

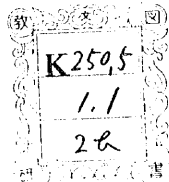
家庭

中学校
第二学年用

文部省



文部省著作教科書



K250.5

1.1

2b

家庭

中学校
第二学年用

文部省

西立
竹屋

目 録

一 季節と家庭生活	一
二 季節のよそおい	三
三 編 物	三十三
四 季節と食品	三十九
五 じょうずな献立	四十三
六 季節と住まい方	五十四
七 家族の健康と病氣の手当て	六十四
八 季節と傳染病	六十八
九 じょうずな買物	七十三

一 季節と家庭生活

① このうちでも、職業の忙しい中に、春夏秋冬四季の移りかわりには、絶えず心を勞している。夏が近づくと、ゆかたの洗いがえは十分であつたらうか、日よけのよしすが今年まで使えるだらうか、今年は氷がうまく手に入るだらうかなどと心配する。冬が来るといえば、綿入れ、外とう、帽子、ずきん、えり巻、手袋などの支度、薪炭の手当てを急がなければならない。春と秋とは一番暮らしよい時候であるが、春は節供や彼岸、子どもの進学、遠足、しお干などと行事が続く。秋は秋で、夏物の始末やつくり物、虫干し、干葉、切り干しなどに忙しい。家内に老人や病人などがあると、いつも氣が氣でなく、一家の主婦ともなれば、なみたいていの心勞ではすまない。こんなに忙しく氣をつかわなければならぬけれども、それを手順よくきび／＼と片づけて、新しい季節を迎える楽しさはそれだけにまた格別である。新しく張りかえた障子一ぱいに秋の日ざし、いろりのぐるりにおのずとさまる一人一人の座の落ちつき、春さきの青物の少ない時にも、菜園にそれからそれとぐん／＼伸びる野菜、夏は早起きしてそのあたりを掃き清め、深々と呼吸をする時の健康の感覚――。

季節をたゞ忙しく送り迎えるのも、楽しい氣持で送り迎えるのも、家族の心がけしだいである。せつかくおもしろく、変化のある四季を恵まれているのであるから、できるだけ能率のあがるくふうをして、これを楽しみむべきではなからうか。

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、家族の間がら、衣、食、住、衛生、家庭経済というふうにとままとてあります。

③ わが家のこよみ

月	上旬	中旬	下旬
1	元日	成人の日	
2	節分		春分の日 冬物の始末
3	ひな祭	種まき	天長節
4	花見		夏の用意
5	憲法記念日 子どもの日	大掃除	
6	雨具の用意	入梅	土用干し
7	梅雨あけ 蚊帳干し	墓参	暴風雨の備え
8	洗い張り		秋分の日 夏家具の片づけ
9	二百十日	種まき 月見	冬構え
10	障子張り	大掃除 取り入れ	勤労感謝の日 つけ物
11	文化の日 炉開き 虫干し		年の市 家計の決算・予算
12			

* 家族の誕生日だとか、遠足日だとか、健康診断日だとか、まだいろいろ催しや仕事を書きこんで、充実した一年として行こう。

二 季節のよそおい

① 日記の中から

六月一日 村井さんたちといっしょに出かける。みんな夏服で、身も心もさわやかに、足とりも軽い。帰ったら、ねえさんが「五人の夏姿が、青々と続く桑畑の中を渡って行くのを、上からながめてみると、まるで絵のようだった。」といわれた。

十月一日 冷え／＼とした朝である。ブラウス・スカートとジャケットに着かえる。引きしまった秋の気分にあさわしく、快い。

このように、日々のよそおいが季節に應じて、気温や周囲のようすにぴたりと合った時、着る人も、見る人も快いもので、そのためには、衣生活を切りまわすものの行きとどいた心づかいが必要である。

○ 夏のよそおい

新緑のころ、あわせをぬいで着かえた單長着、夏の湯上がりのゆかたなどは、いずれも日本人の生活から容易に捨てられないものとなっている。

製作の上からいっても、單長着はすべての和服の土台になり、あわせも綿入れも、みんなこれが出発になる。單長着の技術をしつかり習っておくと、あとのけいこはすいぶんらくになるのである。

形

和服の形には、洋服のよう

に、あまり移りかわりがない。

今の長着は、江戸時代の中ご

ろには出来上がった形で、

それが今まで続いているので

ある。これを構成する布数も

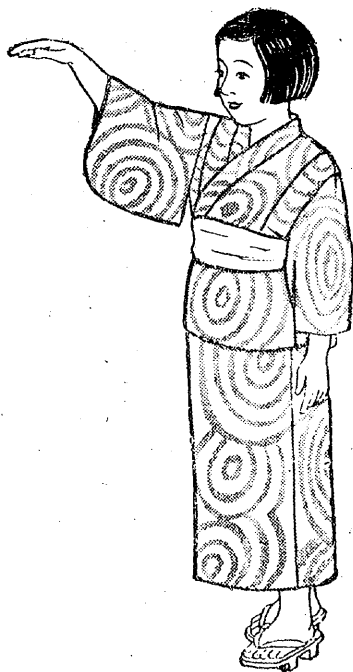
だいたいきまつており、寸法

もきまつた標準があつて、そ

れを、体格に應じ、多少加減

すればよいことになっている。

したがつて、反物たんものも、長さが



だいたいきまつていて、一反を単位

として賣買されている。一反の長さ

は、くじら尺で二丈八尺（約一〇・

六メートル）から三丈（約一一・四

メートル）ある。戦時中には衣料が

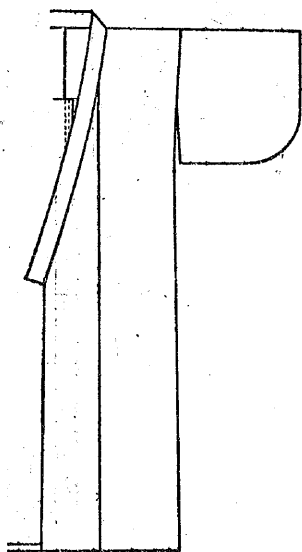
不足したので、節約のために形の上

にもくふうをこらすことにして、二

丈五尺（約九・六メートル）のもの

が作られた。今は廣幅の生産がふえ

て行く形勢がある。



* 和服と洋服とは、着心地の上で、どんなちがいがあるか。

* 和服の長着の長所、短所について考えてみよう。

* 夏の單長着には、どんなき地が用いられているか。

* ゆかたには、白地にあい、あい地に白のがらが多いのは、なぜだろうか。

* 家庭にある單長着をよく観察して、どんな種類があるか、調べてみよう。

* 男物と女物は、どちらがつているか。

* めい／＼の用意している材料は、どんな布地か。総尺はいくらあるか。

仕立てなおし物は、ちよつとはぎ合わせてもとの反物の形にもどし、どんな裁ち方がしてあるかを研究してみよう。

* その形の形は、どのようにするか。

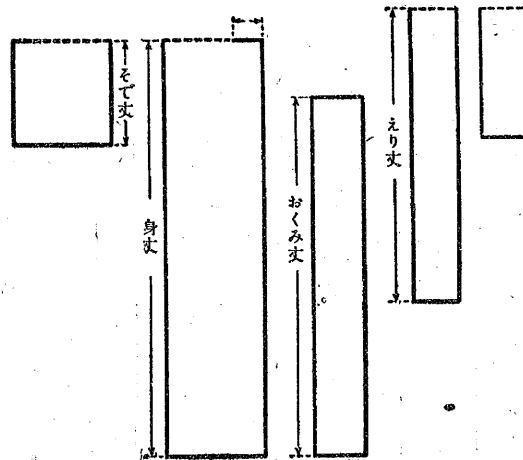
④ 製作

一寸法

区分	出来上がり寸法(成人、女物)	自分の寸法
着丈	一三〇センチぐらい	
身丈	一五〇センチぐらい、身長による	
(着ゆき)		
ゆき	六三センチ	
身幅		
前	二九センチ	
後	二三センチ	
おくみさがり	二三センチ	
おくみ丈	一五センチ	
おくみ幅	一三・五センチ	
合いづま幅	三〇センチ	
肩幅	形によつてきまる	
そで丈	一八一・二センチ	
そで口	二〇―二三センチ	
そで附け	二三センチ	
そで幅		

着丈と着ゆきは実測する。成人と子どもと、
どちらがつているか。

肩幅とそで幅は、どうしてきめるか。



二 裁ち方

* 総用布一〇・六メートルで、図の裁ち方によって積もってみよう。

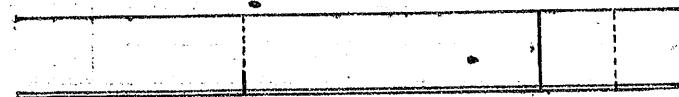
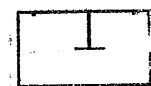
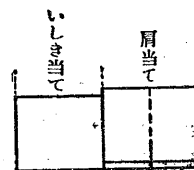
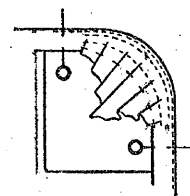
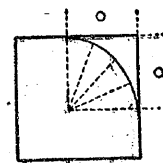
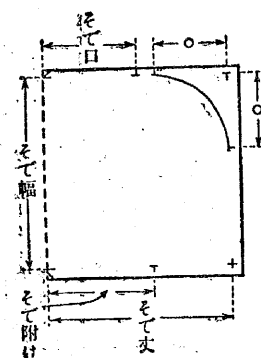
* 残り布はどう利用するか。

はでながらの場合は、がら合わせに

注意する必要がある。

三 しるし付け、縫い方

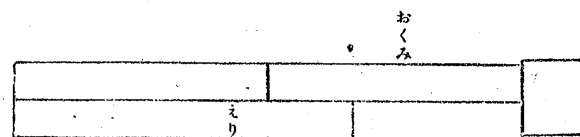
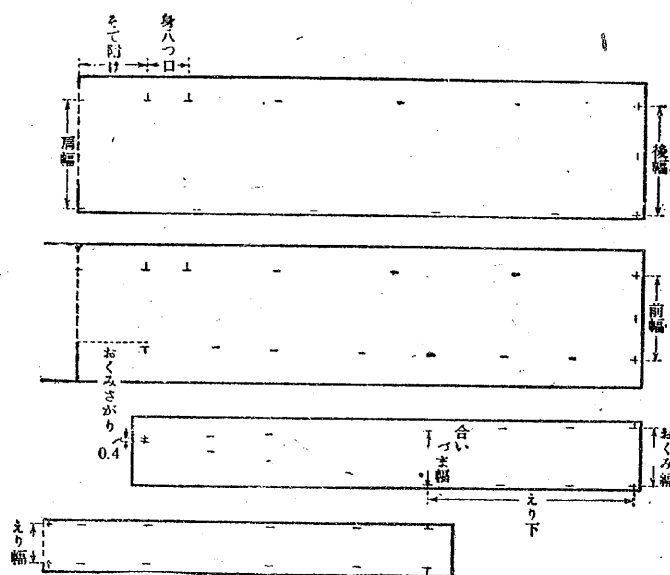
1 そで まるみの作り方



2 身ごろ えり

3 えり肩あき

4 背縫い



5 肩当て いしき当て

* なんのために附けるか。大きさ、位置はどのくらいが適當か。

6 わき縫い

7 えり下くけ

8 おくみ附け

9 すそくけ

10 えり附け

えりくけ

掛けえり

11 そで附け

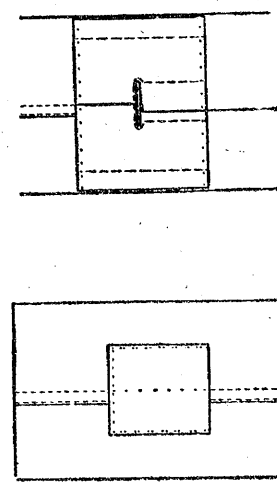
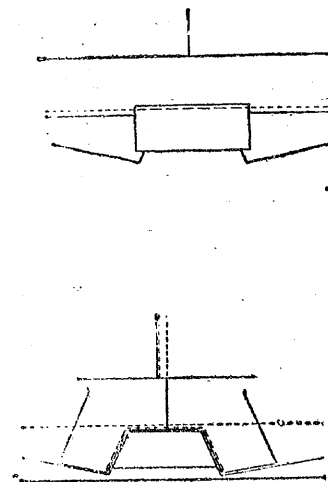
12 八っ口

13 肩あげ 腰あげ

14 ひも附け

仕上げ たゝみ方

着方



おくみなしにする場合

* 後幅、前幅をどうするか。

* しるし附け、縫い方について考えてみよ。

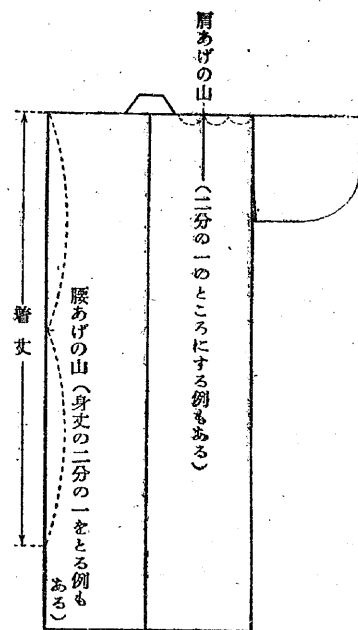
④ とき洗いの経験

新井さんがおかあさんのあわせを仕立てなおされるというので、きょう、それを借りて、みんなでき洗いの実習をした。その要点を書きとめておく。

(一) とき方

布の構成はどうか、どのような仕立て方がしてあるかなどを、單もの場合と考え合わせながら注意深く行って行った。糸も、できるだけ長くといって、巻き取った。糸くすやはこりが残らないように、はげできれいに拂った。布の表裏、そで・身ごろの前後、おくみの上下などに糸じるし。

(二) 洗たく、仕上げる準備



材料のあわせは、表がガスじま、胸裏が白の新モス、すそまわしはクリーム色のメリンスであった。ガスと新モスは板張り仕上げ、メリンスはアイロン仕上げと話し合いがきまった。

手分けをして、新井さんたちは洗たく。メリンスの洗たくには、特に上等の石けんを選び、ぬるま湯を用いて、洗い方もはげとつかみ洗いで、十分注意が行きとどいていた。

私どもは板張りの準備。のりはほかの班のも全部まとめて作った。ふのりは、四、五時間も前から水につけておいたから、すっかりどろ／＼になっていたの、袋でしずかにこした。きれいな透明の液になった。分量、水一リットル（一反分）、ふのり四グラム（ないし六グラム）。白物ののりはいつものとおり。張り板はきれいなぞうきんをかたくしぼって、なん度もふいた。

（三）仕上げ

アイロン仕上げ メリンスのなま乾きの時取り入れ、アイロンをかけた。

板張り仕上げ 新モスから先に、次にガス。布を中表にたゝんで、のりにひたし、表を上にしてまず一端を板に張りつける。次に布の中央を張り、耳がのびないように、またしわが寄らないように張って行く。張り終って、表面の浮きのりをぬぐい、風通しのよい所で乾かした。

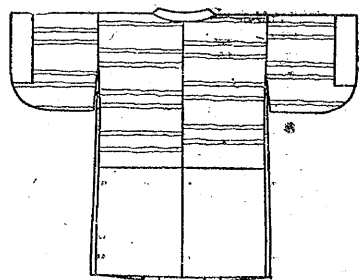
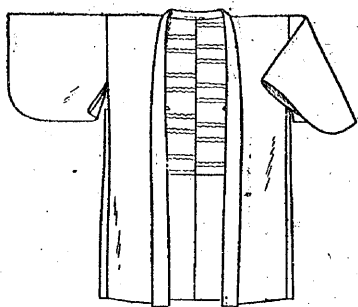
手で張る方法、はけで張る方法、布のりをつけず、板にのりを引いて張りつける方法など、見たり聞いたりしたことを、どれもためしてみた。

乾いて、耳がのびないように注意してはがし、張り板をきれいにふき上げた。

なせ布の表を上に向けて張るかは、はがしてみても、すぐわかった。

張り板の位置、張る時の姿勢、はがす手順などが、考査の時、手いたく指摘された。

○ 羽織



* 羽織の形を調べる。どんな形があるか。

* うわ着と羽織のちがう点はどこか。羽織の特徴はどんな点か。

* 表の材料は、うわ着との調和を考へることが大切である。どんなのがよいか、持ち合わせのものについて考へてみる。

* 裏にはどんな地質やがらを用いるか。

④ 製作

一寸法

表裏の寸法や着方を考えてきめる。

身丈

くり越し ゆき

そで幅 そで丈 そで口 そで附け

後幅 前幅 身八つ口

えり肩あき 前さがり

乳さがり えり幅

二 裁ち方

1 積もり方

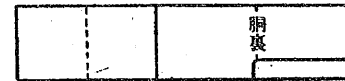
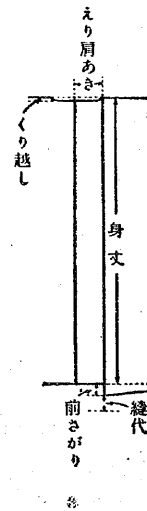
* 必要な

えり丈を

調べる。

2 地直し

3 裁ち方



* 裏用布は、どんなにして積もればよいか。

* 仕立てなおしの材料の表・裏の裁ち方を調べよう。

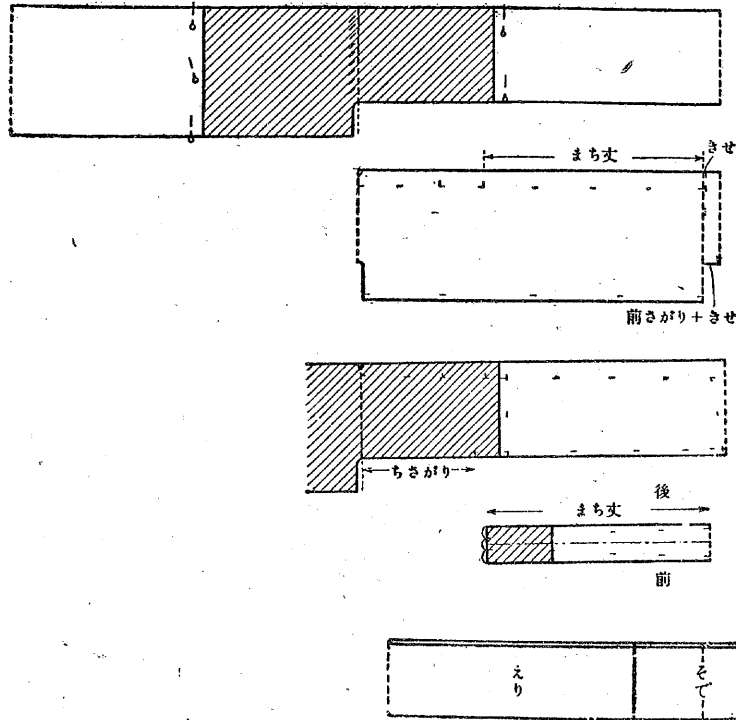
三 しるし附け

えりの折り方

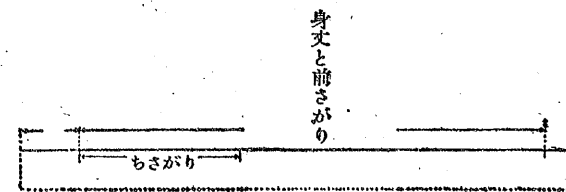
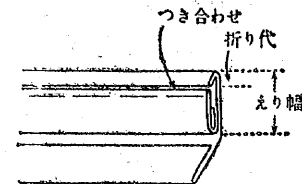
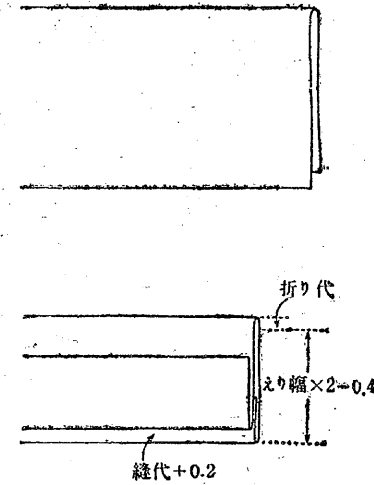
1 そで

2 身ごろ

* 胸はぎのしるしが表にうつらないようにするには、どうしたらよいか。



3 えり



* 仕立てなおし物で、えり丈が足りない場合はどうするか。
 * 仕立てなおし物で、えりに折り筋がある時にはどう折るか。
 * えりが半幅の時は、どうするか。

四 縫い方

1 そで

2 身ごろ

イ 胸はぎ ごく小針に縫い、胸裏の方へ

浅くきせをかける。

ロ 前さがり 前幅じるしまで縫い、のば

さないように糸こきをする。

ハ 背縫い

ニ わき縫い

ホ 背とじ

ヘ わきとじ 身八つ口縫い

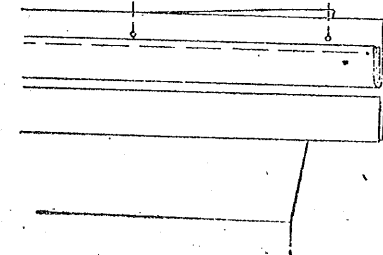
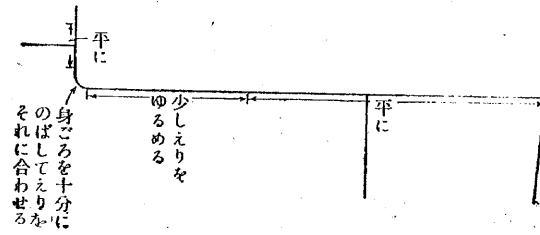
ト そで付け

チ 身ごろのえり付けのところのかりとじ

リ 乳付け

3 えり

イ 待針の打ち方



口 縫い方

- * えりの縫い目は、折り代より
どれだけ浅く縫うか。また、縫
い方にどんな注意があるか。
- へ えり先の始末

(図 右)

ニ えりくけ

ホ えりのしつけ

4 仕上げ

5 着方・手入れ

- * 着方や手入れは、どんなふうに氣をつけたらよいか。
- * 着方と仕立て方との關係について調べてみよう。

○ ブラウスとスカート

* ワンピースと比べて、ツィ

ピースが、ふだん着としてつ
ごうのよいのはどんな点か。

* スカートとブラウスとの調
和を研究してみよう。

上下 (ブラウスとスカ

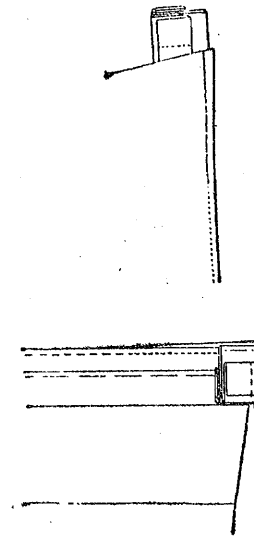
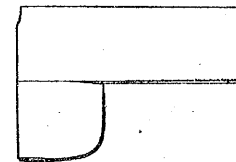
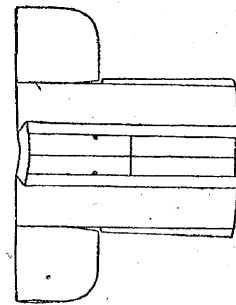
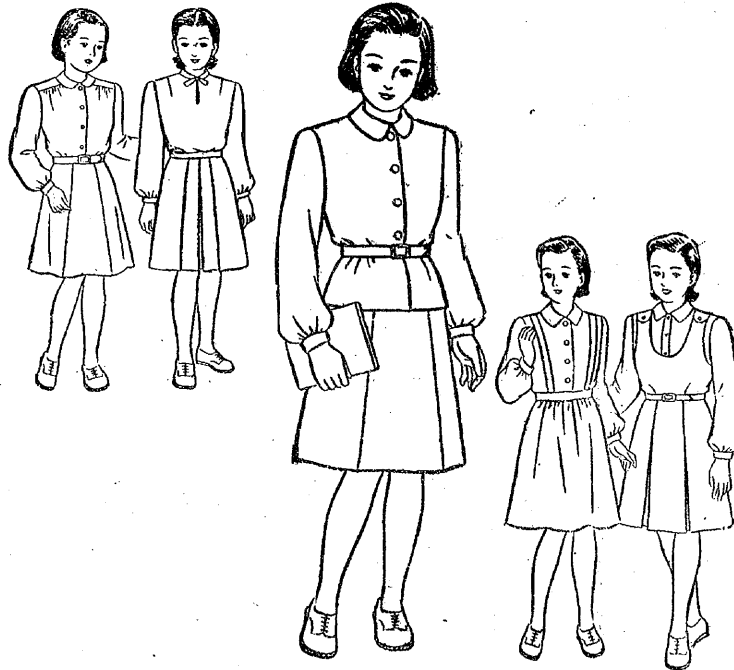
ート) 色がちがう時の調和。

上下の一方が無地で、他
方がしまや模様のある時の
調和。

調和。

* そのほか上下の調和につ
いて考えなければならない
ことは、どんなことか。

* ボタン・バックル等は、ど
んなものが服に調和するか。



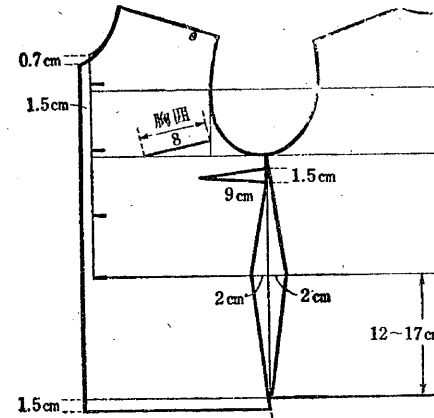
④ 製作

一寸法

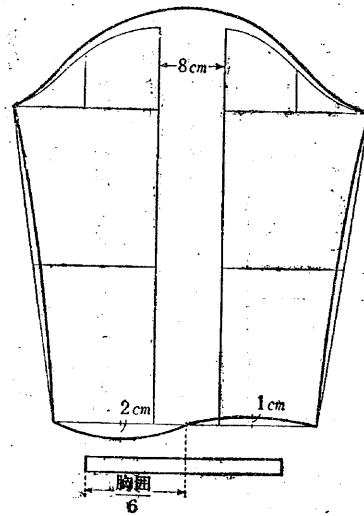
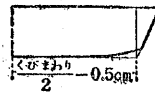
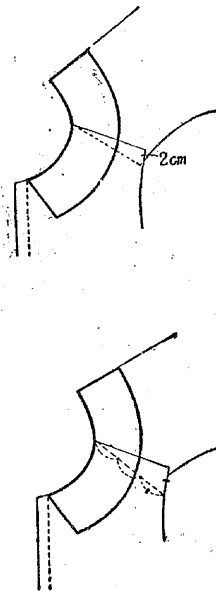
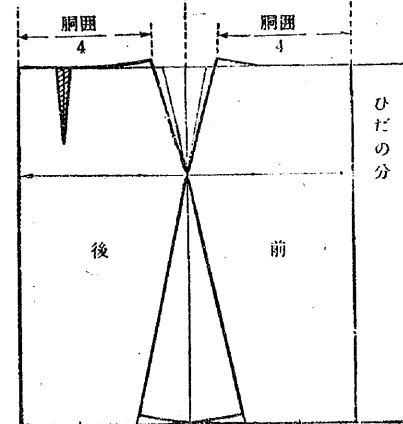
身長 胸囲 着丈 ゆき 首まわり

二 型紙

(い) ブラウス



(ろ) スカート



三 布の裁ち方としるしの付け方

1 縫代

ブラウス

スカート

すそ わき 上の端 はぎ合わせ目

2 型紙の置き方

3 しるしの付け方

(い) ブラウス

身ごろの前の見返し付け

肩

えり

えり付け

ポケット

ポケット付け

わき(かり縫い)

そで

そで付け(かり縫い)

そで口(かり縫い)

着てみて、ぐあいをなおす。

本縫い

仕上げ

ボタンやスナップを付ける。

(ろ) スカート

わき・すそのかり縫い

インサイド ベルトを付ける。

着てみて、ぐあいをなおす。

わきあけを作る。

わき・すその本縫い

上の端の本縫い

仕上げ

スナップを付ける。

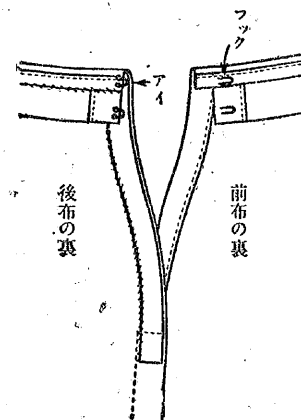
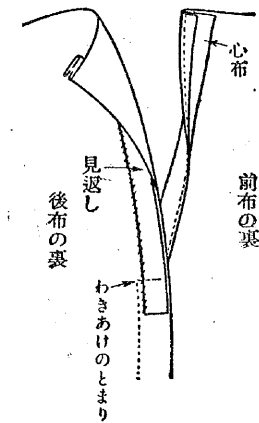
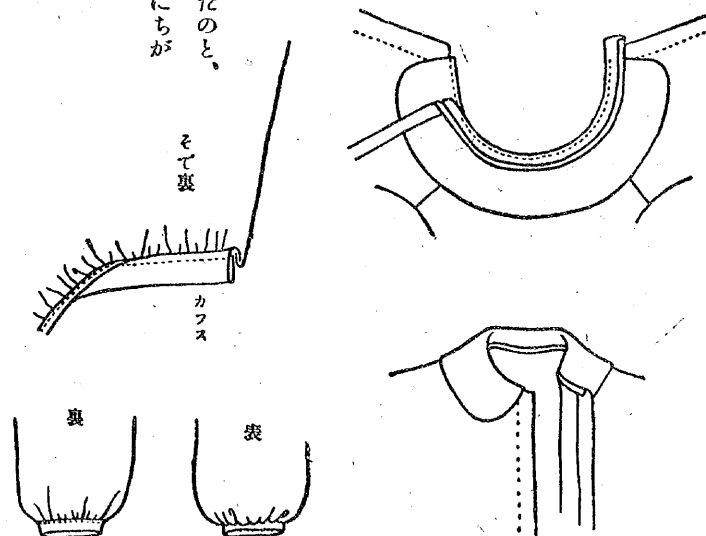
着てみて、全体のぐあいを研究する。

着方

- * ブラウスをスカートの上にかぶせて着たのと、下に入れて着たのでは、感じがどんなにちがうか。

手入れ

- * むいだものはどうしておくか。
スカートは、かけておくのとたしんでおくのと、どちらがよいか。



④ 簡単なジャケット

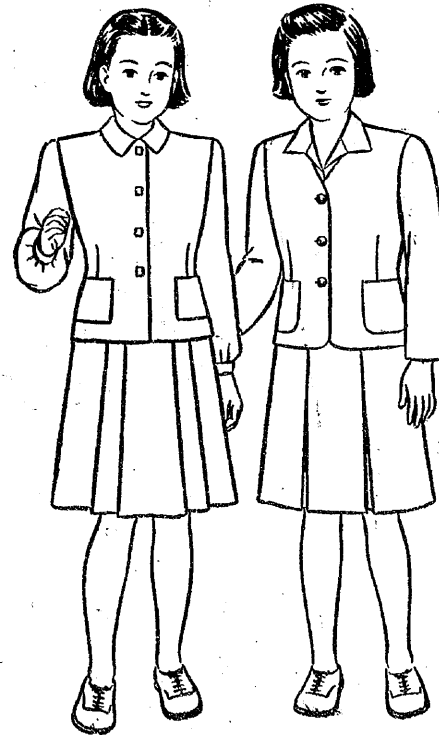
ジャケットは防寒によく、気温の変化のほげしい季節の体温の調節にも便利である。

* 第一図と第二図の形は、それぞれどんな特徴があるか。

* ジャケットとスカートの形、色の調和を考えよ。

* 第一図の場合、ブラウスのえりにどんな注意がいるか。

第一図



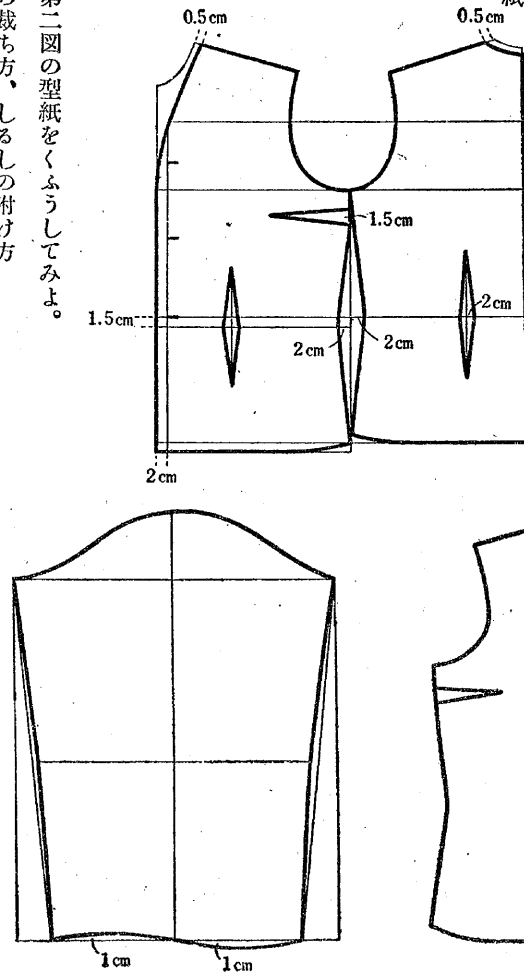
第二図

④ 製作

一寸法

胸囲はブラウスの上から測る。

二型紙



三 布の裁ち方、しるしの付け方

* 第二図の型紙をくふうしてみよ。
裏を付ける場合は、裏丈は型紙どおりでよく、前身ごろは見返しの分がいらない。

四 縫い方

1 身ごろのかり縫い

イ くせをとる

ロ 肩合わせ、わき縫い

ハ 前とすそを出来上がりの形に折って、しつけ

ニ ポケット付け

ホ 着てみて、ぐあいをおす

2 身ごろの本縫い

(表) イ くせをとる

ロ ポケット付け

ハ 肩合わせ、わき縫い

(裏) イ くせをとる

ロ 前身ごろと見返しの縫い合わせ

ハ 肩合わせ、わき縫い

ニ えりぐり、前端的始末

ホ わきとし

ヘ すその始末 表のすそを出来上がりに折って千鳥がけにし、裏のすそをまつりつける。

3 そでのかり縫い

イ 表そで

ロ そで付け

ハ 着てみて、ぐあいをなおす

4 そでの本縫い

イ 表そで縫い

裏そで縫い

ロ 表裏の縫代とじ合わせ

ハ そで口の始末 表そで口を出来上がりに折って千鳥がけにし、裏そで口をまつりつける。

ニ そで付け 表そで付け(身ごろは表裏とじ合わせて、いっしょに附ける。)

裏そでをまつり附ける。

○ スモック

外被は、大きく、防寒用のものと作業用のものとに別けることができる。スモックは作業用外被の一種で、下に着るものによれやいたみを防ぐために、室内でも野外でも用いられ、ゆつたりと、動作に便利のように作るのが特徴である。地質に保温力のあるものを選べば、下に重ね着が自由にでき

るように作るせいもある
て、かたぐ、冬の防寒
用にも役立つ。しかし、
もとく外出には用いな
いはすものである。

* 冬のスモックとし
て、どんなき地が適
当であらうか。

色はどんなのがよ
いか。

* 事務用の外被とし
ては、どんなき地が
よいか。

* 図のその一、その
二は、どんな点でも
がつているか。どん

な特徴があるか。

人の着ているスモ
ックを観察して、そ
の特徴をまとめてみ
る。これらを参考と
して、自分の作るも
のを計画し、見取り
図にかいてみる。

* 丈はどれくらいにするか。

* ぬぎ着の便利は、どんなにくふうしたか。

* 装飾的に感じのよい形が得られたかどうか。

④ 製作

(その二)

1 型紙

ツーピースドレスの原型を用いてよいが、下に着るもののかを考えて、胸囲とそでぐりとに、
ゆとりを多くとる。

(その二)



(その一)



1 丈

実測して、好みの寸法にする。下に着るものと、布のつごうとによって加減しなければならない。参考図について、その丈と身長との割合を調べる。

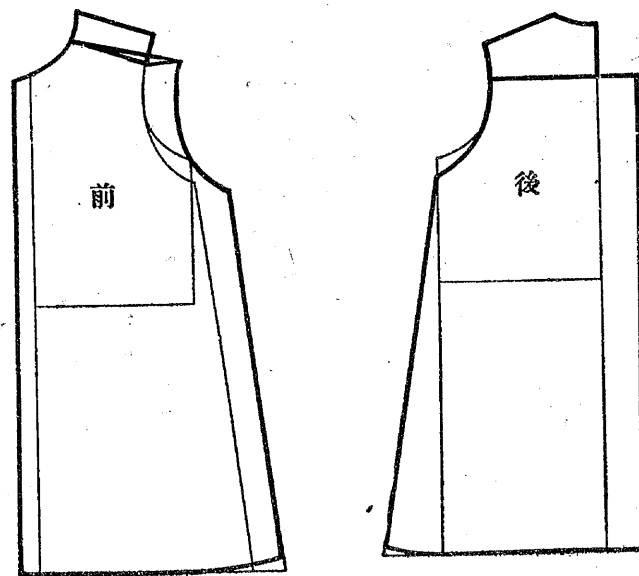
2 そでぐり

ドレスの場合よりも三センチ内外をさげる。

* 着物の上に着るものは、さらに、どれくらいさげたらよいだろう。

3 ヨーク 後は、中心で七センチ内外さげ、横にまっすぐに線を引く。前は図のように五センチぐらいのところを切りかえる。

肩幅は五ミリぐらいひろげてもよい。



4 後のギャザーの分 五センチ内外出す。

5 前のギャザーの分 五センチ内外出す。

6 前の重なり 六センチ内外。

型紙ではその二分の一出せばよい。

7 わきの線

すそ幅は約二分の一ひろげる。

地質や布幅の都合により、加減してもよい。

8 ポケット 大きさと位置とをくふうするがよい。

9 見返し ヨークのところは約三センチ、下の幅は、重なりの分くらいあればよい。

10 そで山の高さ 約五センチ内外。

* ドレスよりもそで山を低くするわけは、なせだろう。

11 えり 身ごろのえりぐりを測り、その二分の一の寸法を、横にとる。

縦に、幅六センチ内外とり、図のように線を引く。

* 参考図「その一」の型紙の作り方を、図に表わしてみる。

二 布の裁ち方

縫代

小幅の場合 はぎ目の位置

後身ごろ 前身ごろ そで

三 仕立て方

背のギャザーをとる ヨークを附ける

前のギャザーをとる ヨークを附ける

見返し附け

えり えり附け

わき縫い

そで縫い

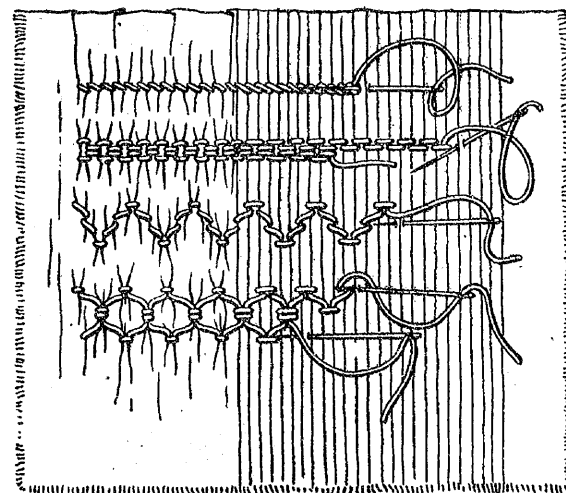
すそ

ポケット附け

仕上げ

穴かじり

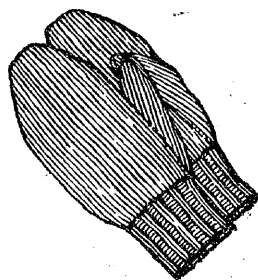
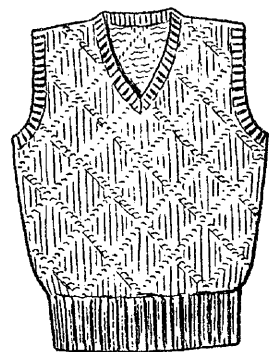
ボタン附け



(上) スモッキングをした幼児服。
(下) スモッキングのいろいろ。

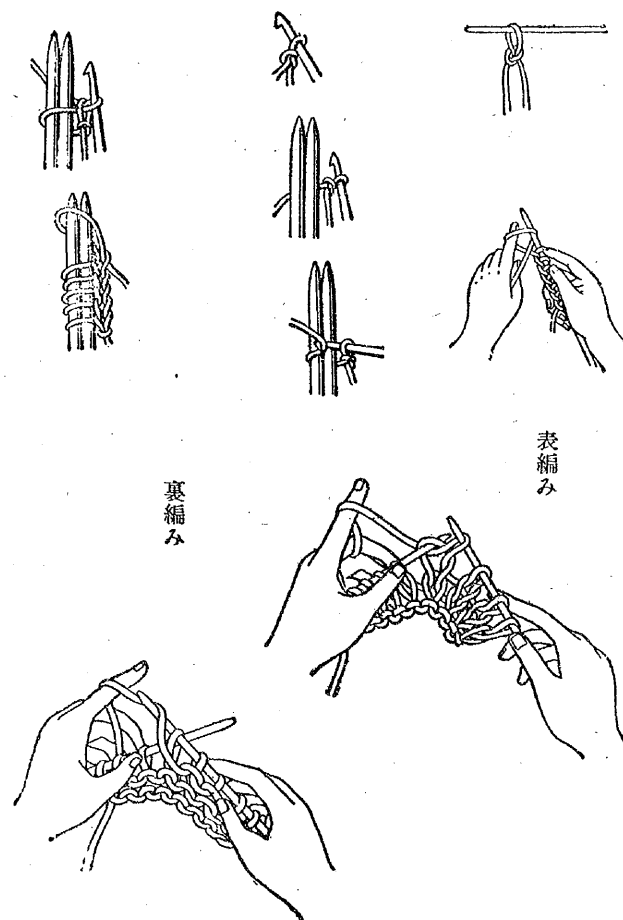
三 編 物

④ 棒針編み



棒編みは、はじめはむずかしいようであるが、いろいろな編み方ができて、かぎ編みよりずっとおもしろい。

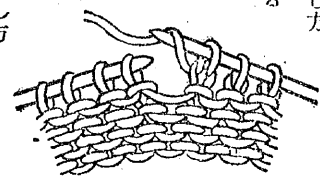
目の作り方



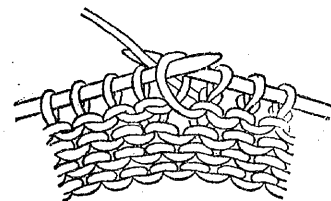
表編み

裏編み

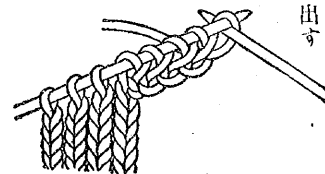
目のふやし方
掛ける



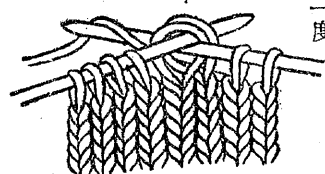
作る



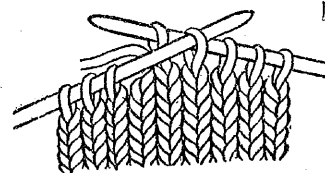
編み出す



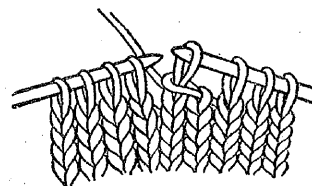
目のへらし方
二目一度



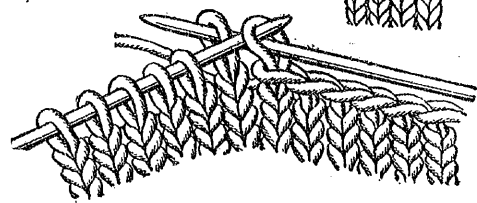
三目一度



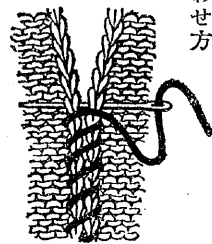
かぶせ目



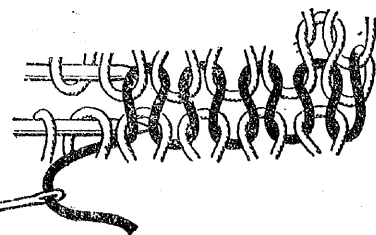
とめ方



とじ合わせ方



表編みの場合



実習(一) ソックス

一 材料と用具

中細毛糸

三オンス

棒針

零号から一号

四本

二 寸法

三 製作

1 もとになる目数

まずその糸、その棒針でメリヤス編みを少し編んでみる。十目で三センチメートルあつたとす

れば、足首まわり二十センチメートルとして、

$$10\text{目} \times \frac{20}{3} \parallel 66.6\text{目}$$

になる。この場合、ゴム編みを二目交互にするならば、六十八目ときめる。

2 かゝとまで

3 かゝと

一行 表編みで、かゝとの中心まで編み、さらに四目編む。

二行 裏へ返し、一目取る。裏六目——二目一度——裏一目。

三行 表へ返し、一目取る。表七目——二目一度——表一目。

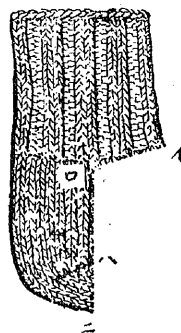
この要領で、かゝとの両端まで編む。

4 甲と底

ロハの目を拾い、イロハニの間を、一まわり編み、底の両端ロで各一目ずつへらす。これを一段おきにくり返して、足首の目数になるまで編み、つま先をへらす。

5 つま先

おや指と小指側で、二度一目、表二目、かぶせ目でへらしこれを一まわりおきにして、もとの目数の半分になったら、甲と底とをはぎ合わせる。



* 男物のくつ下は、どう編んであるか。

実習(二) 手袋

1 もとになる目数

掌まわりできめ、

編みはじめは、これ

より四目(おや指ま

たのふやし目の分)

少なくする。

2 ふやし目

ゴム編みとメリヤ

ス編みとの図で、四

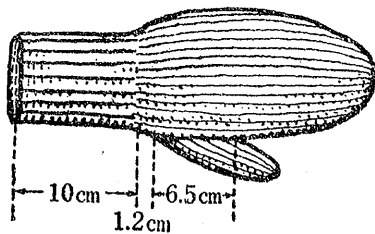
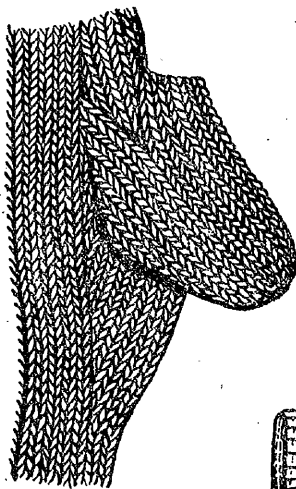
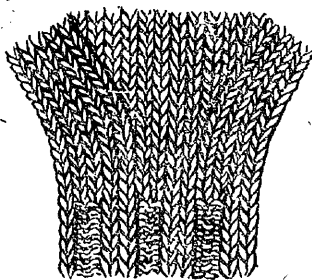
目ふやす。

おや指は、図のよ

うに四目と両側のふ

やし目で作る。

* 四本指のところは、編み方をくふうしてみよう。



四季節と食品

○ 食品は種類が多いので、同じ家庭とか団体炊事でない限り、同じ食事をするということは、ほとんどないことである。また、同じ家庭や同じ団体でも、毎回同じ食事をするということも少ないであろう。試みに、めい／＼の今後一週間の食事の記録をとってみることにしよう。

* 最もたび／＼とつた食品は何か。その食品の主成分は何か。

* 一週間に全部でなん種類の食品があつたか。それを動物性食品と植物性食品とに分けてみる。

* なま物はいく度たべたか。なせ、なま物はたいせつなのだろう。

* 毎日青菜やあかい野菜をたべたであろうか。青い、またはあかい野菜はなせ必要か。

* 骨ごとたべられる小魚や、動物の内臓などは、いく度たべたであろうか。これらの食品のもつ

ているたいせつな栄養素は、何か。

* ほかの人も同じようにとっている食品はないか。また同じような調理法を使ったものはないか。

なせそうなのだろう。

春から夏にかけては、野菜の種類もにぎやかで、食欲をそゝるものが多い。乾物は、一年中、あまり種類が変らず、したがってねだんの変動もない。魚や肉はどうだろう。

* 一年を通じて得られる食品には、どんなものがあるか。

表に書き入れる。

食せんにのぼったり、市場で見かけたりしたものについて、観察と経験の結果を線でもってこの

食品名	月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
秋春夏か小にご	根根根ぶぶんう												
白つ小高はき	菜菜菜菜草ツ												
きうトなか	りりトすや												
じさ山里八玉ねわみ	ももも芋頭												
ざい枝み夏りかなくも櫻いおいび	ぎぎぎぎば												
	うん豆												
	んんごきしりも桃ごうくわ												
	ちどち												

④

* 出盛りの期間の短い食品は何か。今、出盛りに当たっている食品には、何があるか。
魚類・貝類・野菜・果物の出盛りとおいしい盛り。

食品名	月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
しんらばおろりいめじ魚けすらま魚らうきもぎなきゆう													
わし つぐ れら び んちわ ばす な さ じ													
いなたさかまふたかひあときまばさたさはすはうふわあど													
かここにび													
びえ貝りりき貝貝みし													
わざてぐり じに													
あさはあはかと赤し田													

① 食品の中には、季節の物として特別に珍重されるものがある。青葉のころの初がつお、秋のかおり高い初松たけなどその例である。このほか、どんなものがどうして珍重されるか。また、それらのものにどんな栄養価があるだろう。

食品百グラム中の栄養素（香川昇三編「食品分析表」による）

区 分	たん 白 質	脂 肪	炭 水 化 物	せ ん い	灰 分	食 塩	水 分	熱 量
ふきのとう	10.4	2.7	17.1	4.5	5.8	0.635	57.3	137
ふき(葉柄)	0.5	0.1	1.5	0.7	1.1	0.426	95.7	9
わらび	2.3	0.1	1.4	3.3	1.2	0.090	91.2	15
うど	0.7	0.1	2.3	0.7	0.5	+	95.4	13
よめな	2.3	0.4	4.4	0.5	1.5	0.198	90.2	31
よもぎ	4.6	0.6	7.1		7.2		80.5	53
田せり	1.8	0.3	2.5	0.5	1.2	0.700	93.5	20
つくし	1.0	0.2	3.0	1.1	0.7	0.102	93.7	18
たけのこ(生)	2.8	0.2	3.5	0.5	0.8	0.060	91.8	28
〃(干)	3.9	0.3	2.9	1.0	1.3	0.138	90.5	31
にら	2.3	0.5	4.3	0.3	1.0	0.170	90.7	32
みょうがたけ	0.7	0.1	0.9	0.4	0.7	0.090	97.1	7
しそ(葉)	1.7	0.5	4.8	1.5	1.8	0.194	88.2	31
しょうが	2.1	0.9	4.0	1.7	0.5	+	91.0	33
松たけ	1.9	0.3	6.2	2.5	0.8		87.7	36
黒松露	8.8	0.6	16.6		2.1		72.0	104
すいき(生)	0.8	0.4	8.2		1.8			40
ぜんまい(干)	17.6	2.7	43.7	8.4	6.1	0.295	19.9	276
梅干	0.5	1.3	4.9	0.6	13.5	3.500	78.9	35
たくあん	1.7	0.3	5.5	0.9	13.3	9.490	78.1	32
寒天	2.3	0.1	71.7		2.9		20.1	305
こんにゃく	0.1	+	2.3		0.4	0.100	96.8	10
どじょう	14.8	1.3			3.3	0.170	79.8	72
田にし	15.9	0.7	2.5		2.6	+	78.2	82
いなご	64.2	2.4			3.3	0.094	20.6	285

単位 熱量はグラム、その他はカロリー

五 じょうずな献立

① 顔色もよく、いつも元気な人は、食物にあまり好ききらいをいわない人が多い。さかなばかりたべて、野菜をほんの少ししかたべない人は、なんとなくたくましさがない。さかなは栄養価が高いのになせだろう。また反対に、さかなや肉がきらいで、野菜ばかりたべている人も、あまり丈夫でない。

* 魚ばかりや、野菜ばかりたべていると、なせ健康にわるいのだろう。

いろ／＼なおかすがあると、御飯が少しぐらい少なくても、たべ終った時、なんだか満足できる。

白い御飯に梅干ばかりの弁当は、いくら御飯の量はたくさんでも、なんとなく物足りない。そういえばうせいたくはしない、御飯とつけ物とさえあれば、たくさんだ。などといって、たくあんだけで食事をすましている人は、日に一升もたべるそうである。

* 一升（およそ一・四キログラム）の白米のカロリーはいくらあるだろう。これに梅干とたくあんをたべたとして、どんな栄養素が不足するか。

* たべる食品の種類が少ないと、どんなことになるか。

朝寝をすると、御飯をろくにかまずにかきこんで、学校へとんで行かなければならないことがある。落ちついて、ゆつくりかんでたべると、御飯がたいへんおいしくて、同じ量をとっても、十分たべたような気がするものである。

＊ ゆつくりかん

でたべることの

効果を考えてみ

よう。

おいしいものがい

ろいろあると、つい

たべ過ぎることがあ

る。おいしいものを

腹がすいている時に

たべたら、いつそう

おいしく感ずるだろ

う。もう少しと思っ

時やめてがまんをす

ることは、一つには、

意志の力をためすこ

ともある。

日本人一人一日の栄養標準量

年 齢	男		女		乳児期	体重1キロ当たり			
	熱 量	たんぱく質	熱 量	たんぱく質		約 90~130			
	カロリー	グラム	カロリー	グラム		カロリー			
2	1200	50	1200	50	満一年	熱 量	たんぱく質		
3	1320	55	1320	55					
4	1430	60	1430	60					
5	1490	60	1490	60					
6	1610	65	1500	60					
7	1690	70	1570	65					
8	1740	70	1630	70					
9	1800	75	1630	70					
10	1880	80	1740	70					
11	1930	80	1830	75					
12	2050	85	1930	80	重 労 作 の 場 合	男	女		
13	2160	90	2030	85					
14	2260	95	2100	90		熱 量	たんぱく質	熱 量	たんぱく質
15	2360	100	2120	90					
16	2430	100	2100	90		カロリー	グラム	カロリー	グラム
17~20	2500	100	2100	90					
21~30	2500	85	2000	70					
31~50	2400	80	1900	65					
51~60	2250	60	1800	50					
61~	2100	55	1700	45					

平 均

糖 類	たんぱく質	脂 肪	熱 量
370	70	20	2000

＊ たべ過ぎた経験があるか。たべ過ぎると、どんなことになるか。
私どもは、もう、たべ過ぎて腹をこわしたりすることは、恥ずかしいと思わなければならない年である。昔の人の「腹八分目に医者いらす。」とはうまいことをいつたものである。

＊ どういう職業の人が、たくさんたべる必要があるか。

＊ 同じ人でも、どんな場合に、たくさんたべる必要があるか。

＊ 家族が、みんな、家庭の食事を楽しみに食卓に集まるということは、なんとこの仕合せなことであらう。楽しい食事は心の薬であり、正しい食事はからだの養いであつて、両方ともたいせつなことである。したがって食事を作ることは、重要な、またそれだけに意義のある仕事である。調理の材料は、種類が多いし、調理法にもいろいろあるが、配給材料と、自由に買える材料とは限りがある。これをじょうずに組み合わせ、栄養の上に上からも、手数の上からもむだがなく、わが家の経済に相應な、正しくて楽しい食事をとくのえるようになりたいものである。

正しい食事は、量に過不足がなく、栄養素の調和がよく、調理法が適當なものでなければならぬ。

男女一人一日ビタミン・カルシウム要求量				
年 齢	A 国際単位	B ミリグラム	C ミリグラム	カルシウム
0~6	2000	0.5	40	0.8
7~12	4000	1.0	40	
13~20	6000	1.5	50	
21~	5000	1.0	40	

食品は、調理法によってその栄養価がいつそう高くなることが多いが、調理法がわるいと、かえって栄養素を失うこともある。米やいものように、でんぷんを成分とする食品には、加熱は絶対に必要である。魚や肉のような食品は、加熱するとたんぱく質が変化して固まり、熱し過ぎると、かえって消化がわるくなるばかりでなく、分解して、栄養素を損失することもある。ビタミン類は、だいたいが加熱だけで失われることは少ないが、酸化作用をともなう場合はこれよりやすくなるから、調理に際しては煮過ぎないように注意しなければならない。

食品の成分は複雑であるから、一成分につぎのよい調理法が、他の成分には適しない場合が少なくない。したがって、その食品の栄養的特徴と食用の目的とに應じて、調理法を選ぶことがたいせつである。

水は、調理にはたいせつなものであるが、使い方がわるいと、食品に含まれる栄養素を失うなかだちとなることがある。

- * 穀類やいも類のなま煮えは、どんな損失があるか。
- * 煮え過ぎたたんぱく質の消化のわるくなる例を挙げてみる。
- * 調理によってビタミンが失われる例を考えてみる。

④ 献立

御飯

実習(一) いも飯

米 一三〇グラム
 さつまいも 米の目方の七〇パーセントくらい
 水 米に対し適量
 塩 水の目方の一パーセント
 さつまいもは二センチ角に切る。器に、米・水・塩を入れて火にかけて、沸騰したらさつまいもを入れて、普通に通にたき上げる。

実習(二) いり飯

飯 三〇〇グラム
 豚肉 四〇グラム
 玉ねぎ 三〇グラム
 青豆 一〇グラム
 油 一五立方センチ
 豚肉はせん切り、玉ねぎはみじん切り、青豆は塩ゆでとする。なべに油を五立方センチくらい入れて煮立て、

入れるもの	分量 (米に対し)	水の量	味	下ごしらえ	入れる時
く	30%		1%の塩	むいておく	はじめから
きのこ					

玉ねぎと豚肉をいため、塩味をつけて器に取る。十立方センチの油で飯をいため、残りの塩をこれに加えて、玉ねぎ・豚肉・青豆をまぜる。終りにしょうゆで味を補う。

盛ったところへ、いり卵・紅しょうがなどをのせて、飾ることが多い。冷や飯を用いる時は、油を多く使って、飯をいっそうよくいためる。

実習(三) カレーライス

牛肉	四〇グラム	玉ねぎ	五〇グラム
じゃがいも	一〇〇グラム	にんじん	一〇グラム
油	一五グラム	カレー粉	二グラム
塩	全材料の目方の二パーセント		
スープまたは水	二〇〇立方センチ	にんにく	少量
しょうがじる	少量	薬味	少量

なべに油をとかし、玉ねぎの小口切りを入れていためる。これにカレー粉、小麦粉を加えて弱火でいため、スープを加える。別にいためた牛肉としょうがじる・にんにくを、ごく少量加え、野菜とともに煮こんで塩味をつける。熱い御飯にかけるか、あるいは薬味を添える。カレーには御飯のかわりに粉ふきいもを用いることもある。

しる

実習(四) ごじる

みそ	一二グラム	わかめ	約 一グラム
水	みその目方の九倍	大豆	一〇グラム

大豆は洗って数時間水にひたし、水を切ってすりつぶす。わかめは水にひたし、軟かくして、二センチぐらいに切る。大豆のひたしじると、不足分の水を加えてなべに入れ、火にかけて、沸騰した時、わかめとすった大豆を入れて煮る。

実習(五) かき卵じる

煮出しじる	一五〇立方センチ	でんぶん	二グラム
鶏卵	四分の一箇	塩	しるの目方の一パーセント
しょうゆ	適量		

卵は別の器に割って、あわを立てないようによくかきまぜておく。煮出しじるに塩を加え、少量の水で溶いたでんぶんを入れて火にかけ、薄いくずじるを作る。しるが静かに煮立っているところへ、卵を少しずつ入れながらしるをかきまぜ、これにしょうゆを加えて味をととのえ、ふたをして火からおろす。わんに盛って、もみのり、またはしょうがおろし等を添えると、いっそう味がよくなる。

* しるにでんぶんを用いなければ、どんなことになるだろう。

焼き物

実習(六) いかの塩焼き

いか	塩
こしょう	いかの目方の二パーセント
少量	

いかは足と内臓をとって水洗いして開く。適當の大きさに切り、味のしみやすいようにほうちようを入れて、塩・こしょうを振り、しばらくおいて、じか火で焼く。いかは焼き過ぎると固くなるから、弱火で焼く。足と肝臓は塩からにする。

実習(七) 蒸し焼き魚

魚	八〇グラム	塩	魚の目方の二パーセント
こしょう	少量	小麦粉	適量
油	魚の目方の一パーセント		

魚は塩とこしょうを振り、しばらくして小麦粉を表面に附け、軽くおさえて粉を落ちつかせる。フライなべに油を入れて火にかけ、煙が出るようになったら魚を入れ、ふたをして焼く。片面に焦げめがついたら、裏返して、およそ前の半分ぐらいの時間、他の面を焼く。

この焼き方は、脂肪が多くて、じか火で焼くと燃えるようなものに適當である。網焼きや、くし焼きより、燃料も少なくてすみ、手数もはぶける。

あえ物

実習(七) 青菜とむきみのからしあえ

青菜	五〇グラム	むきみ	五〇グラム
みそ	材料の目方の一五パーセント	からし	三グラム
酢	材料の目方の一〇パーセント		

青菜は蒸し煮をして軽くしぼり、二センチメートルぐらいに切っておく。むきみはからしりする。みそにねりからしを入れてよくませ、酢を加えてのばし、青菜とむきみとをあえる。

煮物

実習(八) 寄せなべ

にんじん	三〇グラム	ごぼう	二〇グラム
白菜	五〇グラム	かぶの葉	三〇グラム
こんにゃく	三〇グラム	ぎんなん	一〇グラム
たら	一〇〇グラム	ゆず	少量
煮出しじる	材料の目方の五パーセント	塩	全材料の目方の一パーセント
しょうゆ	全材料の目方の五パーセント		

にんじんは〇・三センチメートルぐらいの厚さに切る。ごぼうは水の中にさし、ぎんにし、ざるに

あげて水を切る。白菜とかぶの葉は、三センチメートルくらいに切る。こんにゃくは細切りまたは味のしみやすい形に切り、ざつとゆでる。ぎんなんはからから取り出して、薄皮をむく。たらは、適当な大きさに切る。以上を形よくさらに盛り、煮出しじるに塩・しょうゆを加えたものを別の器に用意する。こんろになべをかけ、材料・しるを適当に入れて、煮ながらたべる。煮えにくいものを下調理すること、形よく盛りつけをすることに注意する。

揚げ物

実習(九)衣揚げ

さつまいも	三〇グラム	にんじん	二〇グラム
いか	五〇グラム	玉ねぎ	二〇グラム
春菊またはバセリ	二〇グラム	衣 小麦粉	四〇グラム
油	適量	水	七〇立方センチ

さつまいもは〇・五センチメートルくらいの厚さに、にんじんはせんじ、いかと玉ねぎは細かく切る。春菊は水けをふき取り、適当にちぎる。油を火にかけ、衣の容器に水を入れて粉を加え、軽くかきまぜる。油が適当な温度になった時、いもに衣を付けて揚げ、次に春菊・にんじんを順に揚げ、終りに、残りの衣に玉ねぎを入れ、軽くまぜて揚げる。盛り付けには、大根おろしを添える。揚げ物は、油の温度が百六十度Cから百九十度Cくらいの間で行う。油から取り出す時は、なる

べく高温の方が油切れがよい。途中で油の温度が変りやすいから、火加減や材料の入れ方などに注意する。

衣に卵を入れると、味もよくなり、出来ばえもよい。

* 献立とはどんなものか。日常食献立を作りたいせつな条件を挙げてみよう。

* これらの要件を備えた一週間分の献立を作ってみよう。この献立を家庭で批評していただいて、実行しにくいものは実行されるようになおして、実際に使ってみよう。

* 献立を実行した結果、どんなことがわかったか。

* どんな時に献立を変更しなければならなかったか。

* 家庭では、日常食のほかにどんな献立があるか。これは日常食献立とどうちがえたらよいのか。

献立は、季節による食品の変化はもちろん、季節に向く調理法のくふうが加わって、はじめて栄養的、衛生的で、楽しい食事となる。それらの季節に適当な献立を作り、そのうちまだやらない調理を実習せよ。

月日	調理名	材	料	分	量	たんぱく質	熱量	カルシウム	ビタミン		
									A	B ₁	C
朝											
昼											
夕											
調理法											

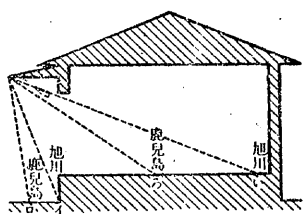
六 季節と住まい方

① こおろぎが「肩させ、すそさせ」となき始めた。今夜は中秋名月、念入りに掃除して、さむなお月様をながめたい。落ち葉を片づけて、ふと見上げるかぼちゃだに、まだ二つ三つ実が残っている。よし戸やすだれはこの間片づけたのに、これだけは、十分うれるまで残しておいたのだった。夏の間はすいぶんよい日よけだったが、もううら枯れて少々目ざわりだから、新ちゃんを呼んで、きれいに取らせる。

「おかあさん、あしたは何々干すのですか。今度はたみは干さなくていいのですか。ばく、活躍して見せるのだからなあ。」

新ちゃんが、片づけながらどなっている。

* 夏、できるだけへやの温度を下げるためには、どんな方法が考えられるか。居間のほか、台所等についても考えてみよう。



「イ・ロ」夏至正午の日ざし
「い・ろ」冬至正午の日ざし

いろいろな暖房法についてその長短とそれ／＼にふさわしい使い方を考えてみよう。

火ばち こたつ あんか
いろり 石炭ストーブ
石油ストーブ 電気ストーブ
ガスストーブ

日光の利用についても考える。

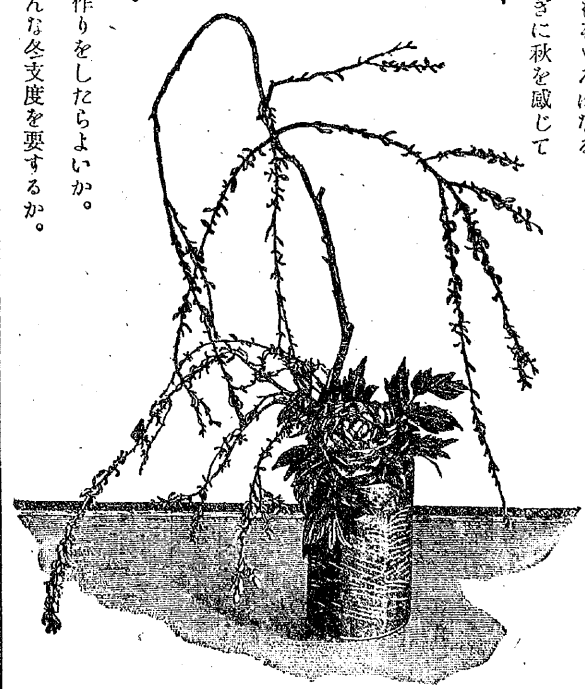
地名	気 温												全年
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
鹿兒島	6.9	7.4	10.8	15.4	18.9	22.4	26.3	26.8	24.2	18.9	13.7	8.9	16.7
熊本	4.5	5.3	9.0	14.4	18.5	22.4	26.3	27.0	23.4	17.2	11.5	6.5	15.5
福岡	4.9	5.1	8.2	13.1	17.2	21.4	25.8	26.4	22.2	16.3	11.5	7.1	14.9
高知	5.3	6.0	9.5	14.5	18.2	21.6	25.3	26.1	23.2	17.7	12.4	7.4	15.6
浜田	5.2	4.9	7.6	12.2	16.3	20.4	24.7	25.7	21.7	16.3	12.0	7.7	14.6
広島	3.9	4.3	7.4	12.8	17.2	21.3	25.6	26.8	22.8	16.7	11.0	6.2	14.7
大分	4.2	4.4	7.5	13.2	17.7	21.9	26.2	27.3	23.4	17.2	11.6	6.7	15.1
大分	7.1	7.4	10.1	14.6	18.3	21.4	25.2	26.0	23.6	19.0	14.6	10.0	16.4
三島	4.2	4.5	8.1	12.6	17.0	21.0	25.1	25.5	22.1	16.4	11.5	6.8	14.6
東京	3.1	3.8	7.0	12.6	16.8	20.6	24.4	25.7	22.1	16.1	10.7	5.4	14.0
大阪	2.4	2.3	5.3	11.0	15.7	20.1	24.3	25.6	21.5	15.4	10.1	5.2	13.2
金沢	-2.0	-1.6	2.4	9.1	14.1	18.7	22.8	23.0	18.7	11.9	6.2	1.1	10.4
山形	-1.7	-1.3	2.0	8.9	14.3	19.1	23.1	24.1	19.4	12.5	6.5	1.1	10.7
仙台	-0.4	0.0	3.4	8.7	13.6	17.7	22.2	23.6	19.5	13.7	8.2	2.6	11.1
秋田	-1.6	-1.3	2.0	8.3	13.2	18.1	22.2	23.9	19.2	12.7	7.0	1.4	10.4
青森	-2.8	-2.3	0.6	6.9	11.8	16.3	20.7	22.8	18.4	12.0	5.9	0.1	9.2
青森	-3.0	-2.4	0.8	6.3	10.5	14.5	19.0	21.5	17.8	11.8	5.7	-0.2	8.5
旭川	-9.9	-8.8	-3.9	3.7	10.2	15.5	19.7	20.4	14.9	7.8	1.1	-5.6	5.4
根室	-5.0	-5.6	-2.3	2.8	6.5	9.9	14.3	17.2	15.3	10.7	4.6	-1.4	5.6
稚内	-6.6	-6.2	-1.2	3.8	8.1	11.8	16.4	19.3	16.2	10.4	3.3	-2.8	6.0

区分	初	終	初	終
地名	月	日	月	日
鹿兒島	Ⅺ 24	Ⅲ 24	Ⅰ 6	Ⅱ 24
熊本	Ⅺ 6	Ⅲ 13	Ⅱ 21	Ⅲ 2
福岡	Ⅺ 10	Ⅲ 20	Ⅱ 23	Ⅲ 5
高知	Ⅺ 24	Ⅲ 25	Ⅱ 31	Ⅲ 27
浜田	Ⅺ 2	Ⅲ 11	Ⅱ 11	Ⅲ 18
広島	Ⅺ 18	Ⅲ 7	Ⅱ 10	Ⅲ 17
大分	Ⅺ 13	Ⅲ 9	Ⅱ 24	Ⅲ 16
大分	Ⅺ 21	Ⅲ 8	Ⅱ 9	Ⅲ 22
三島	Ⅺ 13	Ⅲ 7	Ⅱ 13	Ⅲ 2
東京	Ⅺ 13	Ⅲ 6	Ⅱ 23	Ⅲ 21
金沢	Ⅺ 17	Ⅲ 15	Ⅱ 2	Ⅲ 30
山形	Ⅺ 18	Ⅲ 13	Ⅱ 24	Ⅲ 8
仙台	Ⅺ 21	Ⅲ 8	Ⅱ 27	Ⅲ 8
秋田	Ⅺ 30	Ⅲ 2	Ⅱ 27	Ⅲ 5
青森	Ⅺ 23	Ⅲ 29	Ⅱ 12	Ⅲ 7
青森	Ⅺ 23	Ⅲ 5	Ⅱ 8	Ⅲ 12
旭川	Ⅺ 13	Ⅲ 13	Ⅱ 5	Ⅲ 17
旭川	Ⅺ 3	Ⅲ 24	Ⅱ 24	Ⅲ 4
根室	Ⅺ 12	Ⅲ 23	Ⅱ 7	Ⅲ 4
稚内	Ⅺ 22	Ⅲ 13	Ⅱ 14	Ⅲ 6

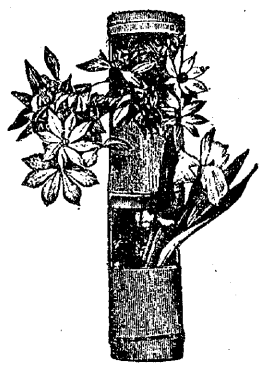
④ 室内の害虫の最も多い時期はいつごろか。これを防除するには、どうしたらよいか。

季節とへやのとのえ方
梅雨が晴れて、急に暑気がやって来ると、今年の夏は山にしよう、海にしよう、と、氣もそぞろになる学生が多からう。わずかな風のそよぎに秋を感じては、これからはうんと勉強しよう、と、引きしまる心が起る。このような氣持の変化を、じょうずに家庭生活に生かして行くと、習慣的になりがちな日々が、生き／＼したものである。

- * 早春のいけ花には、どんな感じをとらえたらよいか。
- * 初夏にはどんな花を生けるか。
- * 初秋を迎えては、どんなへや作りをしたらよいか。
- * 寒に先だつて、家の内外にどんな冬支度を要するか。



② 家具のえらび方



茶の間の道具を見まわしてみても、なんとなくつかしいわが家であろう。瀬戸の火ばちは、かゞみこんで肩をもまされたおばあさんの姿を思い出させる。茶だんすの手すれのした引き手の金具も、わが家の歴史を物語るようである。ちゃぶ台は、三度三度ふかれるのに、すっかりよい色が出ている。別にこれという意匠もない、どこにもある平凡なちゃぶ台だが、なか／＼しつかり出来ていて、この前にすわると、なんだか打ちつくろいだ氣持で、食せんに向かうことができる。私のいすと机を買ってくださったというので、ことしの元日から「つもり貯金」をなさつて、もう少しで買えさうだということだから、買っていただいたら、私も、毎日手入れをして、よい味を出したいと思う。

* このように豊かに生活感情のしみついている家具について、その來歴と現状を記述してみよう。現在の快い、便利な生活、そして思い出と希望。家庭の諸道具は、こうした生活の連鎖と新鮮さを持つものでありたい。

変つた意匠を施したものや、型の変つたものも目新しいけれども、ふだん使うものは、実用を第一とし、もちのよさと、まわりとの調和を考えなければならない。長い歴史を生き残つたものは、多く

は、丈夫で、見あきしない美しさをそなえているものである。

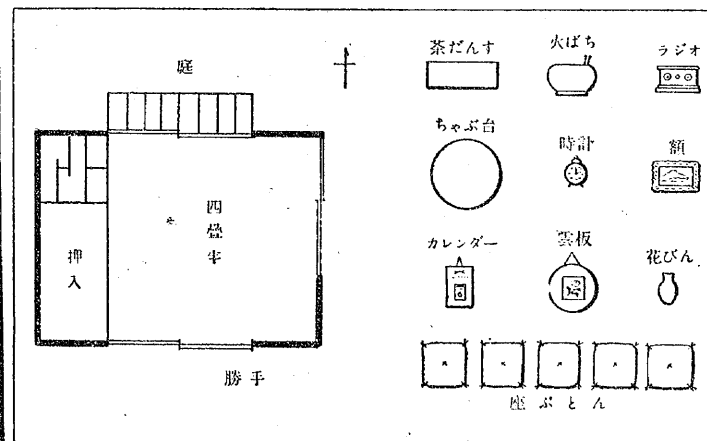
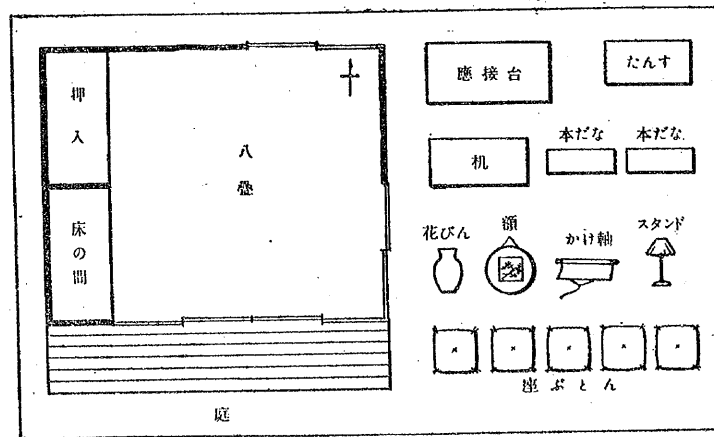
④ 家具の置き方

物を取り出ししたり、使ったりするのに便利のように、家具や道具をどのようにならべたらよいか。また、どんなに置いたら、家具も引き立ち、へやも美しく見えるだろうか。へやを狭苦しくなくするには、どんなならべ方がよいか、試みに次の要領で研究してみる。

- 1 へやの入り口に立つて、へやの形、窓・かべ、ろうかの位置等を見る。
- 2 そのへやで何をするか、へやのどの部分が最もよく使われる所であるかを考える。
- 3 どんな家具が置かれるか、表を作る。そのうちそのへやにどうしても必要なものに印をする。
- 4 一般に、窓ぎわや入り口や人のたち居の多い所は、家具のよい置き場所ではない。かべの所が一番よい置き場所である。かべは、家具によい背景を與えてくれる。
- 5 同じような高さの家具が二つあったら、並べて置く方が、きちんと見えるばかりでなく、出はいるがないから、へやを広く使えることになる。
- 6 大きくて動かしにくいものをどこに置くかを最初にきめて、順次小さなものに移る。
- 7 大きく、重いものを下の方に、軽く、小さく、優美なものを上の方に置く。
- 8 かべ・なげし・たゝみなどの周囲の線に対してゆがまないように置き、せいとんした感じを出す。

② 季節と住居や家具の手入れ

雨、風のあと、落ち葉の季節などには、とりわけ小まめに屋根・雨どい・雨戸などをしらべるがよい。またふすま・障子・ガラス戸などは、いぶせくよれなうちに手入れする。



湿けやすい季節、乾き過ぎる時期には、白木の物のくるうことが多く、引き出しがあかなくなったり、すき間が出来たりする。白木はいゝ趣味のものであるが、しみが出来やすいから、油などがついて、早くきはつ油でふき取るか、との粉を水でねって厚くぬりつけ、乾いてから、静かにふき落すかする。あとを、ろうでこすつて、乾いた布でつや出しをしておく。

ぬり物は、日光の直射にあてたり、ストーブのわきに置いたりすると、き地にくるいが来ることもある。ニスぬりの物は、熱い物をのせたり、熱い湯をこぼしたり、水でも、こぼしたなりにしておいたりすると、白いかたが残る。かたをなおそうとしてますゝみにくくすることがある。

金物・金具の類も、水氣のまゝにしておくことが禁物で、雨季には、ことに注意がいる。

* このほかに、どんな家具・器物の手入れ法を心得ていなければならないだろうか。

* 夏とか冬とかだけしか用のない物のしまい方に、失敗した経験はないか。

○ 庭園と菜園

* もし、家のまわりにあき地が少しでも與えられたら、何を計画したいか。

ある人は美しい花壇を作りたいというだろう。ある人は菜園をもちたいというだろう。すもうをとる場所がほしい、ぶらんこがほしい、砂場やすべり台がほしいという子どももあるにちがいない。

こうした庭園や菜園は、住まいに美をそえるばかりでなく、それにもまして、健康上の意味が大きい。また、土に親しみ、自然物をいづくしむ心も養われる。

庭の造り方は、家々の趣味や好みや敷地のようすによつてきまるが、樹木のためにへやを暖くしたり、風通しや日当たりを妨げたりしないこと、廣々とした庭の空間を感じさせるようにすること、樹木その他が、建物・かきね・近隣等と調和することなどが望ましい。

* 季節季節の草花にどんな種類があるか、しらべてみよう。

* 近所の庭園の庭木や、学校園の草花の名を覚えて来て、適宜に分類し、庭園にどんなふうに使われるかを考えてみよう。

* 家庭菜園の作物には、どんなものがよいか。

* 自分の家のまわりのあき地をきれいに見せ、あるいはもつと生産的にするのに役立つ方法を、いろいろくふうしてみよ。

* 次の表を見て、菜園の作付計画を立ててみる。

家庭菜園は、家族の栄養を補給する基地である。新鮮な野菜を、一年中きらさないようにくふうすること、家族の好みに合うものをえらぶことが、作付計画の要点である。

なすやトマトなどのように、毎年引き続いて作ると、収量がへつたり、病氣にかゝりやすかったりするものは、連作を避けるのが安全である。それで、まず去年の作付表を作つて、それをもとに計画しなければならぬ。

作付の適期が非常に短いものもある。次の表をその地方に適したものに作りなおすとよい。

月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
にら		●○○○	—	▲▲▲▲	▲▲▲▲	▲▲▲▲	▲▲▲▲	▲▲▲▲	▲▲▲▲	▲▲▲▲		
山東菜		○●○○○	—	▲▲				○●○	—	▲▲▲▲	▲▲	
春菊		○●○○○	○○○	▲▲▲▲	▲▲			○●○○○	▲▲▲▲	▲▲▲▲	▲▲	
ごぼう		○●○	—						—	▲▲▲▲	▲▲	
ふだん草		○●○	○○○	▲▲▲▲	▲▲▲▲	▲▲▲▲	▲▲▲▲	▲▲▲▲	▲▲▲▲	▲▲▲▲		
枝豆		—	●	—	—	—	▲▲					
葉ねぎ			○●○	—	—	▲▲▲▲	▲▲▲▲	▲▲▲▲	▲▲▲▲	▲▲▲▲		
とうもろこし			○●○○○	—	—	▲▲▲▲	▲▲▲▲	▲▲▲▲	▲▲▲▲	▲▲▲▲		
さやいんげん			○●○○○	▲▲▲▲	▲▲▲▲	▲▲		▲▲▲▲				
かばち			○●○	—	—	▲▲▲▲	▲▲	▲▲				
しろり			○●○○○	○○○	▲▲▲▲	▲▲▲▲	▲▲	▲▲				
落花生			○●○	—	—					▲▲		
玉ちし			—	●○	▲▲							
なす			—	○●○	▲▲	▲▲▲▲	▲▲▲▲	▲▲▲▲				
きゅうり			—	○●○	—	▲▲▲▲	▲▲▲▲	▲▲▲▲				
トマト			—	○●○	—	▲▲▲▲	▲▲	▲▲				
里芋				○●○○○	—			▲▲▲▲	▲▲	▲▲		
さつまいも				—	○●○	—	▲▲▲▲	▲▲▲▲	▲▲	▲▲		
よまぎきゅうり					○●○○○	—	▲▲▲▲	▲▲▲▲	▲▲	▲▲		
夏大根					●○○	▲▲▲▲	▲▲▲▲	▲▲▲▲				
美濃早生大根					○●○○○	○○○	○○○	○○○	▲▲	▲▲	▲▲	
ささげ					○●○○○	○○○	▲▲▲▲	▲▲▲▲	▲▲	▲▲		
根深ねぎ						○●○	—	—	▲▲▲▲	▲▲	▲▲	
キャベツ						—	○●○	—	—	▲▲	▲▲	
月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

関東地方を標準とする。
中部地方以南は約一旬早く、東北地方以北は秋作は早く、
春作はおそくする。

月	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7
葉ねぎ	○●○	—	—	▲▲▲	▲▲▲	▲▲	▲▲	▲▲	▲▲			
結球白菜	○●	—	—	▲▲	▲▲	▲▲						
練馬大根	○●○	—	—	▲▲	▲▲	▲▲						
宮重大根	○●○	—	—	▲▲	▲▲	▲▲						
聖護院大根	○●	—	—	▲▲	▲▲	▲▲	▲▲					
三浦大根	○●	—	—	▲▲	▲▲	▲▲	▲▲					
かぶ	○●○	—	—	▲▲	▲▲	▲▲						
三寸にんじん	○●○	○●	—	▲▲	▲▲	▲▲	▲▲	▲▲	▲▲	▲▲	▲▲	
ほうれん草	○●○	—	—	▲▲	▲▲	▲▲	▲▲	▲▲	▲▲	▲▲	▲▲	
体菜	○●○	○●	—	▲▲	▲▲	▲▲	▲▲	▲▲	▲▲			
小かぶ	○●○	○●	—	▲▲	▲▲	▲▲	▲▲	▲▲	▲▲			
二年子大根		○●	—	—	—	—	—	▲▲	▲▲	▲▲	▲▲	
京菜	○●○	○●	—	▲▲	▲▲	▲▲	▲▲	▲▲	▲▲	▲▲	▲▲	
高菜	○●○	○●	—	▲▲	▲▲	▲▲	▲▲	▲▲	▲▲	▲▲	▲▲	
わけぎ	○●○	—	—	—	—	—	—	▲▲	▲▲	▲▲	▲▲	
にんじん	○●○	—	—	—	—	—	—	▲▲	▲▲			
小松菜	○●○	—	—	▲▲	▲▲	▲▲	▲▲	▲▲	▲▲			
えん豆	○●○	—	—	—	—	—	—	—	—	▲▲	▲▲	
そら豆	○●○	—	—	—	—	—	—	—	—	▲▲	▲▲	
玉ねぎ	○●○	—	—	—	—	—	—	—	—	▲▲	▲▲	
じゃがいも									○●	—	—	▲▲
時なし大根									○●○○○	○○○	○○○	▲▲
二十日大根	○●○	○●	—	▲▲	▲▲	▲▲	▲▲		○●○○○	▲▲	▲▲	▲▲
ほうれん草									○●○○○	—	▲▲	▲▲
キャベツ				—	—	—	—	—	—	—	—	▲▲
月	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7

○作付適期 ●同最適期 (種まきまたは定植)
△収穫期 ▲同最適期

七 家族の健康と病氣の手当て

○ 健康とは

健康と病氣とはつきり区別することは困難であるが、からだの諸器官に故障がなく、内外の変化に出あつても、容易にふだんの調子がくるわれないのが健康であるといえる。頭の中では、せひやらなくしてはならないと思つても、からだが思うように動かなかつたり、からだが強くても、頭の働きがともなわなかつたりするのは、ほんとの健康体とはいわれない。

私どもは、ちよつと虫にさくれても、小さなとげがさつても、氣になつてなかつて心が樂しまない。まして、日ごろからだの弱い人は、とかく氣が浮かないし、ちよつとかせを引いたと思つても、肺炎や結核の初期ではないかと、安い心もしない。どんな病氣も寄りつくことができないように、私どもは、いつもからだをきたえることを忘れてはならない。からだをきたえることは、樂しみながら病氣を予防し、いよ／＼丈夫になる方法である。

「養生の道は、病のない時に用心するにある。」（養生訓）

「健康のもととは薬ではない、薬のいらぬような生活である。」（衛生読本）

① 自分の健康について、次のような表を作つて、それ／＼に記入してみよう。

（記号） ○ 故障のない時 △ 軽い病氣 × 医者にかゝる程度の病氣

月	身長	体重	比体重	胸囲	耳	鼻	のど	歯	眼	呼吸器	消化器	けが	その他	原因・治療
12														
11														
10														
9														
8														
7														
6														
5														
4														
3														
2														
1														

* この表を作つてみて、これまでの健康法にどんなことが氣づかれるか。これからは、どうしようと思ふか。

① 病氣の症状

次のような症状を経験したり、見聞きしたりしたことはないか。それはなんの病氣であつたか。それから、症状がどんなに変わつて行つたか。

氣分がすぐれない 顔色がわるい 元氣がない

からだがだるい 疲れやすい 食欲がない

熱が出る 寒けがする

せきが出る

呼吸や脈の数がふえる 結^{けつ}滞^{たい}がある

からだのどこかが痛む

頭痛がする 腹痛がする

はきけがある はく

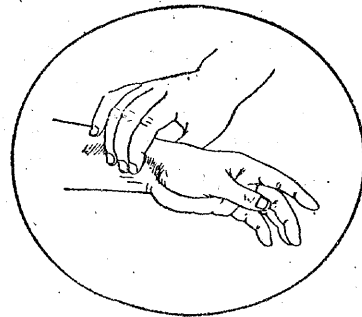
下痢がある 便秘する

尿の色が変わる 尿の回数が変わる

手・足・顔などがむくむ からだのどこかに発疹がある

目まいがする 氣が遠くなる ひきつける

これらの症状は、急にあらわれたか、じり／＼と來るか。異常に氣がついた時、どんな処置をとつたか。



どんな症状にどんな手当てをしたか。それに成功した例、失敗した例を話し合つてみる。

③ 冷やす場合、温める場合

「おかあさん、伸男がおなかが痛いって、泣いています。」

「どうしたのでしょうか。じゃ、おふとんを敷いておいてちょうだい。」

「はい。それから、かいろを入れてやりますか、湯たんぽにしましょうか。」

「そうね、ちよつと待つて。伸男、どこが痛いの、この右の下は——。こゝ痛くないの。伸男はゆうべ、おかあさんがいけませんといったのに、寝る前につい豆をたくさんたべたでしょう。きつとそれですよ。愛子、すぐ、かいろを入れてください。熱過ぎないように、きれで包んでね。そして、お医者さんへ行つてくださいね。」

「おかあさん、頭が痛くて、寒いのに。」

「どうしたの。まあひたいが熱いこと。急に寒くなったから、かせかしら。」

「熱を測つてみましょう。まあ、三十九度もあるわ。ちよつとものを見せて。またのどがだいぶはれているけど、ルゴールがあつたか知ら。愛子、ちよつと水枕を支度してください。空氣がはいらないように氣をつけてね。それから氷を買つて來てちょうだい、氷のうで冷やしましょう。」

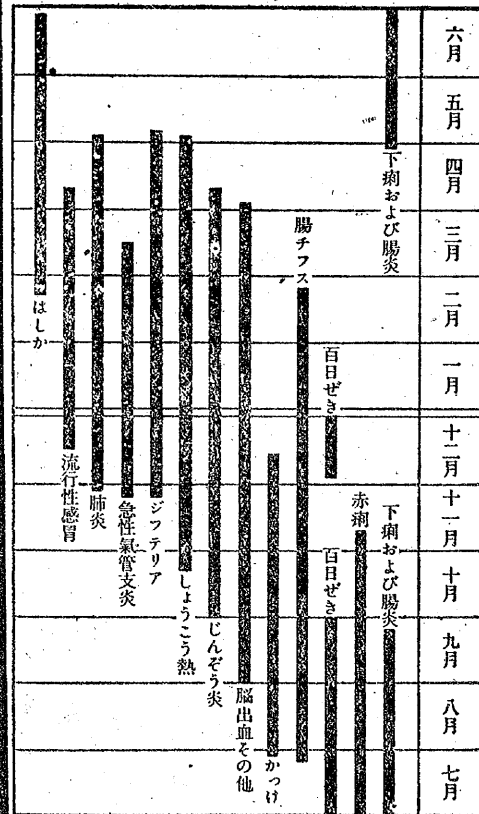
この二つの場合の判断と手当ては、適当な処置であつたらうか。

八 季節と傳染病

* 一年中で最も傳染病にかかりやすいのは、いつか。消化器系・呼吸器系に分けて、その理由を考えてみよう。

* めい／＼の行なっている予防法は、どんなことか。

① 季節によって、どんな病氣でなくなる人が多いか（東京）。



② 主な傳染病

病名	流行期	病原体のある所	病原体の出る道	うつる経路	うつってから発病するまで	予防法
腸チフス	夏・冬	患者や保菌者の血液および腸内	両便	患者や保菌者の両便でよれた水・飲食物・手指・品物。はいちで、口から。	七—三 日	
バラチフス	七、八、九月ごろ	尿、ふきでもの	便	患者や保菌者の両便でよれた水・飲食物・手指・品物。はいちで、口から。	四—一〇	
赤痢	七、八、九月	患者や保菌者の腸内	便やへど	患者や保菌者の両便でよれた水・飲食物・手指・品物。はいちで、口から。	二—七	
コレラ	夏から初秋	患者や保菌者の腸内	便やへど	患者や保菌者の両便でよれた水・飲食物・手指・品物。はいちで、口から。	二—五	
発疹チフス	三、四、五月ごろ	のど、血液	尿	患者や保菌者の両便でよれた水・飲食物・手指・品物。はいちで、口から。	五—一〇	
ジフテリア	三月最も多く、次に二月	のど、はな	つば・たん・はな	患者や保菌者の両便でよれた水・飲食物・手指・品物。はいちで、口から。	二—五	
流行性脳脊髄炎	季節の変わりめ	のど、脳脊髄液	つば・たん・はな	患者や保菌者の両便でよれた水・飲食物・手指・品物。はいちで、口から。	二—一〇	
しょうこう熱	冬	血液・はな・はな	はな	患者や保菌者の両便でよれた水・飲食物・手指・品物。はいちで、口から。	二—七	
天然とう	六月から五、	血液・はな・はな	はな	患者や保菌者の両便でよれた水・飲食物・手指・品物。はいちで、口から。	八—一六	

* 傳染病について見聞きしたことで、この表と一致すること、ちがうことは、どんなことか。

* このうち予防注射を受けたことのあるのは、どれか。それはいつまで有効か。

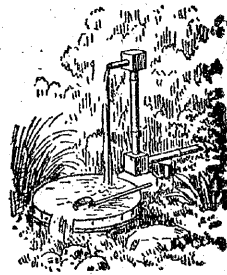
* このほかどんな傳染病があるか。それらの初期症状・経過・予後・予防法について調べよ。

* これらのうち、特に乳幼児のかかりやすい病氣は、どれか。

② これらの病原菌にとっては、なんといっても人間の体温が最も繁殖につごうのよい温度なのである。したがって人体外にある時でも、その温度が体温に近づくほど、繁殖が盛んになる。食物に附着した病菌も、またよく繁殖する。繁殖しないまでも、生きている。人体外でどれくらい生きているかという、結核菌は数か月、破傷風菌などは一年の余も生きているそうである。たいていのものは、外氣が高温の時は短命である。腸チフス菌を例にとると、夏は二、三週間で死滅するが、冬は二、三か月も生きている。また濕った状態では長く、乾くと短い。百日せきやはしかの菌は、乾くと数時間で死滅する。直射日光によつても、数時間で死滅するものが多い。結核菌は、直射日光の下では二、三時間で死ぬ。消毒薬に対するていこう力は、一がいにはいれない。

傳染病は、その發生の條件の一つを欠くことによつて、予防することができる。すなわち、病原體をこらすこと、傳染の経路をたちきること、ていこう力の強いからだを作ることなどである。予防には生活を改善することや、流行期に特に有効な方法をとることによつて効果があがるものである。欧米では、特に生活改善に力を入れ、予防に骨の折れる結核やらい病も、非常にその数を減じている。

わが國で衛生上最も改善を要するものの一つは、井戸や上下水道で、いま一つは、便所とごみの始末とである。國の下は完全な上水道で、上は原始的なかけひである。上図のような場合は、少なくともこして用いるようにしなければならない。

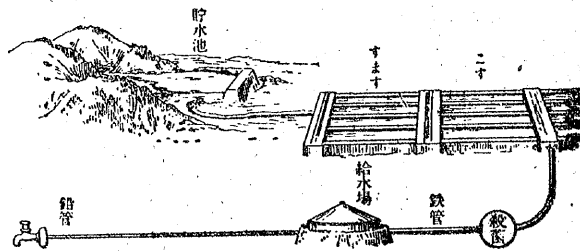


② 家の清潔は、保健上きわめてたいせつな仕事である。私どもは、單に主婦の重荷を助けるというだけでなく、清潔の價値を知り、さらによい社会人となるために、これに協力しなければならない。

清潔法には(一)ちり・あくたの始末(二)洗淨(三)殺菌・消毒の三方面があり、これに要するものは(一)十分な

湯水(二)石けん・あく水などの洗淨剤(三)みがき粉(四)確實な消毒薬などである。

台所とふろ場と便所とは、ことに計画的に衛生状態を改善しなければならない。台所は家族の健康の源泉となるところであるから、日課として(一)食器やふきんを洗うこと(二)流しを洗い消毒す



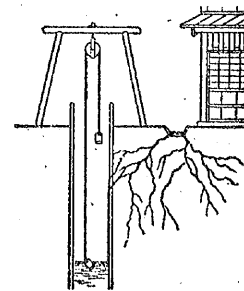
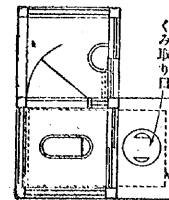
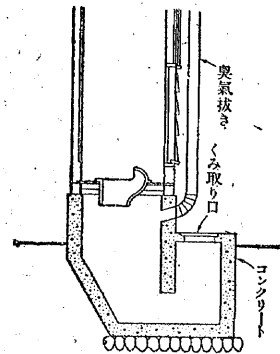
ること(三)調理くすの始末(四)

ゆかや土間やこんろなどの掃除、また毎週の行事として食品だなや貯蔵庫などの乾燥・消毒、くす箱のまわりや流し元の掃除・消毒、

そしてたまに天井・かべ・戸だな・かまど・煙突の掃除、台所用具の手入れというふうにくみにきめておく。

・のみ・しらみ・か・はい・ねずみなどのなかだちでうつる病気を調べ、これらを防ぐ方法を考えてみよう。

図の右は改良井戸で、ふたがあるから、不潔なものはいらない。中は開放井戸である上に、流し先の水がしみこみ、この上もなく非衛生である。左は、改良便所で、せめて、この程度には進歩しなければならない。



九 じょうずな買物

① 買物に成功した経験、失敗した経験

先日、通りすがりの露店で、あまり鉛筆が安かったので、ちょうどなくなっていたおりでもあり、一ダース買って帰った。おかあさんにお目にかけて、「どうせいるものだから。」とおっしゃった。さつそくけすつてみたら、やつと心が出たと思うと、ほろりとぬけ落ちた。またけする、またぬけるして、またく間に短くなつてしまつた。軸木も、いくら念を入れてけすつても、ざら／＼だ。小刀がわるいのかと思つて、安全かみそりの刃でやつてみたが、少しはいゝが、こんどは節があつてまた折れた。おとうさんが「心を長く」とがらせようとするから、いけないのだ。短くしてごらん。」とおっしゃる。なるほど短くしてみたら、どうやら使えるようになった。しかし、少々書きにくい。

- * この鉛筆はほんとうに安いのであろうか。ほんとうに安いのは、どんなものであろうか。
- * どんな物をどこで買えば、まちがいないか。
- * 一度にたくさん買うのがよいか、その時必要なだけ買うべきであらうか。
- * 安い物で事が足りるものと、その時少々ぐらい高くても、よい物でなければならぬものと考えてみよう。

去年の暮にも、こんなことがあつた。お正月のげたを買いに市場に行つた。茶色のぬりのがあつた

が、色が気に入らないので、きりのを見ると、四十五円だった。おかあさんに、「ねえさんのと同じのを買っていらいっしょい。」といわれていたのを思い出した。ねえさんのは、十一月ごろ買ったので、きりでも、たしか三十五円だった。別の店に行ってみたら、同じのが五十円である。し方がない、商人のすゝめるまゝに、まっかなぬりに緑の花模様のを買って来た。ねだんは同じ三十円であるが、みんなに、「まるで子どもげだね。」と笑われてしまった。それをしばらくはいたが、たびの裏に赤いのがついて、だん／＼はげて来た。もう外出用にははけない。

② 買物心得十か條

- 1 どれくらい入用な品物であるか、どうしてもなくてはならないものから、先に買う。
- 2 どれだけ役に立つか、利用の範囲の広いものを買うようにする。
- 3 収入に対して相応なねだんであるかどうか、予算に従って買物をする。
- 4 必要なだけの分量を買う。
- 5 長もちのするものを買う。少しくらい高くても、つまりは経済である。
- 6 経済である上に、目を、心を樂しませる何かをもっているものは、あきることが少ない。
- 7 買物の時期が適當であるかどうか。
- 8 レッテルや商標が、品質を判断するのに役立つかどうか。
- 9 公定價以上を拂わない。

10 許可を得ている店だけで買う。

* 同じ点数で買える衣料品を調べて、表に作る。それに自分の必要とする程度によって順位をつける。第一に必要とするものについて、その理由と選択の方針を説明し、みんなの批評を求める。

* 着物の附屬品などを買うのに、どんな注意がいるだろう。

* 「安物買いの銭うしない。」「安い・高いは品による。」「などというのは、どんな意味か。

「金銭を費やして後悔を買うのは、愚かなことである。」(フランクリン)

③ 食品の買い方

* まとめて買って貯えのきく食品、使用の度ごとに少しずつ買うのがよい食品には、どんな物があるか。今同じ百円の食品を買って、最高どれくらいのカロリーをとることができるだろう。またたんばく質がどれくらいとれるだろう。数種の食品について、このような調べを試みよう。

* 一キログラムの白米・小麦粉・さつまいも・砂糖から得られる栄養價とそのねだんの比較表を作る。食品のねだんの安い、高いは、どんなことできるかを話し合ってみる。

④ 物をだいに使おう

せつかく買っていたいたくつ下を、早めによかれをとっておこうと思って、洗たくをしたのはよかつたが、とめずに、かけたまゝ忘れていたので、夜半に風で落ちたのを、犬がくわえてあなだらけにしてしまった。

買物にどんなに氣をつけても、それを持つ人が、しじゅう注意して、その品物をたいせつにし、じょうずに使わなかったならば、へたな買物をしたのと同じ結果になる。

あの時いつしよに買っていたといたねえさんのくつ下や、おそろいであつたよし子さんのげたを見ると、なんだかきたなくなつた自分のくつ下やげたが、かわいそうになつて、これからもうとだいいじにしようと思つた。

よし子さんの家に遊びに行つたら、ろうかのすみにかけてあるほうきが、二本とも紺がすりの袋をかぶっている。不思議に思つて、どうしてほうきに袋をかぶせておくのですかと尋ねたら、おばあさんが笑いながら、教えてくださった、

「これはほうぎのはかまですよ。こうしておくと、行儀が悪くならないので。もちもいゝし、使う時にもまつすぐはけるから、つごうがいゝのですよ。」

なるほど、よく見れば、先の方は縫つてなく、少しばかりほうきの先が顔を出している。この家では、時々のかまをはすして、ほうきの洗たくもなさるそうである。

毎日の使い方がわるかつたために、早く物をだめにしてしまったことはないか。

[illegible]

家庭 中学校 第二学年用

Approved by Ministry of Education

(Date Jan. 14, 1949)

昭和二十四年二月十日 翻刻印刷
昭和二十四年二月二十五日 翻刻発行
〔昭和二十四年二月二十五日 文部省検査済〕

定価金十五円貳拾銭

著作権所有

文 部 省

翻刻発行 東京都文京区久堅町一〇八番地
日本書籍株式会社

代表者 木村淵之助

印刷所 東京都文京区久堅町一〇八番地
日本書籍株式会社工場

発行所 東京都文京区久堅町一〇八番地
日本書籍株式会社

スモック	〔セ〕	六	庭園	〔セ〕	六	要求量	望	蒸し焼き魚	五
清潔法	七	手袋	六	熱量	七	單長着	望	〔め〕	六
赤痢	六	傳染病	六	〔の〕	四	百日せき	六	目まい	六
〔そ〕	六	天然とう	六	能率	一	病氣	六	〔も〕	六
ソックス	六	でんぶん	六	肺炎	六	症状	六	物の使い方	六
〔た〕	六	調理法	六	〔は〕	六	予防法	六	〔や〕	六
台所	七	冬至	二	破傷風菌	六	病原菌	六	薬品	六
先くあん	四	とき洗い	二	はしか	六	フックとアイ	三	〔ゆ〕	六
たへ過ぎ	四	〔な〕	二	発疹チフス	六	ブラウス	六	雪の季節(各地)	六
たんばく質	四	長着の得失	三	花	六	〔へ〕	六	〔よ〕	六
調理法	四	なま物	三	バラチフス	六	への作り方	六	ヨーク	六
要求量	四	〔に〕	三	張板	六	〔み〕	六	養生の道	六
暖房法	三	日常食	三	〔ひ〕	六	水と調理	六	寄せなべ	六
反物	三	日光の利用	三	ひきつけ	六	水と洗たく	六	予防注射	六
〔ち〕	三	煮物	三	日ざし(各地の)	六	みつえりしん	六	〔わ〕	六
腸チフス	三	庭木	三	ビタミン	六	〔む〕	六	わきあけの作り	六
腸チフス	三	〔ぬ〕	三	調理法	六	和服	六	方(スカートの)	六
調理法	三	ぬり物の手入れ	三	〔ね〕	六	和服と洋服	六	〔き〕	六
〔こ〕	三		三		六		六		六

