パーセントくらい
実習(一) すましじる

水 一五〇立方センチ
じゃがいも 三〇グラム
ねぎ 二〇グラム
煮干し 二グラム
塩 一・五グラム
しょうゆ 適量

・ ねぎとじゃがいもはどんな切り方が適当だろう。

・ 右の材料ですましじるを作るには、どんな順序でするのがよいだろう。



次の作業に適當と思う手順の番号をつけて、組々で実習を行い、その結果を比べてみよう。

ねぎ・じゃがいもを洗って切る。

なべに水を入れて、火にかける。

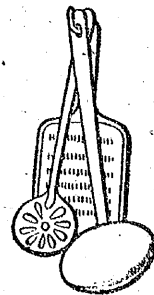
塩を入れる。

しょうゆを入れる。

ねぎを入れる。

じゃがいもを入れる。

煮干しを入れる。



実習(二) みそしる

朝の食事を御飯またはパンにみそしるとつけ物だけでとるとすれば、しるの中みにどんな注意があるか。

みそは、なん倍ぐらいにうすめれば、ちょうどよいからさになるだろう。

煮返しのみそしるの味がわるいのは、なぜだろう。

これらのことを考えて、おいしいみそしるを作ってみよう。

④ ゆで卵

実習に使う卵の目方を、それ／＼、卵のからに書きつけておく。

次に、卵を並べて、外見によって新しいのと古いのを見分け、その程度によって三いろに分けてみる。

三いろの各組から、一つずつの卵を取って、白い平ざらに割り、新古の程度を比べてみる。外見による見分けと一致するかどうか。

新しい卵の備えている條件

外	視	内部の状態
表面がざら／＼して、つやがない。 中が明かるい。 大きい方の端があた／＼かく、とがった方の端が冷たい。		卵黄が高くもり上がっている。 卵黄まくが丈夫である。 卵白は、濃厚部が多くて、明らかに水様部と区別される。

実習(三)

卵はなん分ぐらいでゆでるだろう。

割った卵をゆでるには、どうしたらよいだろう。

卵を四つなべに入れ、卵がかぶるくらいの水を入れる。火にかけ、割った卵は茶わんに入れて、同じなべに入れる。

火にかけて、煮立ったら、静かに沸騰を続けるくらいに火を弱め、三分の後一つ取り出し、それが

ら五分ごとに一つずつ取り出して水に冷やす。からを取り去って縦に二つに切り、ゆで加減を比べてみる。割った卵は、煮えて行く状態を時々観察し、固まった時、茶わんごと取り出す。

* 全熟卵としてもよいと思われるものは、なん分ゆでたものであったか。

* それはそれ／＼なんグラムのものか。

* 割った卵はなん分間で固まったか。

* ほんとの半熟卵（白みも半煮えのもの）は、この方法で出来るだろうか。

* ゆで卵を作るに、もつと燃料を節約する方法はないだろうか。

* なんの栄養を與えなくても、卵から完全なひながかえる、卵にはどんな栄養があるだろう。

卵のからのカルシウムは、人体における利用率が高い。

④ 蒸し物

* 蒸すと、煮るとは、どちらがうか。

* どんな蒸し器がよいのだろう。

蒸し物をする時は、蒸し湯が沸騰してから食品を入れる。

実習（四）蒸し御飯

冷たい御飯を蒸す時は、固まりをよくはぐして、蒸し器に入れ、なるべく蒸気が平均にまわるようにする。蒸し器に入れる水の量は、あまり多過ぎると、燃料も時間も不経済となる。

冷たい御飯を蒸して、次の事を記録してみよう。

イ はじめに蒸し器に入れた水の量。

ロ 蒸発した水の量。

ハ 冷たい御飯と、蒸した御飯とのちがい（目方や味などの変化）。

実習（五）魚の塩蒸し

魚 五〇—一〇〇グラム 塩

* 魚に塩味をつけるには、どうするか。塩はどのくらい用いるか。

* 魚を蒸すには、次の方法のうち、どれが一番よいだろう。それはなぜだろうか。

イ 蒸し器に、直接、魚を入れる。

ロ ふきんを敷いて入れる。

ハ 魚をさらに入れて、さらのまゝ蒸す。

実習（六）蒸しキャベツの酢の物

キャベツ 五〇グラム 塩

酢 塩の五倍くらい

キャベツは、洗って水を切っておく。これを湯が沸騰している蒸し器に入れて、一分ぐらい蒸す。取り出してさし、せん切りにする。これに塩と酢をまぜる。

少量のキャベツを蒸すために、蒸し器を用意する必要はない。御飯が蒸し上がるころ、御飯の上にのせて蒸せばよい。

・ なまでたべられるキャベツを、短時間蒸すのはなぜだろう。

酢は塩の五倍ぐらい用いるが、酸味の弱い酢では十倍ぐらい用いる場合がある。

・ これらの蒸し物について、次の事を考えてみよう。

イ それらの調理の出来ばえはよいか（蒸し加減、色、塩や酢の味加減）。

ロ 蒸し時間はそれらがなん分かつたか。

ハ たんぱく質・カルシウム・ビタミンは何に多いか。

・ 蒸し湯は、あとでどんなことに利用したらよいだろう。

④ 煮物

・ 煮しめには、普通、どんな材料が用いられるか。

それらの主な成分を調べて、なるべくいろいろな栄養素がふくまれるような数種を選んで、実習してみよう。

実習（七）煮しめ

材料 数種取りませ、合計一〇〇グラム 塩・しょうゆ。

多くの材料について、次のことが考えられる。

イ 煮えやすいものと、煮えにくいもの。

ロ くすれやすいものと、くすれにくいもの。

ハ 味のしみやすいものと、味のしみにくいもの。

これらに対して、いろいろなくふうをして、よい出来ばえの煮しめを作ってみよう。

④ 御飯

・ 米粒の構造や成分を調べてみよう。

最も多くふくまれている成分は何か。

・ ビタミンB₁はどの部分に多いか。

・ めい／＼が持つて来た米粒についてどんなことを観察したらよいか。

・ どういう米を常食とするがよいだろうか。

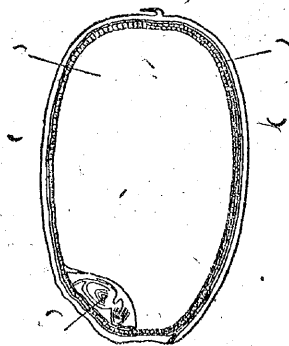
実習（八）米飯

米 一三〇グラム 水

・ 百三十グラムの米のかさは、なん立方センチあるか。それをなんで計ってみるか。

・ これをたくと、目方やかさはなん倍ぐらいの御飯になるだろう。

・ めい／＼の家で調べた水加減、火加減などを参考にして、御飯をたいてみよう。



どういふ御飯を、よい出来ばえというのであろうか。出来た御飯をよく観察し、不出来なものについて、その原因を調べよう。

- ＊ 御飯の中にまぜてたく材料には、どんなものがあるか。
- ＊ 米が煮える時間に、それらのものは、どの程度に煮えるだろう。試みに、これらのうちの二、三種を少量ずつ、米にまぜてみてみよう。次の項目に相当する材料に、どんなものがあるか。
- イ はじめから米にまぜてみてよいもの。
- ロ あらかじめ、ある程度まで煮ておいてから、米にまぜてたくもの。
- ハ 米だけでたき始め、後に適当な時に加えてたくもの。

実習(九) たきこみ御飯

麦飯・いも飯・菜飯などのうち、一つを選んで実習し、実習の経過を記録してみる。

実習(十) すいとん

- ＊ すいとんが常食として便利なのは、なぜだろう。
 - ＊ すいとんだけで一食とするには、どんな材料を取り合わせたらよいか。
 - ＊ めい／＼の家では、どんな方法ですいとんを作るか。
- 粉をよくねった場合とねらない場合とでは、小麦粉以外の材料ではそんなにちがいはないが、小麦粉では口ざわりが大いにちがう。

実習(十一) 即席パン

水にソーダ(重炭酸ソーダすなわち重そう)を入れて、とかしてみる。これをそ／＼と加熱してみ。また、水に酸を入れ、これにソーダを入れてみる。さらに加熱してみる。

粉に対して塩一パーセント、ソーダ一パーセント、水七十パーセントの割合にしてパンを作るのに次の方法が考えられる。

イ 粉とソーダをまぜて、これを塩水に入れてざっとかきまわす。

ロ 水にソーダと塩をとかし、粉を入れて「イ」と同じようにする。

粉と水分をまぜたものは、フライなべで焼いたり、蒸し器で蒸したりする。それ／＼の火加減はどうしたらよからうか。

＊ 以上のことから、パンを上手に作る要領を挙げてみる。

＊ これらの粉で、米百グラムと同じカロリーをとるにはどれだけ用いればよいか。

＊ これらの粉の成分と米の成分とを比べてみる。

ふくらし粉は、ソーダーに酒石酸一、またはソーダーに酒石酸二のようなものが賣られている。この酒石酸のかわりに、酢を用いることもできる。酢の使用量は、目方でソーダの十五倍くらいである。ふくらし粉を用いる即席パンは、常用しては、衛生上よくない。

七 食物の保存

① なせだろう

- * 食物を煮返したり、焼きなおしたりするのは、なんのためだろう。
- * 煮たのより、焼いたものの方が長くもつのは、なぜだろう。
- * 干したものが、長くもつのは、なぜだろう。
- * 冷蔵庫から出した食品が、いたみやすいのはなぜだろう。
- * カン詰めや、びん詰めの食品が腐敗しないのは、なぜだろう。
- * 塩づけ、酢づけ、砂糖づけが保存できるのは、どういふわけだろう。
- * じゃがいもの貯え方と、さつまいもの貯え方とは、どうちがうか。
- * 米が腐りにくいのに、御飯が腐りやすいのは、なぜだろう。
- * なまのいもより煮たいものの方が腐りやすいのは、なぜだろう。

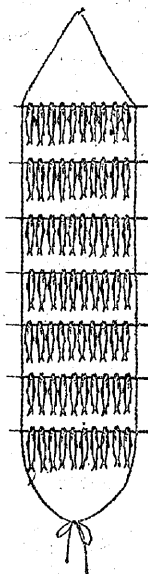
③ 大漁

いわしが大漁だ、價がたいへん安いので、買つて貯えておきたい。それも、いろ／＼かわつたものを作りたいのだが、どんな貯え方があるだろう。

ほかの魚に、どんなかわつた貯え方があるか。

実習(一) まる干しいわし

いわしを洗い、水を切る。おけの底に塩をばらりと振り、一かわならべにいわしを置く。その上に塩を平均に振り、いわしを置き、これをくり返す。最後にいわしの上に塩を振り、量が多い時は

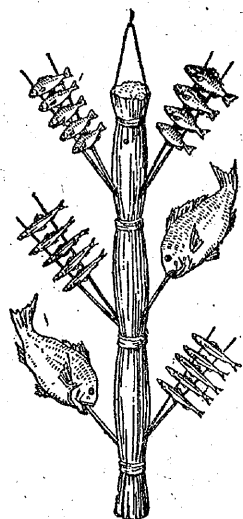


おしふたを置き、軽いおもしろいおせ、三、四時間おく。取り出して水けを切り、十本ぐらいずつ、くしで目の所をつらねて刺し、つるして干す。

- * 干し上げた時の目方は、なまのうちものなん分の一になったか。
- * お／＼いわしでは、干し魚は作りにくい。なぜだろう。
- * はかの魚に、どんな貯え方があるか。

実習(二) 焼き干し

大きなものなら一尾、小さなものなら数尾ずつくしに刺し、中まで火がとおる程度にあぶる。これ



を直射日光に当てて干し上げる。

・ 干し魚の調理法に、どんな方法があるか。

④ 干葉と振りかけ

実習(三)

大根葉を葉つきの所で二つに切り、よく洗って、一方はそのまゝ干す。他方は熱湯に入れ、三十分ほどゆでて、水に取って冷やしたものを干す。

イ 出来ばえをくらべてみる。

ロ 栄養価を考えてみる。

ハ ままの時の目方と比べてみる。

実習(四)

みかんの皮、かきの皮、かぼちの種、大根の葉、茶がら・いなご、魚の骨などの干したものを削いて、振りかけを作ってみる。

・ これらにどんな材料を加えたら、いっそう味もよく、栄養価も高いものになるだろうか。

○ 乾物とそのしまい方

道元禪師が天童山で修行中の話である。千人ぐらいの僧が集まっている中に、用という食堂がかりの老僧がいた。背は弓のように曲がり、まゆはつるのように白い。ある暑い日、この老僧が一人、焼

けつくような日の下で、一心にしたいけを干していた。道元は通りかいて、

「お年寄りのあなたがなさらないとも、だれか若い者にやらせましょう。」

「他人のした事は、私のした事にはならない。」

「それにしても、こんな暑い日に——。」

「いつのことにしようというのかね。それまで、きのこが待ってくれまい。」

「ほんとうにそうでした。ありがとうございました。」

みんなのうちでは、せつかく作った乾物が、十分利用されたであろうか。かびのはえたいだけ、かんびょう・切り干し大根などが、カンの中に忘れられていないだろうか。

○ 「つけ物」じょうずは、経済じょうず。

・ つけ物のおしおたやおし石について、どんな注意があるだろう。

・ 塩一升の目方は、岩塩や、一等塩などどうちがうか。

・ 新香、香々、香の物というほどのつけ物の香味は、いったい、何によって出て来るのだろうか。

・ 発酵による食物は、つけ物のほかに、どんなものがあるか。

・ つけ物の栄養上の効果はどうか。

・ たくあんの貯蔵期間の長短による大根の干し加減、塩・ぬかの分量について調べてみよう。

「三月の三升塩、五月の五升塩。」

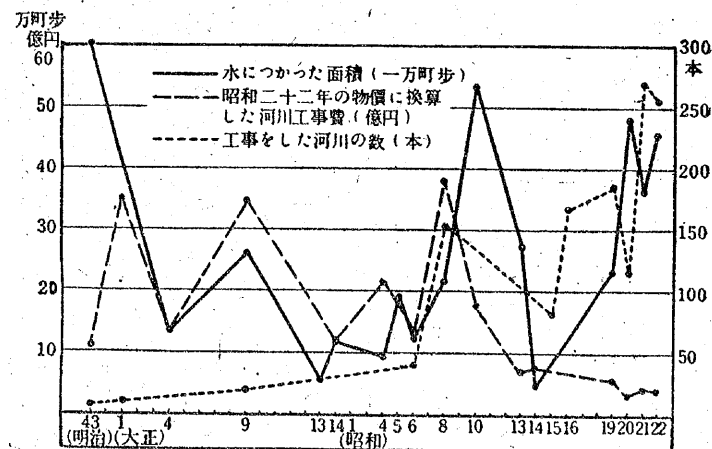
八 ころばぬ先のつえ

(1) 災害の予防

① 天災地変

わが國は有名な火山國で、河川は短く、四面に海をめぐらしていることなどから、水力ゆたかに、景色に富み、いゝこともあるかわり、災害も多い。大なり小なり台風のおそわない年はなく、多かれ少なかれ風雪になやまされない冬はない。それで、日ごろこれらに対する用心をしておかないと、天災地変とのかいにかいに、人力と國費をすりへらしてしまわなければならない。

地震は無警告におそうものであるが、建築に十分な用意があれば、つぶれるほどのことはない。雷も所きらわす落ちるから、こわいことはこわいが、避雷針によつてのがれられる。台風もつなみも避けがたいものではあるが、被害を軽くする途はある。まして火事やこうすいは



人の心がけしだい、全く避けることができるし、少なくとも被害を最少限度にくだとめることができるはずである。だから、恐ろしいのは、日ごろからこれらの災害に備えることをおこたる油断にあるといわなければならない。

・ 電氣の配線や、ガス・水道の配管の状況が家族にわかっているか。万一の場合の水がかりについて考えてあるか。また避難のし方について相談が出來ているか。

③ 暴風記

私のうちでは、夏のうちに家の方々のいたんだ所や、弱そうな所を見てまわり、へいの支柱の根元が白ありにくわれているのを見つけたので、取りかえておいた。へいを丈夫にしてから間もなく二、三日中に台風が來るといふ予報があつたので、もう一度よく見まわつて、くぎの浮いている所などもなおした。畑の物の支柱も、しつかり立てなおした。

二、三日たつと、夕方から、例年のような大あらしが、予報どおりにやつて來た。ものすごいな声と、たくましい力とで、窓や雨戸もはすれそう。戸のことは忘れていた。急いでかぬきを當てて飛ばないようにしつかりおさえた。おかさんは、夕飯の支度をし、なんだかたたくさんのおむすびを作つていらつしやる。「火をとつてね。」といわれるので、きょうは特に小さいのまでよくとり、水で消した。日が暮れかゝつたが、電燈もつかない。おむすびの半分を、みんなでたべた。風はだんだん強くなつて來る。一か所雨もりが始まつた。

区		分	
ころずい		昭和十四	十五
死	傷	九七	五四
二八	二五	三三二	一〇三
二六二	四一	五九八	三七六
三〇〇	一二八	三、〇七五	七六三

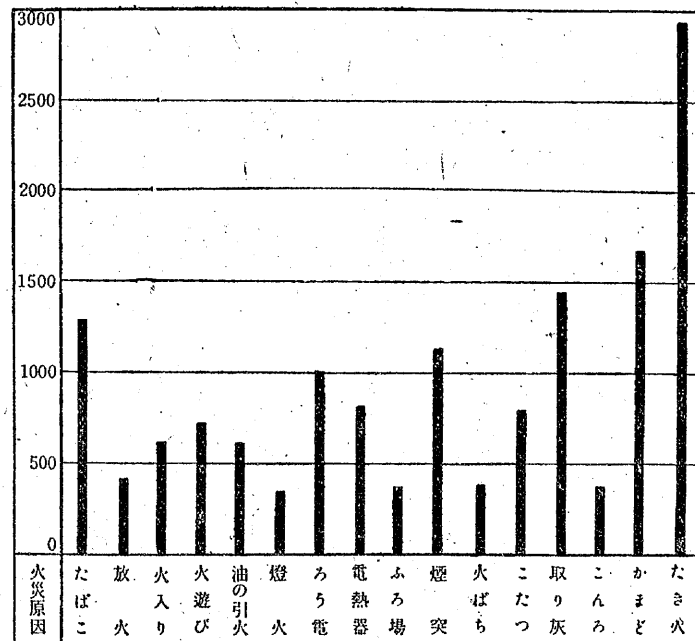
つなみ		火災		震災		落雷		積雪		火薬の爆発		ガスの爆発		感電	
死	傷	死	傷	死	傷	死	傷	死	傷	死	傷	死	傷	死	傷
一六	—	三三六	一、〇〇二	二九	一四二	一〇二	四八	三六三	二三	二七四	一一、一九八	一七二	一六〇	三五四	二九九
一七	—	四五二	一、三六八	一	—	八九	三五	四六一	七〇	二六	一五一	四	二〇	一五七	五三
二八	—	三六八	一、〇〇九	七	六	一七	一一	一二四	二五	一〇一	二九七	一〇七	一四六	二六六	三三二
六三三	—	四〇九	八四一	—	四	七二	二二	一二一	九	一三六	三七二	二四五	一五四	三三八	一二四
一一	—	六六九	九七九	—	一、一一四	七四	四〇	一三九	三七	一三〇	二二五	一二二五	三一八	三五八	二五四
二五六	一五八	三一七	五〇八	七六〇	七四四	六三	二二	二四八	N	二四五	二六八	三一一	三九六	三二一	二五一
五四	四二	六、六七八	四八八二	三、三〇四	一、〇六三	二四	八	一六四	三九	一〇四八	一、三八二	三八	一五九	三三〇	一三一

② 昭和二十二年中の火災損害調べ（全国）

月	度	数	焼失建物坪数	損害
一月		一、三三三	五八、二八四 _坪	三〇一、六〇七、八三四 _円
二月		一、九七五	一〇二、四六六	六六四、四二六、二六〇
三月		二、一四六	九一、九三九	五三九、九〇九、四〇五
四月		三、三八五	三九七、五四三	三、二〇八、二三七、一〇一
五月		一、三五九	八三、〇八三	一、三九二、九五六、三六八
六月		九三九	三四、五九六	二六六、七八八、一六五
七月		八四八	三五、三一四	四二五、五〇四、一八一
八月		一一八八	四九、四一八	四七四、七五九、六〇五
九月		八七二	三五、三二七	三六八、四五七、五三一
十月		一、〇三三	五一、二一一	五九八、〇一五、一五一
十一月		一、七四五	九四、三八六	九九七、三三三、二九三
十二月		一、九六四	一四五、六六一	一、六二六、二〇八、一九二
計		一八、八〇七	一、二七九、二二八	一〇、八六四、一九三、五八六

山林・原野・船車
等をふくむ

② 昭和二十二年中火災原因調べ（全国）



・ ねすみや白ありによる被害はないか。
それらにどんな予防法があるだろう。

・ 盗難についてどんな用心が必要か。

・ その地方の交通事故の実例を調べ、どんな原因でそれが起つたかを考えてみる。

・ このほか、どんな災害を考えておかなければならないか。

(2) 病気の予防

- ・ 次のことは、どんな意味を表わしているか。

「治療の百円より予防の一円。」

- ・ 日光・空気が、十分な栄養と運動と眠り、清潔の習慣等が、病気の予防に大切なわけを考える。
- ・ 外出から帰った時、病気の予防についてどんなことを実行しているか。
- ・ めい／＼の家庭に、どんな薬や衛生用品が用意してあるか。

② 結核

からだが大丈夫とか、つかれやすいとかいう症状は、はじめは知らずにいることが多い。また微熱が出たり、体重がわずかな減少するような症状も、長く続いているから気づくもので、ことに、結核のような病気の最初の症状は、ふだん丈夫な人は気づかないでいることが多い。

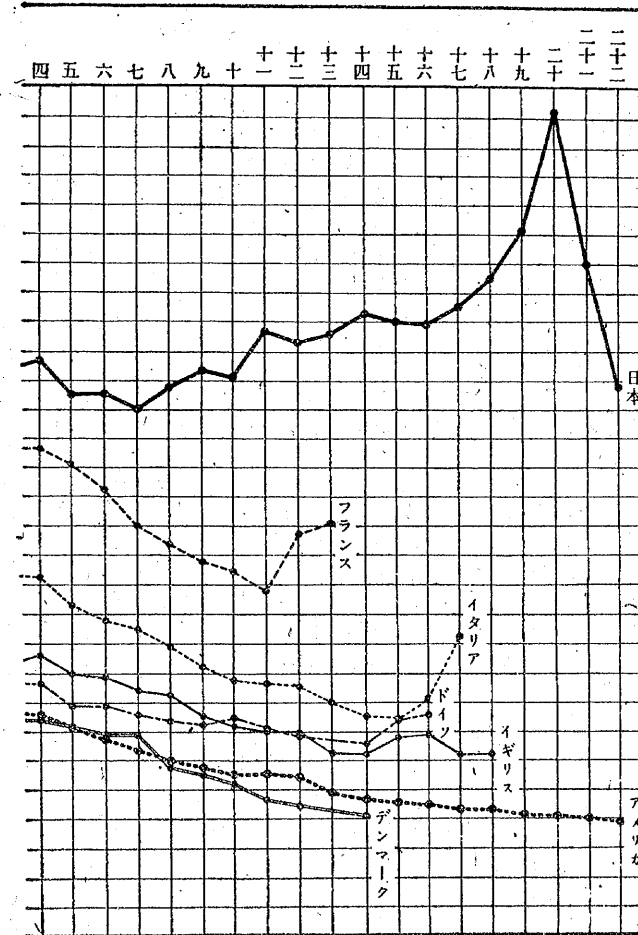
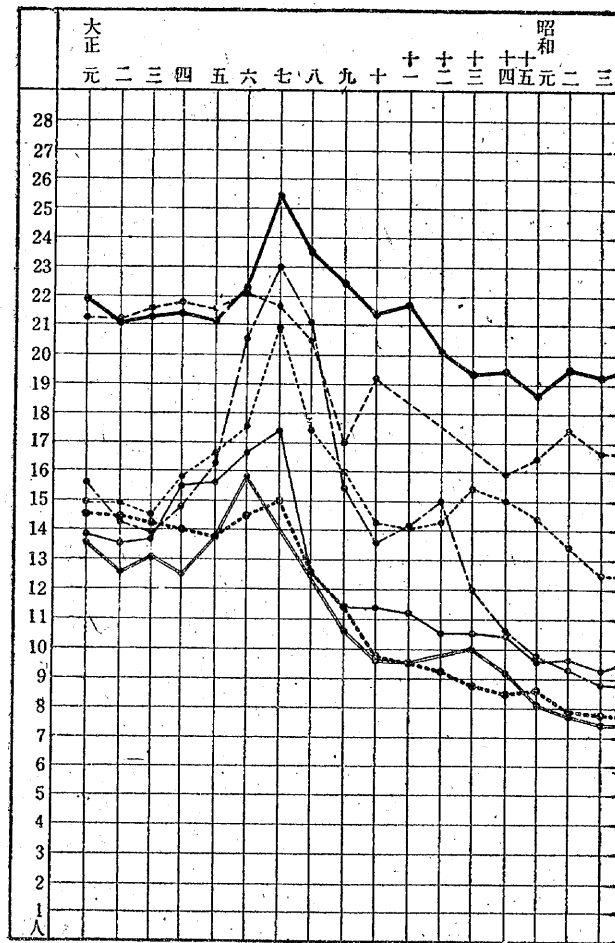
急にはげしい症状を現わして来るような病気には、だれでもびっくりして手当てを急ぐし、用心もするから、手当てに手落ちがなければ、たいていはなおるのも早い。ところが、このようにすでに病気が起きていながら、症状を現わさないで、そのうちじり／＼と症状を現わして来るような病気は、たとえ気づいたにしても、今になおるだろうと手当てをおこたり、医師に見せるころには、手おくれになつてしまうことも少なくない。

わが国では、外国に比べて結核患者が多く、その死亡率も高いので、結核は日本の国民病といわれている。昭和二十二年中の結核による死亡率は、人口一万に対し、多い地方で二十五人、少ない地方で十人、平均十九人となっている。明治の中ごろまでは、世界でも低い方であつたのが、その後十年ばかりのうちに、有数の結核国になつてしまつて、昭和二十年には一万人に対し二十八人という記録を出した。その後ツベルクリンの検査や結核予防ワクチンB・C・Gの接種などで予防につとめているが、ほかの病気で死ぬ人よりも、まだ結核で死ぬ人が多い。一方、年齢別結核死亡率を見ると、これまで二十歳から二十四歳までが一番多かったのが、だん／＼減少して、近ごろは壮年男女の死亡率が高まっている。年をとっているから安心だなどといつていられないことがわかる。

結核はそんなに恐るべき病気ではない。それは、諸外国がしだいに予防の成績を挙げているのを見てもわかる(次の表を見よ)。ことに早期の発見(健康な時のレントゲン検査)と治療(人工気胸など)につとめれば、たいていはなおるものである。

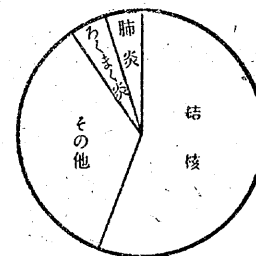
- ・ 家庭の日常生活で、結核予防上どんなことに注意したらよいか。

・ 最近のツベルクリン注射の結果はどうであつたか。ツベルクリン注射の反応には、陽性と陰性と疑陽性がある。それが陽性であつたといつても、普通それだけでは、うれしいことにも、恐ろしいことにもならない。單に結核菌に一度おかされたことがあるということを示すに過ぎないからである。ばじめて陽性反応があつて半年ないし一年の間が、最も注意をしなければならない時である。

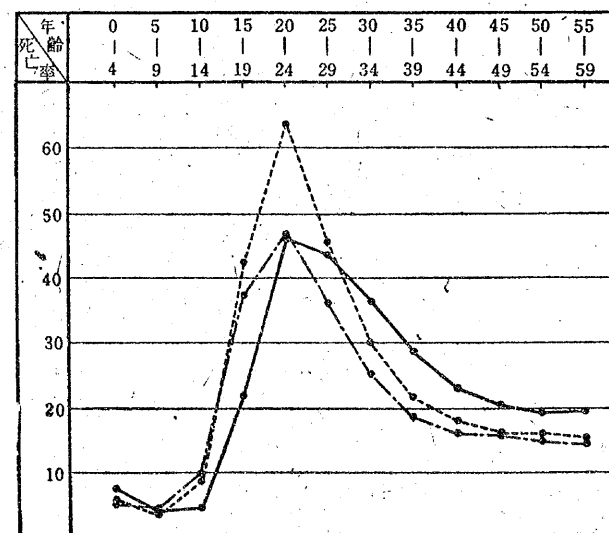


各國における人口一万に対する結核死亡比較

十五歳から二十九歳
までの者の死亡原因
(昭和十六年度)



人口万につき年齢別結核死亡率比較
—— 昭和十年
—— 昭和十六年
—— 昭和二十二年

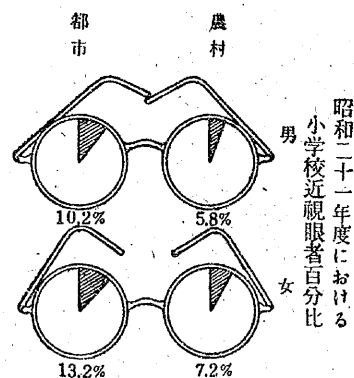


近視眼

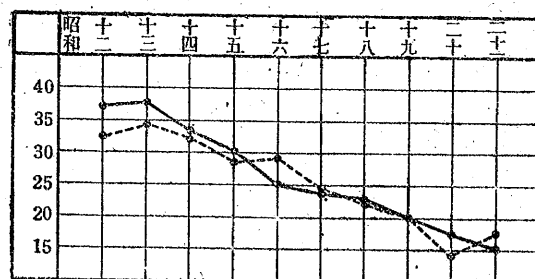
日本人は近視眼者が多いことでも有名である。小学校高学年から現われ、学年が進むにつれて多くなる。

* 近視は、近いところをしじゅう見ているため、目がつかれて回復し得ない場合に起るものが多いという。近視の予防としてどんなことが考えられるか。

トラホーム



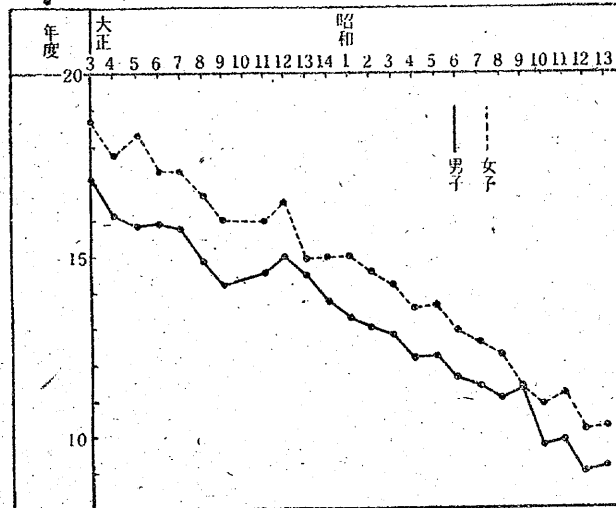
中学校近視眼者百分比
—— 男
—— 女



トラホーム患者が、赤くたれた目じりに目やにをいばいたため、まぶしそうに目の光を避けるのを見ることがあろう。そのまぶたを裏返すとあわ粒が出来ていて、何か物のこびりついた感じや、焼けつくような痛みをうったえることがある。もっと病気が進むと、ひとみにかすみがかかり、ついにはつぶれてしまう。その進行は極めてのろいが、なおりのなか／＼手間どるものである。このようなやつかいな病氣のために、日本の移民が各國で知られた歴史がある。

トラホームは、目やになどからうつり、またこのようなものによつた指や、ハンカチや、洗面器などからうつる。だから不潔な生活習慣を改めれば、ずっと予防の成績があるはずである。

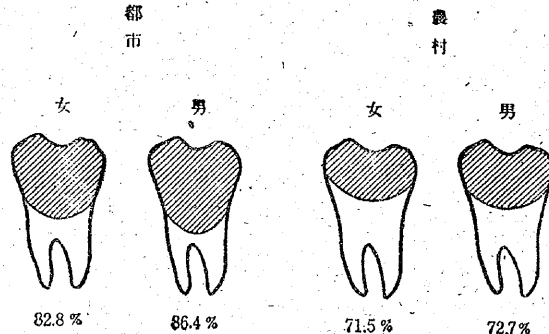
上の図表は小学校児童だけについての調べであるが、トラホームは学校でよりも家庭でうつることが多く、とに農山漁村にそれが多いといわれているから、上の図表は、われ／＼に明かるい希望をいだかせるのである。



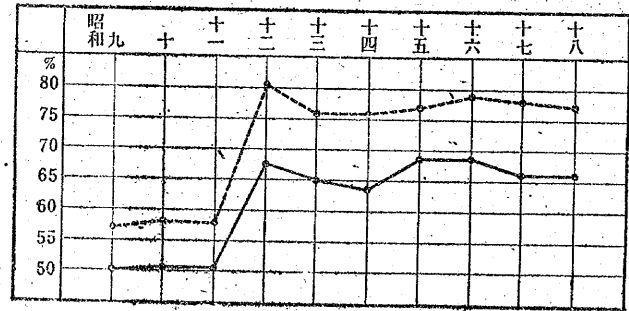
② むし歯

むし歯の原因は口中のある細菌のはたらきによるのであるが、栄養の不完全なため弱くなっているような歯には、特にこの細菌が働いてむし歯を作りやすい。食品中にりんやカルシウム分やビタミンDが足りなかつたり、砂糖をたべ過ぎたりすると、歯の栄養がわるくなる。

昭和十八年における
小学校児童むし歯患者百分比



中学校むし歯患者百分比



* 口中に細菌を少なくするために、どうしたらよいだろう。

* カルシウム分の不足を來たさないように、どんな食品をとつたらよいか。

* むし歯はどの歯に多いか、むし歯の人を調べて統計を作ってみる。またどの辺からおかされる一かも調べてみる。それらによつて予防法を考える。

① 胃腸病

まん性の胃腸病は、わが國に相当ひろく見られる病氣である。しじゅう胃散のお世話になつてゐるような人に聞いてみると、たいていは、胃かくちようとか、胃下垂とか、胃酸過多とかの返事を聞く。

* これらの病氣は、日本人の食習慣と、何か關係があるのではあるまいか。

① 寄生虫病

最近、寄生虫病は驚くべき勢でひろがつて行くように見える。昭和二十二年中、全國を局地的に調べたところでは、弘前市外のある村で、戦前かい虫卵保有者が全被檢者の五十七パーセントあつたものが、この年には九十三パーセントによへてゐる。農村ばかりでなく、從來は低率であつた都市にも急にふえて來ていて、右の檢査によると、大湊市で八十八パーセント、福井市で七十六パーセントに達してゐる。また十二指腸虫も、べん虫も高率を示してゐる。

* 人体寄生虫には、そのほか、どんなものがあるだろう。

* どうして農村に寄生虫病が多く、また近ごろ都市にふえて來たのだろう。

九 急場の手当て

② けが

けがには、刃物による切り傷とか、すりむき傷とか、またくぎや、木・竹などで突き刺した傷とかがある。これらの傷の手当てとしては、傷口がらばい菌がはいつて、うみを持ったり、破傷風になつたりするのを防がなければならない。そのために、傷口には決して不潔な指を触れたり、不潔な布片を当てたりしないこと、傷口を消毒して、清潔なガーゼまたは木綿布などでおおい、ほうたいをすることなどの心得が必要である。

* 小さな傷には、強い消毒剤を用いてはならない。傷口の消毒には、どんな薬を用いたらよいか。

④ 止血法

* これまでに、血が止まらなくて困つたというような経験はないか。その時、けつきよくどうして止めたか。

血液の量は、通常、体重のおよそ十三分の一であるが、その全量の三分の一を失うと死ぬといわれている。傷口は小さくても、出血量が多いと、非常に危険であるから、速かにそれを止める方法を講じなければならない。

出血の應急手段としては、いろいろある。毛細管や小さな靜脈・動脈の出血の時は、消毒したガ

ガーゼを当て、ほうたいをすれば止まることもあるが、出血の多い時は、それらの出血の部位に応じて適当な止血法を行わなければならない。

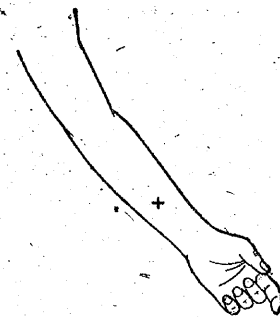
・ 出血の部位と、その大小に応じて、次のような物の用い方を研究してみよう。

ゴムひも 棒 手ぬぐい

ガーゼ ほうたい 綿

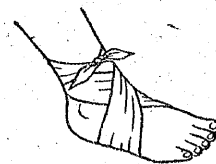
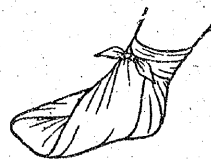
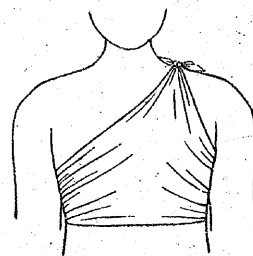
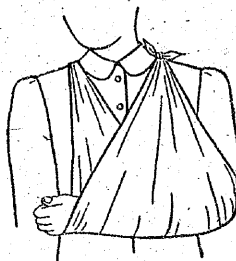
副木 三角布

・ 次の×印のところが出血していると仮定して、止血法の練習をしてみよう。



大きな傷は、出血をおさえるためにガーゼを当てるほかは、医師にまかせる。
手や足の血管から出血する場合、十五分より長くはしばっておかない。十五分たったら、二分間はゆるめてみて、必要があったら、またもとのようにしておく。

・ 三角布を使って、
いろいろな部位の手
当てを、おたがいに
実習してみよ。

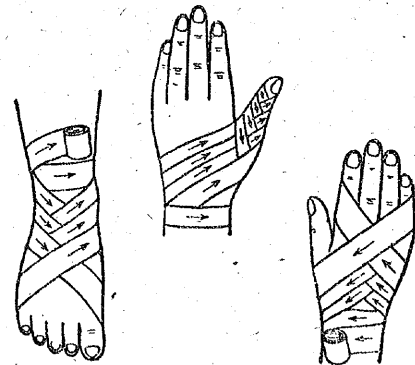


④ 患者の運び方

・ 日射病のためになおれそうになつた友だちがあつたとして、それを病室まで運ぶのに、どんな運び方があるか、みんなでいろいろふうして実習してみよう。

・ 重傷の場合には、たんかを用いて運ぶ。足に骨折を起した人があつたとして、それをたんかで運ぶ練習をしてみよう。

ほうたいの巻き方



② その他の場合の手当て

手当ての要領

火 傷

1 軽い時は、單純なやけどの薬か、日本紙の新しい灰をねって、アイロンをかけた布にのばしてつける。

注意

1 決して見くびつてはならない。もし皮膚全体が水ぶくれになったら、ひどいやけどである、医師の治療を求める。

中 毒

1 多量のぬるま湯か水を飲ませて、くり返し、はかせる。

2 もしはかなかつたら、指をのどに入れてはかせる。そしてまた水を飲ませ、はく水が飲んだ水と同じくらいきれいになるまで続け、すぐ病院へ連れて行く。

異物がのどにつかえた時

1 両足を持ち上げ、頭を低くして、背中をきつく打つ。だめなら、直ちに医師の所へ連れて行く。

鼻 血

1 ぬらした布で、鼻と首すじを冷やす。止まらなかつたら、細長いガーゼかほうたいで、鼻を湿布する。それでもだめなら、医師を迎える。

1 何はにおいても、頭を働かせよ。

2 解毒剤をさがすために、貴重な時間を失つてはならない。速にはかせることができれば危険から遠ざかる。適当な解毒剤は、医師が與えるものである。

1 手でかき出そうとして、時間を徒費してはいけない。十のものが九もとどかないし、とどくにしても、逆さにつるす方法の方が、いっそう早道である。

十 節約と貯蓄

② 私どもきょうだいは、おばあさんから、進学祝いにお金をいただいた。その時は、もう学用品を一つおりそろえたあんなだったので、べつに買わなければならない物はなかった。

「記念貯金をしよう。」

とにいきさんが言い出したので、私も妹も、そうすることにきめた。夕飯のあとで、この計画を話したら、おかあさんは、

「それはいい、思いつきね。あす三人の印をこしらえてあげるから、郵便局に持って行って、貯金を始めなさい。」

とおっしゃった。おとうさんも、

「大さんせいだ。預けておけば、第一、安全だし、だんくふとわて行く。それに、そのお金的大部分は公共事業の資金に使われるのだから。」

とおっしゃった。

はじめて自分の名の書いてある通帳をもらった時には、なんだかえらくなったような気がして、ひとりでにこ／＼した。

昭和二十三年三月 預貯金増加額（単位百万円）			
金融機関	月末現在高	増	減（△）
銀行	一四、七六		二五、四九
農業者	四、五八		△四、三九
郵便貯金	三、六〇		九、七〇
信用組合	四、二四		四、七
無盡	六、三九		八、三
その他	九、六二		五、七
合計	二六、〇五		三、九七

それから、私は貯金をするのがたのしみになった。どんぐりを集めたり、炭をかついたりしてもらったお金を貯金箱に入れた。おじさんの家へ手傳いに行ったりしていたく御ほうびも、むだづかいせず、すぐ箱に入れることにした。新しい帳面のかわりに、小学校の時の残りを集めてとじなおし、一冊分の代を貯金にまわした。

月の終りになると、私たちはこの箱を持って郵便局に行く。にいきさんも妹もうれしそうだ。

きょう、通帳を出して寄せ算をしてみたら、いつの間にか百五十八円五十銭になっていたので、驚いてしまった。ほんとうに「一しずくが集まって海になる。」のだと思った。

・ 貯金を持っているか、それはどうして得られたもので、どこに預けてあるか。どれだけの利子がついているだろう。

○ お金の節約

・ むだづかいをしてはいないか。むだづかいのお金をねだることはないか。

「一銭を笑うものは、一銭に泣く。」

「不必要な物を買うものは、必要な物を売る。」

・ 買わないで間に合わせることでできるものを五つほど考え、どれかを実行する。

少しずつ、しじゅういる支出と、臨時に、まとまっている支出とがある。後者については、だれでも考え深く使うが、前者は、少額なために、ついうっかりしていることが多い。しかし、家計の要領

は、この少額の支出をつゝしむことにある。

「少しの費用をつゝしめ。小さな水も船を沈める。」

* 臨時に、思いがけなく、まとまつているお金は、どんな場合の費用か。それを少なくするか、あるいは全くいらなくするために、ふだん、どんなことに氣を配っていなければならぬか。

* 少しずつ毎日のようにいる支出には、どんなものがあるか。

* 節約と貯蓄とは、インフレーションをとめるのに、どんな効果があるだろう。

物の節約

毎日消費する物といえば、食品・薪炭・けしう品などがある。物というのも変であるが、電氣もその一つ、都市では水もまたその一つである。そのうち燃料を例として、節約の余地があるかないか、および節約の効果について考えてみよう。

燃料は、普通に薪、炭、ガス、石炭などを用いる。これらの燃料をなるべく完全に燃焼させ、そうして出る熱を、またなるべくよく利用するのが節約の要点である。日々の炊事や暖房に、これが申し分なく行われているであろうか。いなかのへつついは、せいゝ薪の六ないし七パーセントしか利用されないといわれる。薪を最もよくすに使えば、三十パーセントぐらゐを利用することができるとはすだから、へつついが、煙にしたり、逃がしてしまつたりする熱は、どんなに大きいかかわかる。

* 薪や炭の節約は、植林・治水に、どれだけ関係があるだろうか。

* こゝろやかまどのどんな構造が、燃料の節約になるか。(私たちの科学3「火」)

* どんな燃やし方が、燃料をそまつにしているだろうか。

* 煮たきの機会を少なくすることができたら、いつそう燃料の節約になるだろう。それにはどんなくふうがあるか。

* 燃焼を助け、火力を強くするくふうはないだろうか。

* このような物の節約について、いろゝゝな例を考えてみよう。

* 近所の協力によつてできる節約のくふうはないだろうか。

燃料の種類	発熱量	100 カロリーを出すのに要する燃料
	1 キログラム当たり カロリー	グラム
木	6500~7500	13.3~15.4
炭	4000~7000	14.3~25.0
石	3000~5000	20.0~33.3
亜	4500~5000	20.0~22.2
練	4500~5000	20.0~22.2
豆	3500~4500	22.2~28.6
乾		
薪		
ガ	1 立方メートル当たり カロリー	立方メートル
ス (都市用)	3500~4200	0.024~0.029

○ 小づかい帳

- ・ 小づかい帳をつけているか。どんな形式でつけているか。
- ・ 小づかい帳の「手許現在高」と手許の現金とは、常によく一致して行くか。
- ・ 「手許現在高」と現金とが常に一致して行くためには、どんなふうや努力がいるか。
- ・ この形式を、まかない帳に應用することはできないか。
- ・ 家計簿は、正確に、落ちなく記帳するだけでなく、あとで合計して、収入と支出とのつり合いを保つのに役立てなければならぬ。

23年5月	日	摘要	収入	支出	差引残高
5	1	残高	1280		1280
	1	五月份小づかい	50	—	6280
	3	鉛筆		8	5480
	10	ノート		10	4480
	15	消しゴム		3	4180
	28	インキ		27	1480
	31	竹野郵便局へ		10	480
手許現在高			6280	58	480
			6280	6280	

あさり	かい虫	ギヤザ	骨折	食費
あじ	かき(貝)	急性的病	ことばづかい	食品(分析)
小豆	かき針編み	牛肉	小松菜	食物(保存)
遊び	家計簿	牛乳	小麦粉	白あり
亜炭	火災(原因)	きゅうり	米	食物
細物	(死傷)	近視眼	こんぶ	白あり
(い)	(損害)	禁止の効果	さけ(魚)	神経障害
い	火傷	(さ)	さつまいも	親類
衣が	ガス(熱量)	くじら肉	里芋	水害表
胃腸病	(爆発)	くつ下	砂糖	すいとん
異物がのどに	家族の協同	くる病	さば	スカート
つかえた時	話し合い	計画(家庭生活の)	三角布	すましじ
いんげん	脚紙	(衣生活の)	(し)	(せ)
インフレーション	家庭の楽しみ	鶏卵	塩	積雪
(え)	かぼち	けが	時間(仕立ての)	石けん
画(幼児の)	かぼち	結核	止血法	節約(金銭の)
分析表	火薬爆発	解毒剤	しじみ	節約(燃料の)
絵本	カルシウム	けんか	脂肪	洗たく
えんどう	眼乾燥症	玄米	じゃがいも	ソープ
(お)	感電	小衣が	自由時間	(重炭酸ソーダ)
應急手当	乾物	交通事	十二指腸虫	即席パン
大麦	気胸	小づかい帳	消毒	そば粉
おもちゃ	寄生虫		しょうゆ	そら豆
壊血病				

(Date Oct. 21, 1949)

中家	700
----	-----

著
作
者

著作兼発行者

文部

省

昭和二十四年十一月二十六日	文部省検査済
昭和二十四年十一月二十六日	修正翻刻発行
昭和二十四年十月二十二日	修正翻刻印刷
昭和二十四年二月二十五日	翻刻發行

定額金十五圓九十錢

大阪書籍株式会社

代喪者 松村九兵衛

大阪市西成区津守町五九六番地

阪書籍株式会社

代 表 者 松村九兵衛

發行所 大阪書籍株式會社

[illegible]

