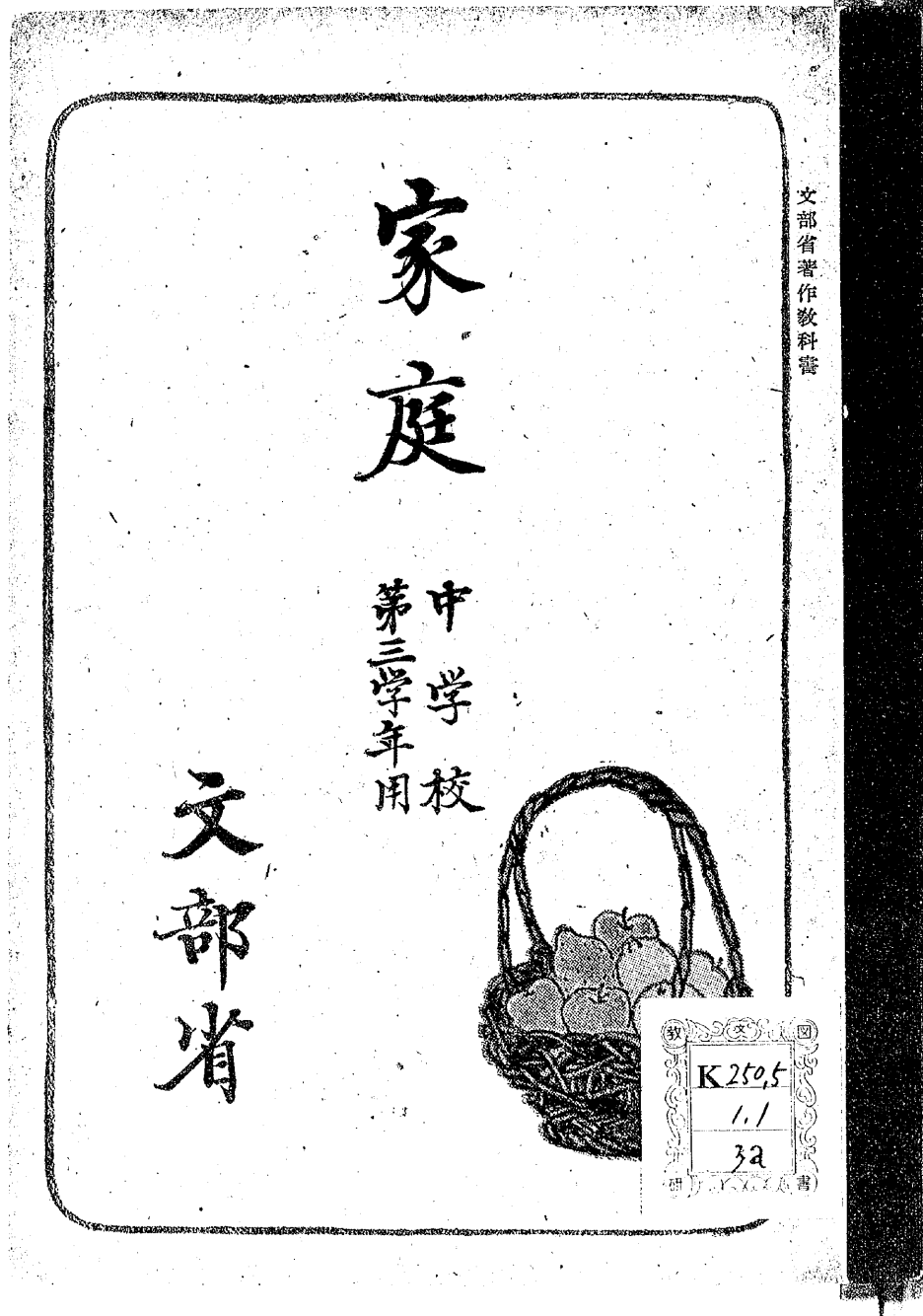


K250.5

1.1

3a



家庭

中學校
第三學年用

文部省

國立教育研究所
附屬教育圖書館

目 録

一 生活の改善……………	一
二 近所のつきあい……………	六
三 衣生活の営み……………	九
四 食生活の営み……………	三十五
五 特別な調理……………	四十四
六 わが國の住居の長所と短所……………	五十三
七 病人の看護……………	五十六
八 乳幼児の保育……………	六十
九 家庭經濟の要領……………	七十
十 これからの家庭生活……………	七十七

一 生活の改善

③ 次の意見について話し合い、級の意見をまとめる。

わが國民が近代生活を営むようになってから、いろいろな方面で、二重生活の不便を感ずることが多い。洋服で夜晝を通すことができないで、家に帰れば、たいていの人は和服にくつろぐ。三度三度御飯をたべないと食事をしたような氣がしないというかと思えば、西洋料理の一さらがなければ、なんだか客せんがさみしいとも考える。いきおい、せん・わんのほかにナイフやフォークやスプーン、さてはコーヒ―や果物の器が必要になる。そうなるにまた、洋間の一つはないと、いわゆる文化住宅らしくないという。けれども、ふだんはやっぱりたみの生活もすてられないと、二重生活のわずらわしさは、どこまで行つても果てしがない。

すてがたい理由が、ほんとうに衣なり食なり住なりの要件にもとづいているのであつたら、それはどこまでもすててはなるまい。すてても、かわりに得られるものもつと大きい場合は、思いきりよくすててよかろう。

まず衣について考えてみる。洋服は、だいたい人体のなりに構成されるので、活動に便利であり、和服は一枚の布でふわりと包むといったふうな構成であるから、ゆるやかで、休息に重宝である。衣服は体温保護の必要から、寒暖に應じてぬぎ着するのであるが、暑いからといって、はだかでない

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、家族の間がら、衣、食、住、衛生、家庭經濟というふうにまとめてあります。

ことはできない、何か着なければならぬとすると、自分に似合うか似合わないか、場所がらに合うか合わないかと、一番に容儀を考えないではいられない。すなわち容儀も衣服の要件である。しかし人間はお人形のように行儀よくしているのが能ではなく、いろいろな生活活動をするのであるから、活動の度に應じて、それをまたげない構成を採用しなければならぬ。それも、あらゆる活動にしたがつて一々ぬぎかえるのたいへんだから、なるべく一もつて十を兼ねるような重宝さがほしい。こうして衣生活の改善には、いろいろの要件が考えられなければならない、また、衣生活だけでは解決できないことも多い。

次に食を考えてみよう。食は栄養の原理の上に立つべきであるが、いくら栄養的だといっても、きらいな物は敬遠しがちだし、反対に、好きな物は聞いたばかりで消化液が盛んに出るという。してみると、栄養の原理からは、絶えず習慣を反省して好ききらいをいわないことがたいせつなわけとなり、また消化の立場からは、なるべく舌を喜ばせる調理・献立の技術が貴いものとなるわけだ。たゞし、これは、必要なまたは好きな物が十分に得られる時の話、好きな物はおろか、必要な食糧さえ不足な時代は、問題はもっと深刻である。

ついでに住について考えてみる。かりに衣服は第二の皮膚であるといえたとすれば、住居は第二の衣服である。しかし、衣服は容易にぬぎかえることができるが、住居は、からだの方でぬけ出さない限り、作りかえることは容易でない。百年、二百年前の先祖が建てたというような家も、まれではな

いのである。こんなに壽命の長いものであるから、衣服のように朝晩ぬぎかえるというわけには行かず、せいゝゝ、住む者の條件に應じて、ときどき模様かえをするほかはあるまい。元來、季節の変化が多く、ことに夏季に湿度の高いわが國の風土には、日本風の建築が最も合理的であると考えられて來たのであるが、近ごろ、全く生活様式の異なる外國の人が日本に來て、西洋風の建物に住み、たゞみにすわらなくとも、あるいはひさしをそんなに深くしつらえなくても、けつこう氣持よく暮らしているのを見ると、やつぱり習慣の力は強いものだということが感ぜられるのである。

もし、住居についての二重生活がだんゝに改善されるならば、第一の衣服の方も、また案外ぐに解決される部分が多いであらう。けれども、住居は自分一人でなく、二代、三代にまたがる家族の共同の衣服である場合が多い。老人の事も、若い者の事も、病人の事も、仕事のちがう者の事も、よく考えておかねばならない。

しかし、とにかく、一番壽命の長いものを、正しく、かつ用意周到に改善するならば、その他の問題は、自然に解決の途が開けるのではあるまいか。

* 改善しなければならぬ二重生活というのは、どんな生活だろうか。

* このほか、家庭生活の改善に関するいろいろの問題を考えてみよう。

③ 時間と労力の使い方

幼い時から、少しずつでも、他人のために自分の時間をさくという心がけがたいせつである。お金

をさくことのできないものにも、時間をさくことはできる。

ところが、時間もお金と同じように、たゞではゆとりが出てこない。だれでも、忙しい忙しいうちの口ぐせのように言っているが、必要以上にくたびれている傾きは、たしかにある。いったい、どうしたら、時間と労力をむだなく、無理なく、有効に使って、もつと能率を高めることができるだろう。

掃除や、洗たくや、炊事によけいな手間がかかり、むやみに時間を費やしてしまうことがある。日曜日や夏休みなどに、ついうか／＼と何もせずに過ごし、自分ながら驚くこともある。また反対に、あれもしよう、これもしようと思ひこみ、勢よく取りかゝつたものの、何ほども進まないうちに時間がたつたり、あきたりすることもある。計画が多過ぎて、あふはち取らずに終ることも少なくない。

このような経験をふりかへてみると、まず仕事の手順や支度に問題があることがわかる。それに使う道具のよしあし、器具の置き方、働き場所の設備など考えなければならないことが多い。ことに台所では、燃料が時間と労力の節約と深い関係をもっている。

今まで、多くの家庭では、時間のことをあまり重く考えなかった。学校ではいつまでに何をすると予定がしてあつて、それを皆が必ず守るから、どん／＼と進行するけれども、家庭にはこのようなくぎりもなく、思いつきや行き当たりばつたりで暮らすくせがついていた。そうではなく、一日・一月・一年の主な事ごとに、よく考えた日課や行事表があり、きちんとこれに従つて運んで行く訓練があつたならば、なん倍かの働きができ、張り合いと満足とを感ずることもできるであらう。

能率は時間と労力の両方面から見なければならぬ。無理のない精力の使い方をするように注意すれば、永続きもするし、大きな仕事を仕上げることもできる。その上何にでも振り向けられる時と力のゆとりを豊かに持つことができる。

走り過ぎたうさは、油断をしたためばかりでなく、くたびれてたおれたのではなからうか。これからの家庭では、家族の時間と労力を尊重しあい、よりよい生活を創造しなければならない。

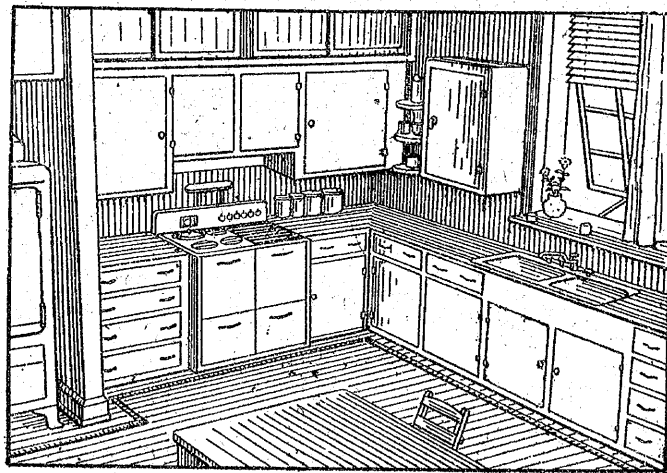
＊ いろいろ仕事の仕事面、例えば流しの高さは、どのくらいがよいか。

＊ 休息の時間と方法について考えてみよう。

＊ 自分の日課表が作つてあるか。

＊ 時間や労力について家族の協力の実例を挙げよう。

＊ 時間の使い方について、社会生活の習慣に改めなければならないことはないか。



二 近所のつきあい

「向こう三げん両隣り」遠くの親類より近くの他人」などと、ことわざにもいう。供出・配給の事や防火・防犯などにたがい協力するのはもとより、吉凶禍福、何事があつても、隣り近所の人々と、心から助け助けられて、あたゝかい、裏表のない交情を続けたいものである。そうして、近所の交わりから始めて、明かるい平和な日本をつくらなければならぬ。

② 協同

近所どうしのうるわしい交わりは、たゞ個人的な交際で終らないで、さらに大きく、よい社会の建設のもとになることが望ましい。

* めい／＼の近所の生活において、何か協同をさまたげているものがあつたら、どうしたらそれを改善することができぬかを、みんなに相談してみよう。

「私の部落では、吉凶の場合のせん・わんや、なわな機・精米機・製粉機・製めん機などを共同で買つて備えてあるので、仕事の能率もたいへんよくなつて來たし、むだもなくなつたと、みんなが言っている。また、田植えや稲かりや、蚕が上がる時や、供出の時などには、部落の人はおたがいに手をかし合つて、次から次に仕事を片づけて行く。そんなおりに、私どもは、いつも幼い子どもたちを集めて、じょうずにお守りをするにしている。私どもはまた、日曜の

朝早く起きて、みんなで道路掃除をして歩く。みぞをさらえたり、道のでこぼこをなおしたり、

真冬の寒さでも、みんな大活躍をする。」

* このほか、もつと近所の役に立つ仕事はあるまいか。

○ 招待

* どんな場合に、近所の人々を招待するか。

* その時、どんな御ちそうを作るか。しきたりになつてゐる御ちそうは、どんなものか。

* それらの日に、へやなどは、どんな準備をしておいたらよいか。

* 客が見えたら、もてなしはどのようにしたらよいか。

* 茶はじょうずに入れられるか。

* 従來のもてなし方で、改めたいこと、続けてのばして行きたいことに、どんなことがあるだろう。

③ 贈り物のいろいろの場合

贈り物は、品物よりもそれに寄せられた深い人の情や、感謝などの氣持がありがたいのであるが、注意が足りないとき、せつかくの氣持がとどかない。

「お隣りのおじょうさんが、『不出來ですが、おふだん用に。』とおっしゃつて、お歳暮をお持ちになつた。子どもたちそれ／＼のげたのはなとおと、おばあさんのたびお／＼であった。一同大喜びした。」

「手みやげがなければ、お寄りができないと、数時間、町を探し歩いた末、ようやく自動車のおもちゃを買つて、おたすねした。お話の中に、ぼっちゃん、それよりも大きな自動車のおもちゃを持つて出て来たので、双方が赤い顔を合した。」

「塩さけを二尾いたゞいたので、お隣りのうちへ一尾さしあげた。あくる日、別の家から、同じような塩さけをいたゞいた。そのうちは、お隣りの親類であつた。」

「親類から魚のなま干しを送つたという通知があつてから、もう二週間にもなるが、まだ荷が着かない。早く礼状をあげなければならぬのに、困つたことだ。荷札がとれて迷子になったのか知ら。いつたい何便で発送したのだらう。どこへ行つて尋ねたらわかるだらう。」

* 吉事の場合や凶事の場合の贈答について、どんな注意があるか。

* 次の場合の贈り物は、どんなものがよいだらう。

入学祝い

出産祝い

病氣見舞

旅のみやげ

* 手みやげを持たないで、人を訪問してはいけないうらうか。

* 贈答について、もっと考えなければならぬ風習はないか、話し合つてみよう。

三 衣生活の営み

② たしなみ

身なりを整えることは、たしなみの一つである。身なりもその人の品性や教養のあらわれであつて、いくらよい服装であつても、よい品性、高い教養が見えなければ、好感がもてないものである。

たとえ女の子でも、まだおとなでないから、化粧けいじやうをすることはいらない。それよりも育ち盛りの健康美こそ最も美しいものである。生き／＼した目、健康な皮膚、そろつた白い歯、手入れの行きとゞいた、つやのある髪から来る美しさは、人生の花である。

* このような健康美を増進するには、どんな習慣をもつたらよいか。

はつきりしたことはづかいも、よいたしなみの一つである。それから人と話をする場合、問いに對してたゞ「はい」「いゝえ」と答えるだけでは味がない。正しい話しことばと、豊富な話題とを勉強するがよい。ことばづかいは、表情や動作が伴うのが普通であるから、これにも適度なよい型がほしい。たまに、自分がどんな表情をするかを、鏡で見てみるがよい。人の表情やくせをまねると、ついそれが自分にうつることがあるから、氣をつけないならぬ。

* 胸を張り、腰を伸ばし、一直線の上を、軽く、やゝ速度を早めて歩いてみる。それを、交通のはげしい歩道を歩くときに應用してみる。二、三人連れだつて歩いてみる。

① いろいろな身なり

別に高価な物とは見えないが、実にしつくりとその入のものである着物を着ている人を見かける。そんな人は髪もさつぱりと手入れがしてある。つめもおしようにのばしてはおかない。姿勢もいし持ち物にもよい趣味が行きとどいてる。そうかと思えば、顔や髪などは見事におつくりしてあるけれど、よごれの目だつシャツがそで口からのぞき、外とうの包みボタンがつくりとくだれて、今にもちぎれそうなのを見かけることがある。また、すばらしく大がらな着物や、きらびやかな装身具と、それとはまるで無関係なさみしい顔立ちもある。

きりつとした野ら着や事務服、さつぱりした家庭着の美しさには、晴れ着とはまたちがつたよい感じを受けることが多い。

ある事務員採用試験を受けに来た二人の少女、同じこんのサージのセーラードレスで、えりには白い線が三本並んでいる。こんの絹のタイを結んで、スカートはひだのあるものである。身長も年ごろも同じくらいである。試験官は質問をする前に、二人をつくらなめした。右側に立っている少女の髪は、きちんと二つに分けて、小さな白いリボンで結わえてある。髪がつや／＼光って美しい。左側の少女も同じように分けているが、一つはゴムが巻いてあり、一つは包みひもで結わえてある。そしてけさは寝ぼろをしたのか、くし目も通っていないような、はこりつぱい髪である。胸元を見ると、右側の少女のタイは、一つもよけいなしわがなく、きちんとまん中に結んであるのに、左側のはよれ

よれで、左右びつこになっている。その上、スカートのひだが乱れている。それに引きかえ、右側ののスカートは、ひだがいくつあるか一目でわかるようにきちんと並んでいる。光つたくつと、なん日前かのどろをつけたくつとを見くらべるまでもなく、もう試験官は、だいたいの及落をきめたいような気がしたのである。

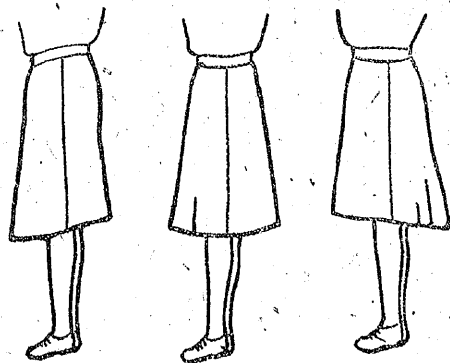
* 試験官は、どうしてそんな気がしたのであろうか。

* 全体の感じのよいわるいは、どこから来るのだろうか。

* つめはなん日おきに切るか。髪はなん日目に洗うか。どんな洗い方がよいか。

* 一年を通じて必要な着物と、季節によつて必要な事情のちがうものを調べてみよう。

季節	和服	その附属品	洋服	その附属品
冬				
秋				
夏				
春				



(さし絵)
中が正しい着け方である。左右の不体裁は、仕立て方に罪がある場合もある。

* 一年間にどうしても必要な被服は、どのぐらいだろうか。

* これまでの調べや日常生活をもととして、手入れの時期、くりまわしなどを研究してみよう。

例(一)

三月	四、五月の準備
五月	六、七、八、九月の準備、夏ふとん・冬着の始末
八月、九月	十、十一、十二月の準備、冬ふとん
十月	虫干し、かや・夏服の始末
十二月	一、二、三月の準備

例(二) 自分の一週、一日の衣生活が計画的にされているかどうかを反省してみる。

例(三) 1 父の千筋じまの單長着をワンピースドレスに。

2 兄の白がすりを開きんシャツに。

3 祖母のゆかたを妹のワンピースに。

4 母の帯をふとんに。

5 母の帯を一つ身綿入れに。

* 衣生活をできるだけ簡易にするには、どんな所に着眼したらよいであろうか。わが國の衣生活の考え方に改めなければならない点はないだろうか。

① ドレス

一年の時にワンピース

ス、二年になってブラ

ウス・スカート・ジャ

ケットなど、うわ着は

一とおろ学んだ。どれ

もはじめてなので、級

のどれも同じ型のも

のを作った。今度は、

思い思いのきれで、め

いめい好きな型をえら

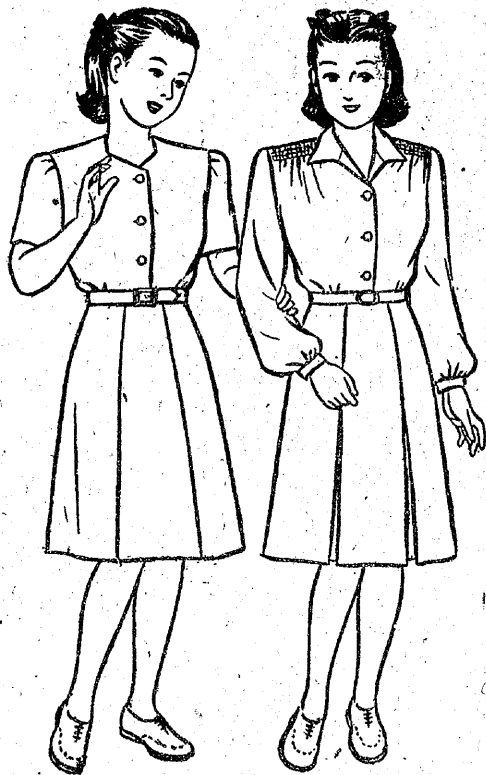
んで作ってみてはどう

だろう。そう話し合い

がきまつてから、私は、

道を歩いていても、ド

レスの型ばかりが目につくのである。



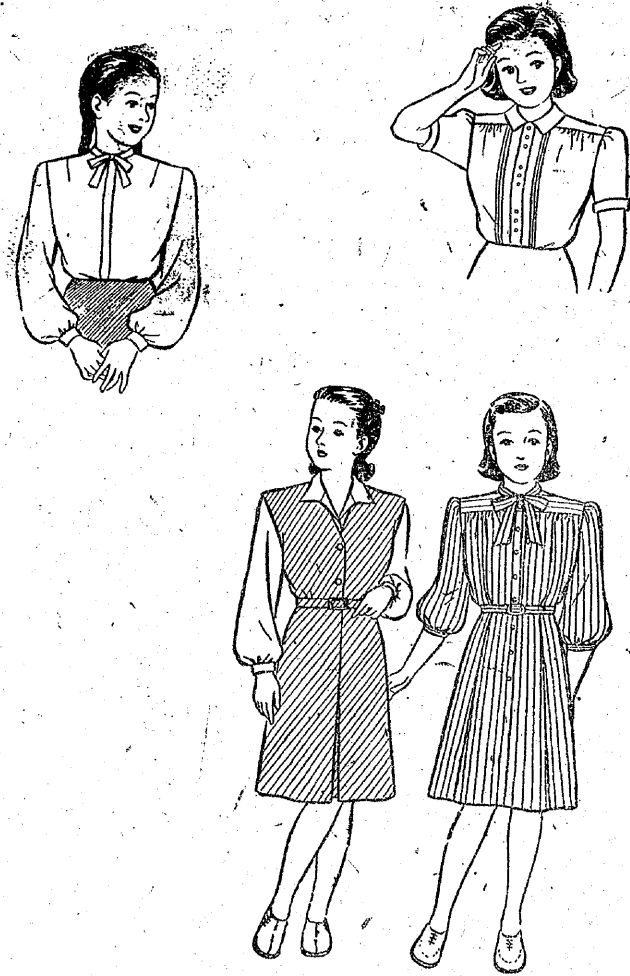
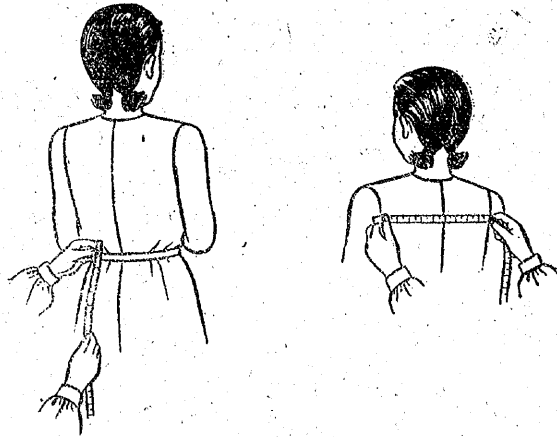
④ 製作

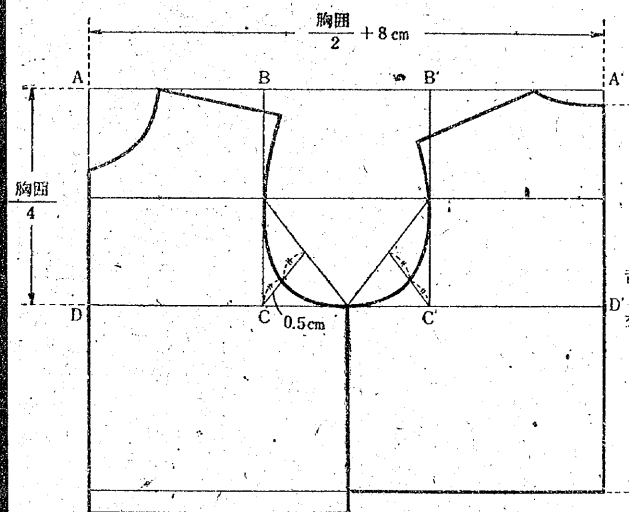
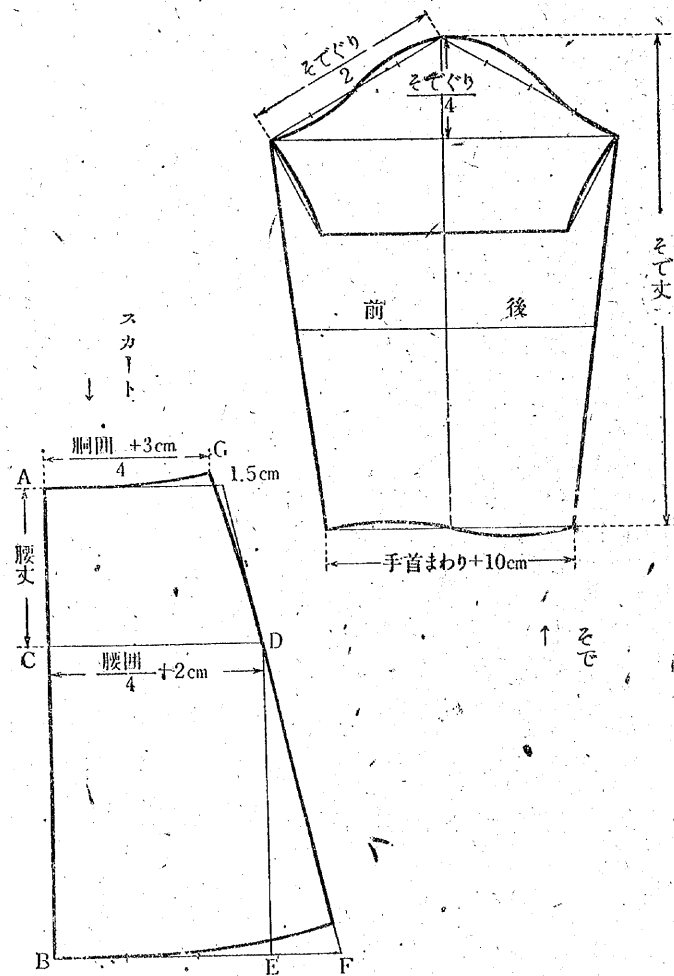
一 寸法の測り方

左の寸法を実測する。

背丈	着丈	胸囲	胸囲	腰囲	首まわり	背幅	腰丈	そで丈	手首まわり

背幅は左右の腕の付け根の間を測る。
 首まわりは、首の付け根をゆるく測る。
 腰丈は、胸まわりから腰まわりまでの寸法を測る。





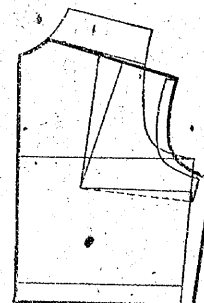
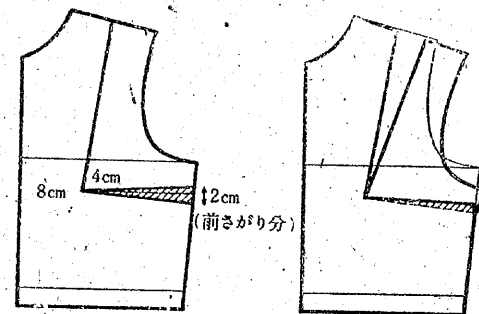
二
原型
身ごろ

$A'B' = AB = \frac{AA'}{3} (+ 0.5cm) \text{ (または } \frac{\text{背幅}}{2} + 0.5cm \text{)}$
 後えりぐり 縦に 1.2cm, 横に $\frac{\text{首まわり}}{6}$
 前えりぐり 縦に $\frac{\text{首まわり}}{6} + 1cm$, 横に $\frac{\text{首まわり}}{6} + 0.5cm$
 後肩さがり $\frac{BC}{4}$
 後肩幅 $\frac{\text{胸围}}{8} + 2cm$ (または B'C' の線より 1cm 廣く)
 前肩さがり $\frac{BC}{8}$
 前肩幅 後肩幅 - 0.5cm
 わき線 中央または 1.5cm 後へ寄せる

三 型紙

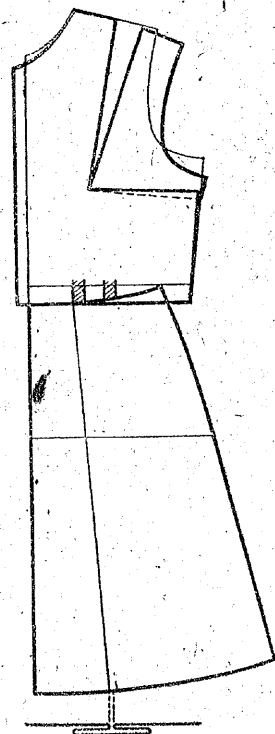
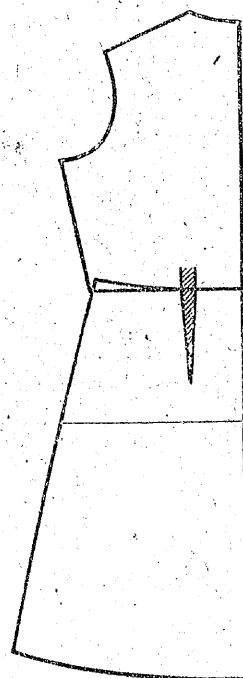
婦人服は胸にゆとりを取るために、くせを取る。くせの取り方は、

- 1 肩の中央から図のように切りこみを入れる。
- 2 わきで前さりの分をつまむ。
- 3 開いた分、あるいはそれよりも一ないし二センチメートル廣くして、肩の線を引く。



このほか、どんなくせの取り方があるか。

参考図の型紙の取り方



四 布の裁ち方

五 縫い方

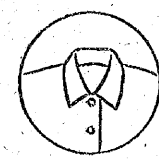
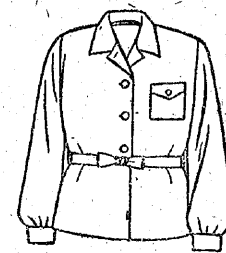
婦人服の場合は、かり縫いの時、注意してよくからだに合わせる。したがって、わきあけが必要になる。

* わきあけの寸法とその始末について考える。

④ 仕事着

仕事着のさまざま

(その一)



(その二)



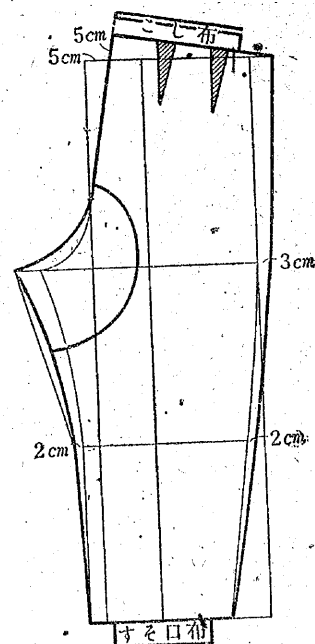
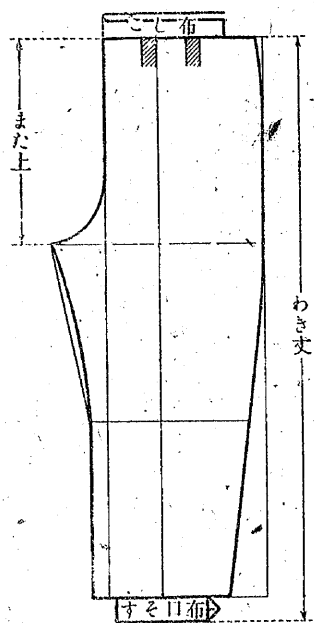
(その他)

* これまで用いられて来た仕事着について調べてみよう。
* 仕事着の種類と仕事との関係について考えてみよう。

製作

(その一)

- 一 型紙の取り方
- 二 布の裁ち方
- 三 縫い方
- 上衣
- かり縫い
- 本縫い



下衣

かり縫い

後のつまみ、前のひだ、また上、わき縫い
また下をかり縫いして、はいて動作をしてみても修整する。特に丈・幅・また上に注意する。
本縫い

イ 後のつまみ縫い

ロ 後また上縫い

ハ いしき始てを附ける

ニ ポケットを附ける

ホ 前また上縫い

ヘ 左上にわきあけ(二〇センチ)を作る。

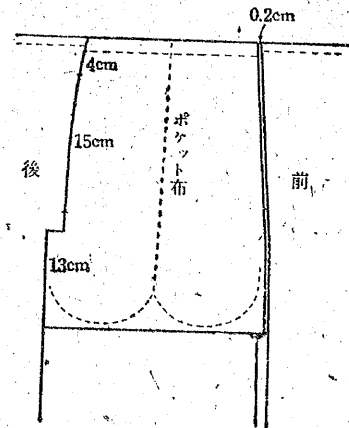
持ち出し・見返しにする。

ト わき縫い すそ口あき(六センチ)

チ また下縫い 後へ折る

リ 腰布附け 前の上にひだを取る

ヌ すそ口つけ



ル 仕上げ

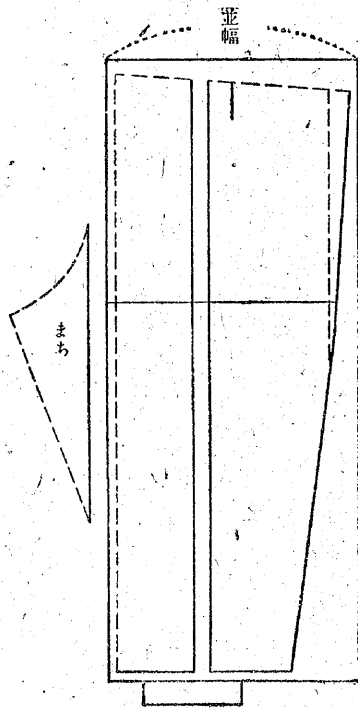
ヲ 穴かきり、ボタン附け

ワ ひもおよびひも通し附け

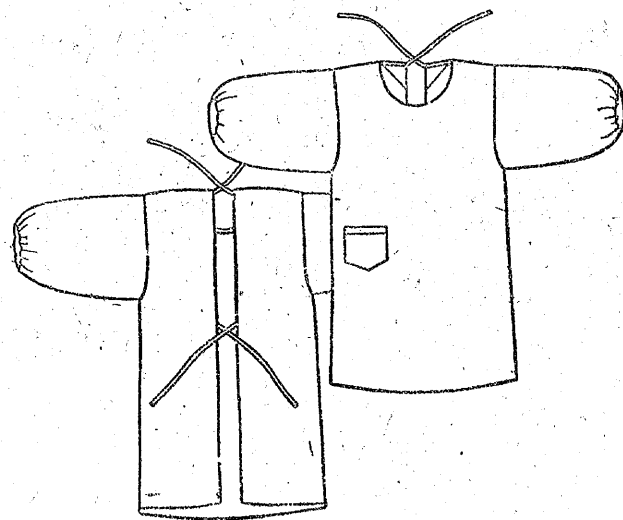
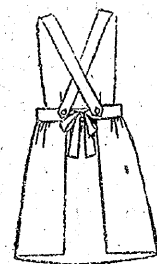
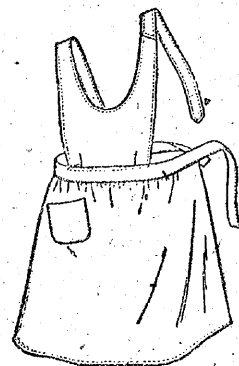
(その二)

その一の下衣よりすべてゆるやかにし、布をできるだけ裁ち切らず、並幅で用いるようにくふうする。

その一例



④ エプロン



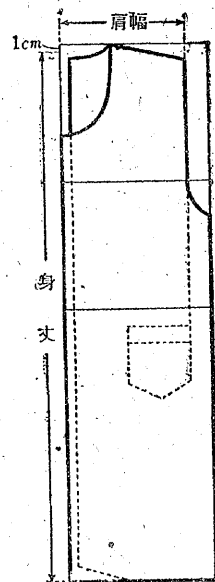
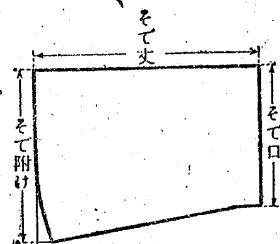
* このほかにどんな形があるか。
* エプロンには、どんな材料が適するか。

製作

一寸法

二型紙

* えりぐり・そでぐり・肩さかりは、何によつてきめたらよいか。



— 25 —

三 裁ち方

四 縫い方

○ あわせ

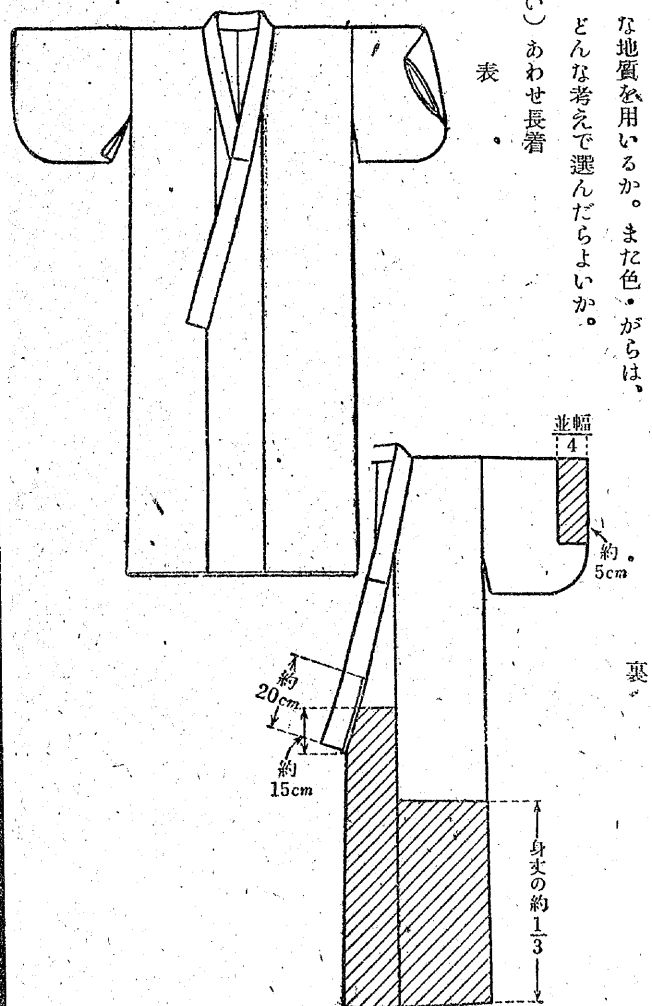
* 使用の経験から、縫い方の上に注意しなければならないところを考える。
* 夏と冬の被服はどちらがうか。

— 24 —

- * あわせ・綿入れおよび重ね着は、なせ温かいか。
- * 冬の各種の平常着には、主にどんな地質を用いるか。また色・がらは、どんな考えで選んだらよいか。

(い) あわせ長着

表



裏

製作

一寸法

單長着の寸法に同じ。

そで口ふき ○・ムー○・二センチ

すそふき ○・二ト○・三センチ

二裁ち方

表

單長着とちがう所はどこか。

裏
すそまわし

各布の必要寸法から裁ち方をくふうする。

平常着の裁ち方には、どんな考えが必要か。

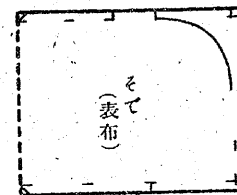
奥裏・胴はぎの縫代約八センチとして、裁ち方を考える。

えり裏		胸裏		胸裏		胸裏		胸裏	
おくみ裏									

そで口布		おくみすそ		えり先		すそ	

三 しるしの付け方 縫い方

そでのしるし付け



そでの縫い方

イ そで口布かけ

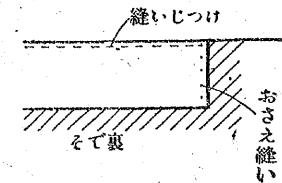
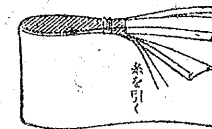
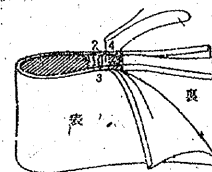
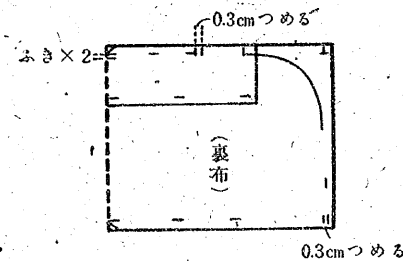
ロ そで口合わせ

* 表そで口のゆるみはどこに必要か。

* 縫い方にどんな注意がいるか。

ハ そで口四つどめ

ニ そで口下 そで下縫い



そで口布のある間は表裏別々に縫ってと

じ、それから下は四枚縫いにし、そで下に

縫い続ける。そで下は、八つ口の方から八

センチぐらい、表裏を別々に縫う。

ホ まるみ

ヘ 八つ口縫い

ト そで口・八つ口にしつけ

身ごみ・おくみ・えりのしるし付け

おくみ付けを四枚縫いにする方法と、別附

けにする方法とあつて、しるしの付け方がち

がう。

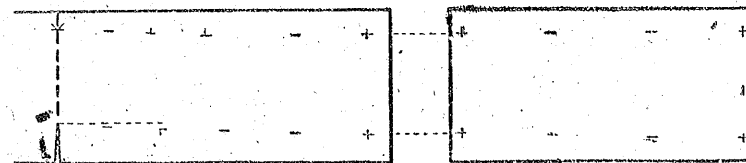
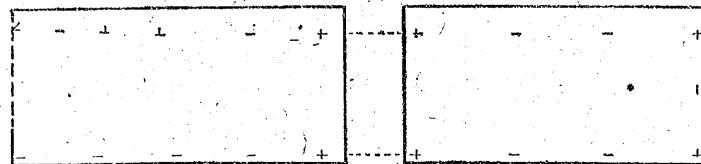
平常着は、多く簡略な四枚縫いにする。

表 単長着とちがうところはどこか。

裏 丈 そのふきのきせ ○・三センチ。

胸はぎを考える。

幅 前・後のすそで、いずれも表より



○・二センチつめる。

身ごろの縫い方

イ 表の背縫いとわき縫い

* 単長着とどちらがうか。

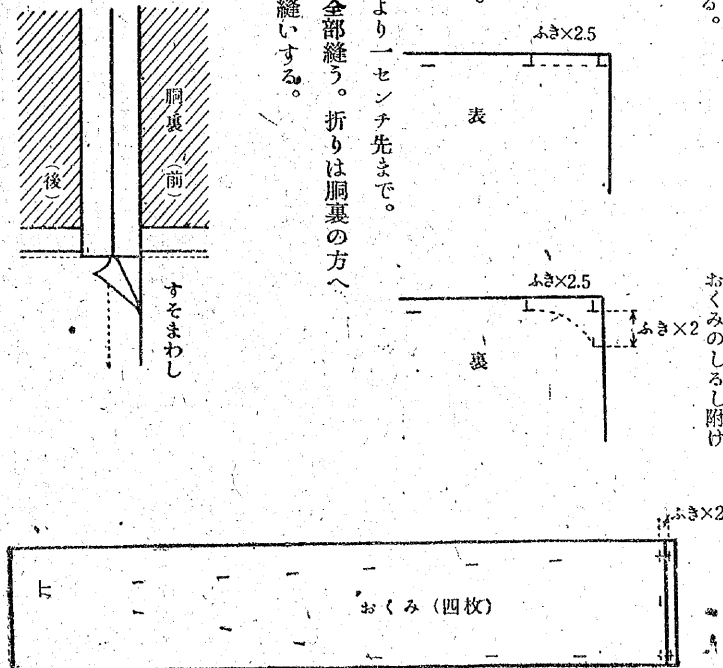
ロ 裏

胸はぎ 後はわき縫いより一センチ先まで。

その他は布幅全部縫う。折りは胸裏の方へ返し、おさえ縫いする。

背縫い
わき縫い

縫代の始末



ハ おくみ付け

ニ すそ合わせ

きせ ○・三センチ

ホ 縦とじ

背縫い。わき縫い。おくみの表裏とじ

ヘ 身八つ口

四つ留め

身八つ口縫い

ト えり下縫い

チ そで付け

四つ留め

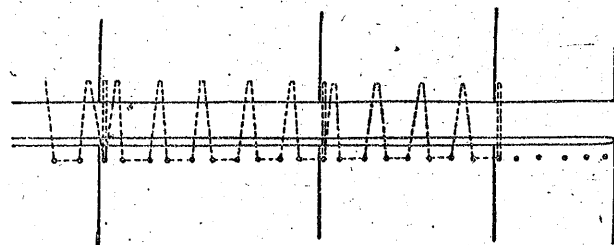
表 単長着のように附ける。

裏 身ごろに折り返すように附ける。

リ えり付け

ヌ すそとじ

* おくみを四枚縫いにするには、どんな順序で縫ったらいいか。



(ろ) 二部式あわせ

一寸法

上衣

丈 背丈の一倍半内外。

後幅 肩幅に同じ。

前幅 並幅一ばい。

そで丈 三〇—三八センチ。

そで口 一七センチ。

前さがり 四センチ。

下衣

丈 胴の所から床まで測り、二センチ短く。

幅 腰囲の一・四倍くらい。

ひも丈・ひも幅

腰囲九十二センチの時前の重なりはいくらになるか。

二 裁ち方

あわせ長着から裁ちかえる方法を考える。



三 しるしの附け方、縫い方

上衣のしるし附け

上衣の縫い方

そでの縫い方

イ そで口布かけ

ロ そで口合わせ

ハ そで下

身ごろの縫い方

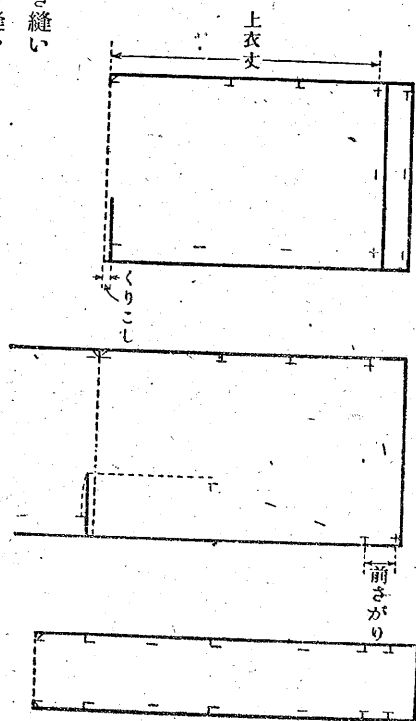
イ 表の背縫い・わき縫い

ロ 裏の背縫い・わき縫い

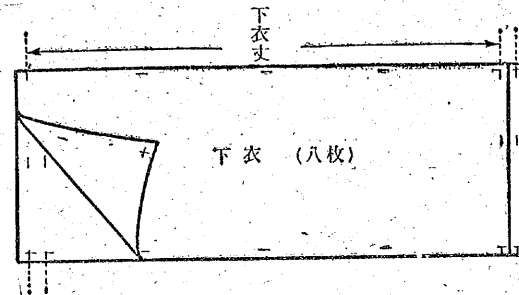
ハ 縦とじ

ニ 身八つ口

ホ すその始末



- へ そで付け
 - ト 八つ口くけ
 - チ えり・掛けえり
 - リ ひも付け
 - 下衣のしるし付け
 - 下衣の縫い方
 - イ 表の背縫い・わき縫い
 - ロ 裏の背縫い・わき縫い
 - ハ すそ合わせ
 - ニ すそとし
 - ホ 縦とし
 - へ 前端縫い
 - ト ひも付け
 - ひだの寸法と位置
 - 下衣はおくみを附けることもある。
- 上・下衣もできるだけ四枚縫いにするには、どんな順序に縫えばよいか。



四 食生活の営み

① 日常の食事支度の問題

朝は五時から六時半ごろまで、午後は四時から六時ごろまで、どこの家の台所でも、食事の用意に忙しいようである。朝晩の間に、晝食のため多少なりとも手をかけないわけにはいかない。そして、一人の手で作られる食物とはいえば、多くても十人前を越すことはあまりたくさんはないだろう。一人分、二人分のことさえないことはない。それも、隣り合う両家から、同じ時刻にみそしるのかおみや炊飯の煙の立ちのぼることがあり、どうやら献立も大差がないらしい。

粉が配給になると、あちらでも、こちらでも粉をこねて、きょうこそよいパンを作ろうと、発酵の温度や湿度に氣をつかつて、ようやくパンが出来るまでには、ほとんど半日を費やさなければならぬ。ソーダを使つて即席パンを作れば簡単なことはわかつていても、発酵パンのおいしさに家族の喜ぶ様を思うと、つい苦勞を忘れるのが、調理にたずさわる人の温かい眞心であるといえよう。

製パン工場に行くと、進歩した機械と熟練した工具によつて、大量の粉が、数時間の後にはりつぱなパンになつて、配給所へ運び出されるのが見られる。その取扱の清潔なようすを見ると、安心して配給を受けることができる。材料の安い時、ジャム・マーマレードをたくさんまとめて作つておいたら、手軽でおいしい食事ができると思う。粉食のよさはこうしたところにもある。

・ 粉食は、粒食に比べて、どんな長所や短所があるだろう。

・ 粉食の原料となる食品の種類を挙げ、それがなぜ粉食に適するか、なぜ粉食をすゝめられているかについて考えてみよう。小麦・そば・とうもろこし・さつまいもなどを粒食用にしたら、どんな不都合があるだろうか。

種々の粉の性質を調べてみよう。

実験(一) 小麦粉に粉の目方のおよそ二分の一の水を加えて、ざっとこねて引きのばしてみる。次に十分こねて、しばらく置いて引きのばしてみる。

実験(二) 他の粉についても同様の実験をしてみる。

・ 実験の結果から、小麦粉が他の粉に比べて用途が廣いわけを考えてみよう。

・ 他の粉では、めん類やパンがよく出来ないのは、なぜだろう。

・ 小麦粉に、どれくらいまで、他の粉をまぜることができるか。

・ 粉をふくらすのに、どんな方法を知っているか。

・ めい／＼の家庭では、どんな粉調理が行われているか。

実験(一) 冷やしうどん

干しうどんを少しかんでみると、かなり濃い塩味がついていることがわかるだろう。これは、味つけのためというよりもびをよくする技術上の必要からである。

干しうどんはゆでると、はじめの目方の四倍くらいになる。

干しうどんを蒸し煮する場合、湯をどのくらい用意すればよいか。目方で、三倍くらいのわけであるが、余裕を見て四倍もあればよい。

蒸し煮したうどんは、そのまゝたべる時もあるが、暑い時分には、

水にとってざっと洗って水をきり、二はい酢でたべるのもよい。

かけじるは、はじめのうどんのからさにもよるが、

しょうゆ 水をきったうどんの目方の百分の五

酢 しょうゆと同量

これにしょうがおろし、またはからしを加えると、いっそうおいしい。

・ 冷やしうどんに、どんな食品を取り合わせたら、一食として適当

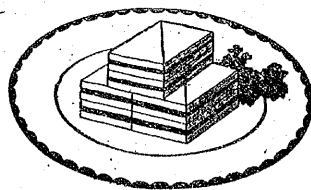
な栄養もふくみ、味も調和のとれたものとなるだろう。

実習(二) サンドウィッチ

・ どんな材料をはさんだらよいか。

・ どんな切り方、盛り方が喜ばれるだろう。

・ ほかにどんな食品をどれだけ取り合わせたら、栄養の上から、また味や色の上から適当であろうか。



③ 見学記

小さな、暗い入り口を、「S」字形に曲がって調理場に入る。窓にこまかい金あみが張つてある。眞夏の晝であるが、はいがびきもいない。大きな洗面器形のかまが三つ並んでいる。炊飯用が一つ、煮物用が二つ、蒸氣だきのかまである。側には野菜切り機も備えてある。

黒板に今日の献立・材料・分量・人数等が書いてある。配せんだにはアルミニウムの飯びつがたぐさん並んで、世帯番号、家族数が記入してあり、はんごうのように上におかず入れがのる仕組みである。十一時十分、御飯が出来て、大きなしゃくしで飯びつに移し、人数に従い公平にはかり分けられる。おかずはさつま揚げと野菜の煮つけ、キャベツのつけ物も添えて、おかず入れに盛られる。

「おや〜。お弁当もつめているわ。学校へ行っている子どもの分を運ぶんですつて。出来たてのおいしいお弁当がたべられて、仕合わせね。」

材料の調達法、出来た料理の配給、会計の仕方などいろいろかゝつて、献立表二つ三ついたゞいて帰る。

私どもの村では、農繁期にはねこの手も借りたほどの忙しさだから、この時分だけでも、あんな栄養食が配給されたら、みんなが、どんなに仕合わせするかわからない。また、甲の家と乙の家が一週間交代で食事の用意をすることになったら、どんなに手数や時間や燃料の節約になるであらう。それでは家族だけの楽しい食事ができないというならば、土曜と日曜だけは別々に食卓を囲むようにする

ことも考えられる。そして、この日を御ちそう日としたら、いつそう楽しい食事となるであらう。

実習(三)

共同炊事に適する献立を二つ三つ作り、材料の見積もりをして、そのどれかを実習してみる。

まぜ飯(五十人分)

米	七・〇キログラム	水	適量
身欠きにしん	一・五キログラム	にんじん	七五〇グラム
玉ねぎ	一・五キログラム	切りこんぶ	一〇〇グラム
さやいんげん	五〇〇グラム	油	二五〇グラム
塩	一〇〇グラム	しょうゆ	適宜
大根の切りづけ		塩	七五グラム
大根(葉共)	二・五キログラム		

* 共同炊事の長所と短所とを挙げて、その改善策を考えてみよう。

* 共同炊事をしている所があつたら、そこで働く一人が、平均なんん分の食物を、どれくらいの時間を費やして作っているかを調べてみる。

② 弁当

あるうちでは、晝食は外に出る人も家に残る人も弁当にして、家にいる人は、冬は暖かい縁先で、

夏は縁の木陰で、仕事のあい間に食事をするにしている。魔法びんに朝のお茶を入れておくから晝は、全然、水を用いないでもよいという。

* これまで弁当を作ったことがあるか。何か困ったことはなかったか。

* 自分の弁当箱の大きさは、どれくらいか。どれだけの分量をつめることができるか、比べてみよう。いったい、私どもの米の配給量はいくらか。その分量を朝・晝・晩、どんなふうに分けてとっているか。私どもに適当な御飯の量が、うまく弁当箱につまるか。

* 御飯の代りに、粉・いも類を用いる時の適当な量は、どれくらいか。それを、どんなふうにしらせるか。たとえば、茶わん一ぱいの御飯（およそ百四十グラム）に、あと一ぱい分をいもで補うとしたら、いくら使うか。また、いもだけの場合、おかずをどう考えなければならぬか。

* 夏の弁当の調理や容器については、どんな注意があるか。

* 包み物は、しるがしみ出ないように考えてあるか。冬は冷えないようにくふうしてあるか。

副食物については、取り合わせや、量や、つめ方や、調理の時間や、さまざまのことを考えなければならぬ。たとえば、動物性のものばかりであったり、海藻ばかりであったり、野菜でも、根菜いろいろ、菜っ葉いろいろであったりしないがよい。

* どんなとり合わせ方があるか。

調味については、さつまいも・かぼちゃなどのように、うす味で量のかさばるものには、味の濃い

からみの強いものを交えるがよく、からい魚などの場合は、甘いものを添えるなどのくふうをする。

弁当には、しるけのないもの、煮こんだものと限ってしまうが、菜のひたしや、なま野菜の塩もみなどをバラフィン紙に包んで入れてみることも、くふうしないで、できないことはない。

調理の時間・手順についても、研究してみれば、おもしろい問題がたくさんある。たとえば、二つ三つのいもをわざん煮煮のものとと思った場合は、みそしるのみといっしょに煮て取り出し、味をつけるとか、または御飯をたく場合、上に入れてたくとかいう方法もある。

* このほかに、どんなくふうがあるか。

* おむすびをにぎったことがあるか。「中学校を出ても、おむすびもむすべない。」と人に笑われないように、形よく、じょうずになぎる練習をしてみよう。

④ びん詰め

* びん詰めやカン詰めは、他の貯蔵法と比べて、どういうよいところがあるか。どういう原理によつて貯えられるものだろうか。家庭で簡単にできるびん詰めにはどんなものがあるか。いろいろなあきびんを持ち寄つて、どんなびんにどんな物が入っていたかを調べてみよう。

実習(四) トマトソース

よく熟したトマトを選び、その十分の一くらいの玉ねぎと共に煮て、裏ごしをし、酢・塩・甘味料を加えて、適度に煮つめ、あらかじめ殺菌しておいたサイダーびんかビールびんに入れる。そのびん

を湯につけて、内容物が七十五度Cになるまで加熱し、手早くせんを打ち、さらに四十度Cくらいの湯でびん全体を加熱、殺菌して保存する。

実習(五)

(a)図のようなびんに調理した原料(たとえば水煮したらっきょうとか塩ゆでした野菜など)を詰め、びんの口にゴムパッキングを置き、ふたをのせて、ふたの上の方だけにおさえづるをかけ、湯がまに入れて適度に加熱、殺菌した後、手早く第二のおさえづるをしめて密封する。

(a)



実習(六)

(b)図のようなびんは、外観の割りにせんは強くない。加熱殺菌した食品を熱いうちに手早く詰めてせんを打てば、多少貯蔵の目的を達することができる。ジャム・つくだ煮・つけ物などによい。

(b)



熱したいちごを洗い、へたを除いて、瀬戸引きなべに入れ、

いちごの目方の半量ぐらいの砂糖か水あめを加え、かきまぜながら煮つめ、にかわ状になったとき手早く詰めて、せんを打つ。

* せん打ち機を使わないで密封する方法はないだろうか。

④ 保存食品の扱い方

乾燥野菜 切り干し大根・芋がら・乾燥いも・乾燥にんじんなどは、多くの場合水にひたしてもどしで使う。これには相当時間を要するから、あらかじめ手順をきめておかなければならぬ。急ぐ時はぬるま湯を用い、または熱湯で煮るのもよいが、なるべくならば冷水で徐々にしどす。この場合少量の塩を入れると、時間を短縮することができる。もどすのに使う水は、少なくとも、その水をそのまゝ調理に用いる。乾燥野菜は春さきからいたみやすくなるから、なるべく入梅までに使う。豆類 大豆・うすら豆・グリーンピースなどは、一度水で洗い、十分水をふくむまで水につける。そのつけ水で、軟かくなるまで下煮をし、砂糖・塩・しょうゆなどで調味する。煮豆には熱保有量の多いなべを用い、沸騰後はとろ火で長く煮る。

冷凍もの 冷凍ものはぬるま湯でもどし、あとはなまものと同じように取り扱う。

カン詰め・びん詰め 口の所をきれいなふきんでぬぐうか、または洗ってからあける。果物は砂糖液で煮てあるから、そのまゝさらに取り出す。豆類・ソーセイジなどは、一度温めると風味を増す。トマトジュースは塩・こしょうで味をつけてスープとし、または寒天かゼラチンで固めて用いる。カン詰め・びん詰め類は、あけるともはや保存に適しないから、保存のきくジャムなどのほかは、一度に用いる方が安全である。

五 特別な調理

① 客せん

めでたいおりや、うれしいのおり、そのほか隣家、親類、知人などと呼んでもてなしをする機会は、すいぶん多い。お客をしたり、客に呼ばれたりすることは、だれでも好きであり、楽しいことである。時には形式に流れておもしろくないこともあるが、交情を温めるよい機会であり、應接・接待の間の何くれとなき会話は、自然に教養を進めてもくれる。これらの場合の食事の計画は、どのように立てたらよいのだろうか。

- ・ 日常の食事と同じように、収入につり合ったもので、心のこもったものをもてなしを受ける方でもうれしいものである。費用のかゝったもの、調理や給仕に手間をとり過ぎて、ゆっくり話をする間もなく、あるいは食器をたくさん使ってこり過ぎたものなど、労が多い割りに喜ばれない。どここのうちでも一つや二つはもっている、お国自慢やお得意料理には、ほいえましいあいきょうがある。
- ・ 客を招く例になっているのはどんな場合か、どんな人々を招く例か。
- ・ 招待には、あらかじめ、どんな準備をしておいたらよいか。
- ・ どんなせん部を用意したらよいか。
- ・ 御ちそうの間、御ちそうの前後のもてなしは、どんなことをしたらよいか。

④ ねえさんが、久しぶりに子どもたちを連れていらつしやるという便りがあつた。まあうれしい。それから、おかあさんを中心に、どんなもてなしをしようかと、みんなで楽しい相談が始まつた。ねえさんのお好きの赤飯やみつ豆は、せひ献立の中に入れてたいが、ようやくおとなの食事に移つたばかりの坊やのことも考えなければならぬ。それに、赤ちゃんはちょうど離乳期である。で、こんな献立はどうだろう。

ねえさん

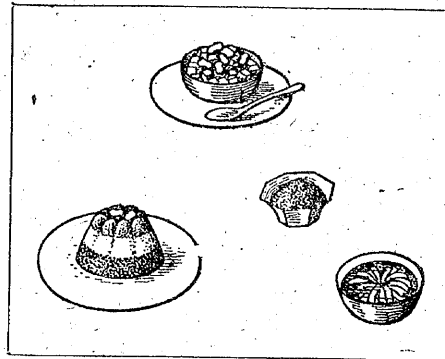
坊や

赤ちゃん

三色御飯
すましじる
菊花豆腐
なます
大根
にんじん
うど
みつ豆
そら豆の塩ゆで
寒天寄せ
夏みかん

三色御飯
すましじる
菊花豆腐
もみじおろし
大根
にんじん
しらす
みつ豆
そら豆の塩ゆで（皮をむく）
夏みかん
夏みかんの皮に盛る

すましじる
豆腐じる
夏みかん
にんじんおろし
しる



三色御飯

御飯に薄い塩味をして三等分しておく。

卵はいり卵とし、そら豆は塩ゆでしたものの皮をむき、ざっとつぶす。

ひき肉と、玉ねぎのみじん切りをいためる。

それらを三ばいの御飯によく混ぜ、ひき肉の分はトマトソースで美しく色をつける。

配色よく盛るように、型につめてさらに移す。

* 子どもとおとなの食物のちがいを材料・調理法・外観の三つの点から研究してみる。

① 物日の調理

* 客に呼ばれた場合、わきまえていなければならない作法について話し合ってみよう。

毎日の生活はできるだけ簡単にし、また秩序のある生活をするようにするけれども、たまには、生活に変化をつけて生きることの喜びを思いきり味わいたい。たいていの家庭では、家庭的あるいは社会的、國家的な物日を、そういう機会にあてている。

* これらの物日を、どういふふうに通じているか、家々の習慣を話し合ってみよう。

④ お茶のいれ方

* これらの年中行事のうち、調理や供物を伴うものについて話し合ってみよう。

* 各自、茶を少しずつ持って来て、次のように分けてみよう。

- 1 濃い緑色で、葉が細く、より目が固く巻かれているもの（玉露または上等のせん茶）。
- 2 茶色がかっていて、葉の巻き方があまり細くなく、茎や枝のまじっているもの（番茶）。
- 3 1と2との中間と思われるもの（せん茶）。

茶は、茶の葉を蒸してもみながら乾燥したもので、やわらかな新芽を原料としたものが、せん茶、古葉やたけた葉などを原料としたものが番茶である。玉露は、芽を摘む前に、茶の木におくいをかけて日光をさえぎり、特にやわらかな芽を出させ、これを原料としたものである。

ひき茶は、玉露と同じ原料を、もまないで乾燥し、粉末にしたものである。

茶のしぶみはタンニンのせいであり、にがみは茶素のためである。上等の茶には、このほかにうまみがある。タンニンは、湯の温度が熱い時や、湯をついで長くおいた時にたくさん出るから、上等の茶をいれる時には、湯の温度が高過ぎないように注意する。

茶素は、ねむけをさまし、意識をはっきりさせる働きがある。茶に熱い湯をさしても、茶にふくまれているビタミンCは安定である。それゆえ、適量の茶を用いることは、健康にもよいし、仕事の能率を上げることもできる。

ひき茶のように茶の葉全部を用いると、葉にふくまれるカロチンも利用することができる。

・「カロチン」はどんなもので、何に多くふくまれているか。（「私たちの科学」4食物）
実習

なるべく上等のせん茶を、別々に一グラムずつ器に入れ、一つには熱湯を、他の一つには七十度ぐらいの湯を五十立方センチぐらい入れて、三十秒の後、うわすみを取って、色や、味や、かおりを比べてみよう。同様のことを、番茶で試みてみよう。

これからは、うちで茶をいれる時は進んでいれさせていたゞいて、家族の人々から批評してもらおう。また來客の時などにも、用いる茶の種類によって、それ／＼適当ないれ方ができるように、日ごろから注意深くいれこを積むようにしよう。

わが國には、昔から「茶の湯」が発達している。これもいろいろ／＼な点から研究してみよう。

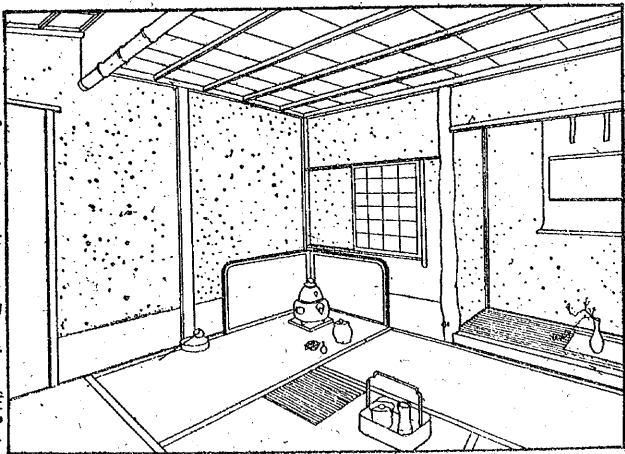
「今の茶の湯の中で、一ばんよく研究の行きとゞいていると思うのは、その礼儀作法である。他の意味はよくわからなくても、あるいは意味の誤解されていることがあっても、この作法だけは、傳統的に復習をつゞけているから、三百年の昔から、今もそうたいしたかわりがないように思われる。

その作法の中には、他人に対する接客のための礼儀と、器具をたいせつにする意味の作法ともう一つは、自己の威儀をと／＼のえる意味もふくまれている。」（西川一草亭の文による）

茶席のある形式

「客は一人ずつ静かに入って、その席につき、まず床の間の給またはいけ花に敬意を表する。主人は、客が皆着席して部屋が静まりきり、茶がまたたぎる湯の音を除いては、何一つ静けさを破るものもないようになって、はじめてはいつて来る。茶がまは美しい音を立てて鳴る。これを聞けば、雲につ／＼まれたたきの響きか、岩にくどくる遠海の音か、竹林をはらう雨風か、それともどこか遠いおかの上の松風かとも思われる。

日中でも室内の光線はやわらげられている。傾斜した屋根のある低いのは、日光を少ししか入れないから、天井から床に至るまで、すべての物が落ち着いた色あいである。客みずからも、注意して目だたぬ着物を選んでいる。古めかしいやわらかさが、すべての物に行き渡っている。たゞけがれない、白い、新しい茶せんと麻ふきんが、いちじるしい対比をなしている

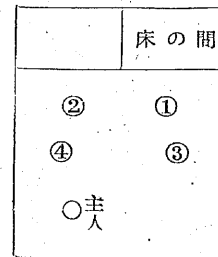


のを除いては、新しく得られたらしいものは、すべて嚴禁せられている。茶室や茶道具がいかに色あせて見えても、すべての物が全く清潔である。部屋之最も暗いすみさえ、ちり一本も見られない。もしあるようならば、その主人は茶人といわれないのである。」（岡倉覺三「茶の本」による）

④ 会食の作法

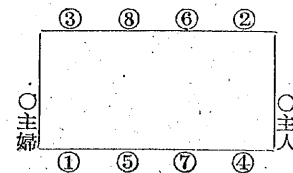
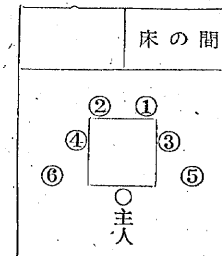
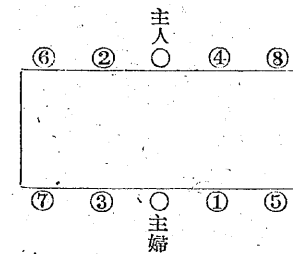
和式

- 一 招待には、あらかじめ口頭または書状で、その事由・日時・場所を通じておく。必要があれば正客・相客の氏名を通じ、また服装についても知らせる。



洋式

- 一 座席は主人のすゝめに従う。
- 一 固辞するのは礼でない。
- 一 席次はおおよそ図のように定める。
- 一 多人数の時は席次表を備え、座席には名札を置く。
- 一 主人は客が着席し終らないうちは着席しない。



- 一 ぜんを進めるには、正客から始める。客の前適當の処でひざをつき、やゝ進んでぜんを置き、両手で押し進める。
- 一 ぜんが全部出そろった時、主人はあいさつをしこれに対して正客が答禮を述べる。
- 一 食事はおおよそ左の順序、方法による。

- 1 一礼する。
 - 2 飯わんのふたをとる。ふたは片手でとり、上向きにして左側に置く。
 - 3 しるわんのふたは、右手でとり上向きにして右側に置く。
 - 4 飯の給仕を受けるには、飯わんを両手で出し、かよい盆の上に置く。時によっては片手でよい。
 - 5 飯わんを受け取ったら、一旦ぜんの上に置く。
 - 6 右手ではしをとり、左手をそえ、そろえて持つ。
 - 7 飯わんをとり上げ、一口二口たべる。
 - 8 しるを一口吸い、実をたべる。
 - 9 次に飯をたべ、しるまたは右の方の菜に移る。あとは香の物以外は、適宜に何をたべてもよい。たゞし菜から菜に渡ってはならない。必ず飯をたべてから次の菜に移る。
 - 10 飯のかわりの時には、飯わんの中に飯を一口ほど残す。はしは、ぜんの縁にかけて置く。
 - 11 飯・しるの再進を受けた時は、一旦ぜんの上に置いてから、取上げてたべる。
 - 12 飯の終った時は、飯わんの中に飯が一粒も残らないようにし、湯茶を受ける。香の物はこの時たべる。
- この際、なまぐさはたべない。

- 13 はしは、ちょっと飯わんの湯茶に入れて清めておく。
- 14 湯茶を飲むには、左手で飯わんを取り上げ、右手を添えて飲む。
- 15 終ってふたをする。はしはぜんの縁にかゝらないように置く。
- 16 一礼する。

一 いすに着くには、左側からかける。いすは十分前に引いて、ひざを深くかける。

一 さらのスーブは、スプーンの向こう縁ですくう。さらを傾けるには、左手で手前縁を持ち、向こうへ傾ける。

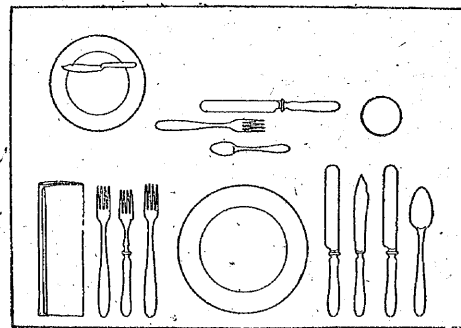
一 バンは指で割ってたべる。最初からでなく、スーブが出てからにする。バタはバタナイフまたは普通のナイフを用いてつける。

一 食事の途中で手をあける時、または飲み物を飲んだりパンをたべたりする時には、ナイフ、フォークはさらの上に打ちちがえるか、八字形にさらの縁にかけて置く。フォークはふせ、ナイフは刃を内側へ向ける。

一 ナブキンは、最初の料理の出るころにひろける。指先や口辺をぶく程度に用いる。

一 ナイフで食物を口へ運んではいけない。ナイフを用いる必要のない場合は、右手にフォークを持ってたべる。

一 食卓にひじをついてはいけない。軽く手首だけのせる程度はよい。(文部省「礼法要項」による)。



六 わが國の住居の長所と短所

① おばあさんが、縁側で、暖かい日をあびながら、つぎ物をしていらつしやる。おばさんが、

「まあ、お縁側で暖かそうですこと。」

と、はいつていらつしやる。かえたばかりのかけ物や花をつく／＼ながめながら、

「やつぱり日本の家はようございますね。」

とおつしやる。お茶を持って来て、おかあさんが、

「あなたは長く外國住まいをなさつて、洋式のよさを感じていらつしやると思つていましたのに。」

とおつしやる。

「えい／＼。住んでみると、両方とも、いゝところもあるところもありますよ。いくら便利でも土地に合っていないければだめですし、日本家屋は、立つたりすわたり、運動量が大きくて不便ですけれど、くつろいだ感じは、やつぱりすわる方がいゝような気がします。」

② 「それは、日本式で育つたのが忘れられないのでしょうか。」

と、おばあさんがおつしやる。

「えい、それもあります。習慣つてこわいものです。なか／＼ぬげられないから。夏なんかとりわけ日本の家がなつかしいなあと思ひました。青だたみに青すだれ、すゑ風の吹き通るおへやが。」

「でも、子どもがあばれたりすると、ほこりが立ってお掃除はたいへんだし。」
 「そう。非衛生は非衛生ね、いろんな点で考えないと。たゞみをきれいにする方法や、便所など改良しなければいけませんね。」

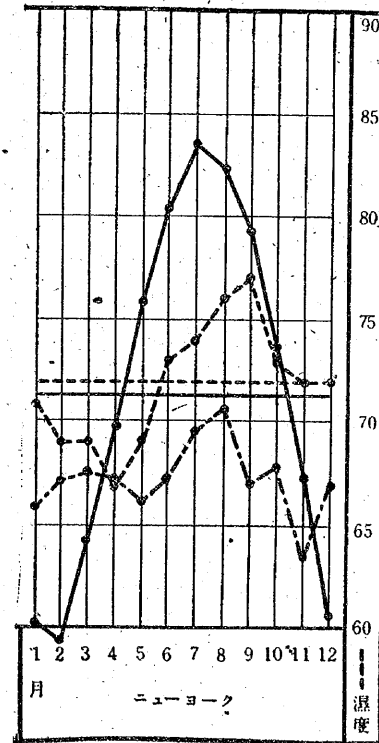
「そう思います。そんなところは、洋式の方がよいそうですね。」

「日本家屋は融通性もあり、日本の家庭の経済から考えてもこれがいいのだと思いますが、やはり両方のよいところをとった建築がほしいと思います。」

おばさんとおかあさんの話は、まだ盡きない。ほんとに、それぐの長短を考えると、まだ、いろんな問題がありそうに思われる。

③ 日本式住宅と西洋式住宅のちがい

1. 材料と構造
2. 生活様式との関係
3. 実用性
4. 災害に対する危険
5. 季節への適應

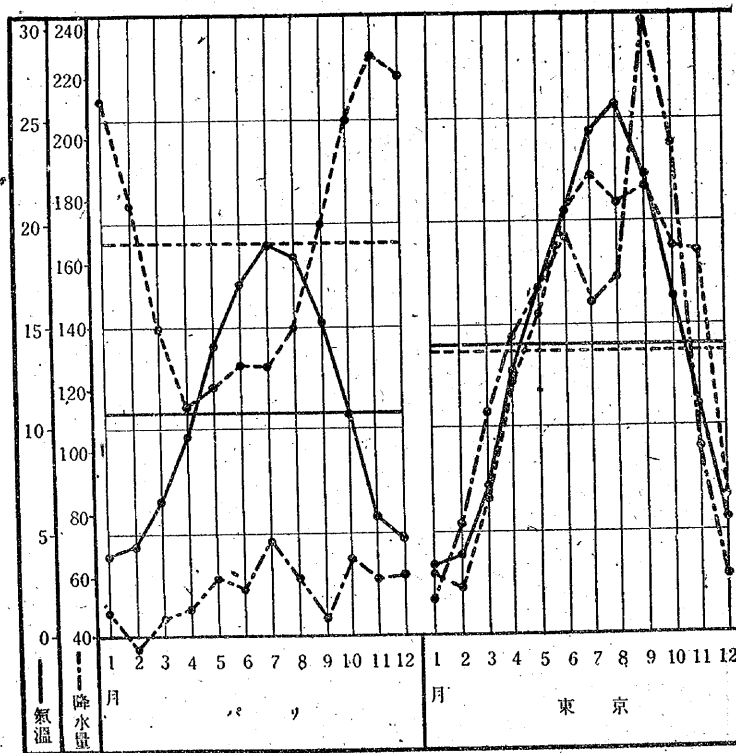


＊ 行つたことのあ
 る家で、よいと思
 った点はなかつた
 か。

＊ 自分の家の長所
 と短所とを、保健
 上、保安上、能率
 上、趣味上から考
 えてみよう。

五十四、五十五ページ
 のさし絵

東京の夏は、暑さが
 きびしい上に、湿度
 が高いので、蒸し蒸
 しと暑苦しく、流汗
 が堪えがたい。



② 看護の要領

どんな病氣に守ることがないせつである。

検温の時刻や回数は、病氣によつてちがうが、普通、

午前は六時・十時、午後は三時・九時と一日に四回測り、そのたびに脈や呼吸をも測る。

健康者の体温と脈を測つて、下の表に記入する。

体温計はどの部分が最もこわれやすいか、

を調べて取り扱い方を考えよ。

水枕・氷のうはどうして保存するか。

次の看護表は病院で用いられたものの一例である。家庭用にはどんな形式が便利だろうか。

老 人	成 人	少 年	兒 童	幼 兒	乳 兒	新 生 兒	區 分
							體 溫
							脈



② 病室

病室はとりわけ清潔を保つために、よく掃除をして、病人が氣持よく養生できるようにする。い寝ている病人に、直接、外の風を当てたり、ほこりをかぶせたりしないこと。

ろ 掃除の後の換氣に氣をつけ、特に朝の掃除のあとで十分換氣を行うこと。

は 冬季の掃除のあとは、へやが急に冷えるから、氣をつけること。

に 診察や寝まきの着がえの直前には、戸障子をあけての掃除はやめること。

は そのほか、掃除のためにかせを引かせたり、病氣を重くしたりしないようにすること。

* これらのために、どんな方法をとつたらよいか。

病室の換氣はどんな病人にもたいせつであるが、ことに肺結核などのような呼吸器の病人には、忘れてはならないことである。冬季、病室の温度を高く保たせようとして、へやをしめきつて、たくさん炭火をたいたりすることがあるが、有毒なガスがたまるから、かえつて病人のためにならない。

* 病室に炭火を持ちこむには、どうしたらよいか。

病人のからだの保温には十分氣をつけてやらなければならないが、へやの保温はそれほど骨を折らなくてもよい。病室の温度は低くてもよいから、空氣の清潔に最も注意しなければならない。

* 病人のからだの保温には、どんな方法をとつたらよいか。

病人の目を樂しませ、心を安靜にしてやるため、盆栽・草花・絵・人形などをかざるのはよいこと

である。植木ばちなどは、夜、室外に出してやるがよい。

② 病人の着物など

病人の寝まきは、木綿の單もののゆるやかなのが一番適當である。

すべて病人の衣類・ふとん・敷布・まくらおしなどは、しじゅう清潔なものと取りかえ、またつとめて日光に当てるように心がける。

重病人が長い間寝ていると、よく床ずれが出来て難儀することがある。床ずれは、同じところが体重のために続けて圧しつけられて、そこでだけ血のめぐりがさまたげられて起るのである。床ずれは、一度起るとなかなかおりにくいものであるから、毎日しらべて、その心配のあるところを清潔にしてやり、いつも乾いているようにする。

* からだのどこが床ずれを起しやすいか。

* 病人の位置をかえたり、病氣にさわらないようにして起したりする方法を研究してみよう。

② 病人の食事

消化器の患者でなくても、病人はいつたいに消化の働きの衰えがちであり、運動も不足するから、材料と、調理法と、食事を與える時間とに特に注意しなければならない。消化に要する時間は、人によつて一がいにはいられない。

* 回復期の胃腸病患者に適當な半流動食の献立を作つて、實習してみよう。

八 乳 幼 児 の 保 育

② 乳幼児の發育

生まれて二週間ぐらいまでの間の子どもを新生児という。健康な新生児は、体重が三キログラムぐらい、身長は四十九センチメートルぐらいあり、皮膚は赤ちゃんの名にそむかず赤くて、たつしやな泣き声が聞かれる。

新生児期が過ぎてから満一年までを乳児という。健康な乳児は、皮膚の血色がよく、光沢があり、口みを帯びて摘まんでも固いこと、いつもきげんがよくてよく眠ること、朝夕の体温がひどく動かないこと、体重その他の發育、運動や知能の發達が月数相当であることなどである（別表参照）。七か月ごろから乳歯が生え始める。目や耳は半年ぐらいの間に、他の感覚や運動と結びついてよく働くようになり、それからいろいろちえづきが目だつてくる。

乳児期を過ぎてから、學齡に達するまでを幼児期という。その期の健康な子どもの特徴は、だいたい乳児期と同じようなことがいえる。

一年と三か月ごろまでにより／＼歩きができ、およそ二年ごろまでに自由に歩けるようになる。

乳歯は三年ぐらいで、上下合わせて二十本が全部生えそろう。

一年半ごろから簡単な命令をのみこみ、それを果たせるようになる。絵本を喜び、鉛筆を持つて何

か書くことも覚える。四年ごろには十ぐらいまでの数を数え、また遊びの規則を守るようになる。五年になると左右の区別ができ、物の使いみちがわかり、物を組み立てる力なども相当に進んで来る。

健康な乳幼児の發育									
年 齡		身長 センチメートル		体重 キログラム		頭 囲 センチメートル		胸 囲 センチメートル	
乳 児 期	新生児	49.4	48.5	3.06	2.95	33.4	32.7	31.8	31.6
	半 月	52.1	51.3	3.21	3.17	34.9	34.4	34.2	33.4
	一 月	54.5	53.6	4.00	3.80	36.5	35.8	35.6	35.0
	二 月	58.1	57.1	5.21	4.92	38.6	37.5	38.1	37.2
	三 月	60.3	58.9	5.97	5.61	39.9	38.5	39.1	38.7
	四 月	62.1	60.8	6.66	6.15	41.1	40.1	41.7	40.3
	五 月	63.8	62.8	7.27	6.70	42.1	41.1	42.4	41.3
	六 月	65.5	64.2	7.67	7.04	42.9	41.6	42.9	41.8
	七 月	66.9	65.5	7.94	7.35	43.4	42.2	43.5	42.2
	八 月	68.2	67.0	8.22	7.69	44.0	42.9	44.0	42.7
	九 月	69.4	68.4	8.44	7.97	44.6	43.4	44.3	43.2
	十 月	70.6	69.5	8.70	8.21	44.9	43.7	44.9	43.7
	十一月	72.0	70.5	8.92	8.47	45.2	44.0	45.1	44.1
	十二月	73.2	72.0	9.17	8.69	45.6	44.6	45.6	44.6
幼 児 期	二 年	81.3	80.2	11.02	10.40	47.3	46.0	47.6	46.2
	三 年	88.5	87.2	12.73	12.16	48.2	47.2	49.3	48.0
	四 年	94.7	93.6	14.27	13.73	48.9	48.2	51.1	49.4
	五 年	100.3	99.5	15.65	15.21	49.6	49.0	52.9	50.7
	六 年	105.6	104.6	17.05	16.56	50.3	49.6	53.9	52.0
	七 年	110.4	109.3	18.70	18.05	50.8	50.1	55.0	53.4

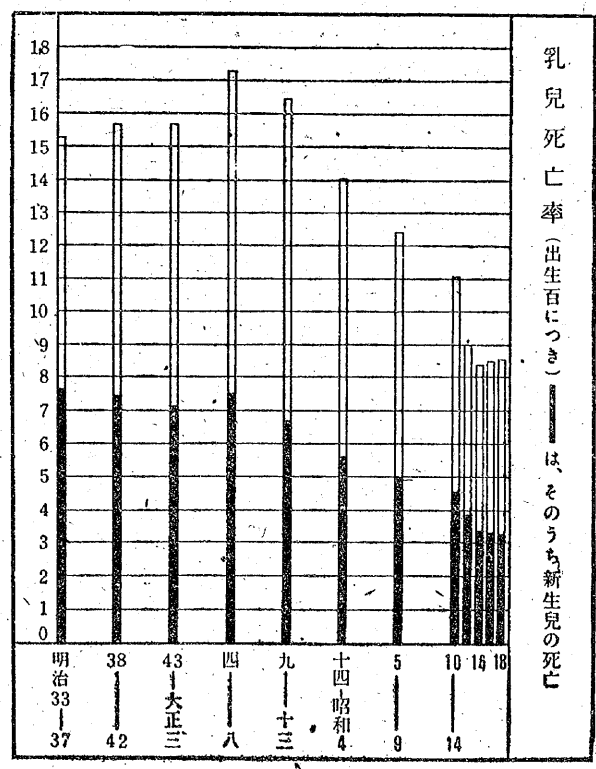
- 体重が生まれた時の二倍になるのは、いつか。
- 乳菌がどんな順序で生えるか、観察せよ。

② 乳幼児の死亡率

世界主要國乳児出生百に対する死亡率

(昭和十三年)

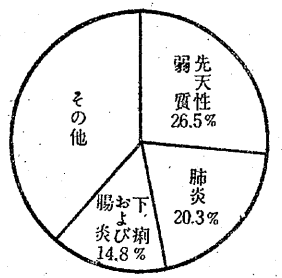
日本	一・四
フランス	六・六
ドイツ	六・〇
イギリス	五・五
アメリカ	五・一
合衆國	三・六
オランダ	三・六



② 乳幼児の死亡原因

昭和十八年中乳児死亡原因

(乳児死亡総数に対する百分比)



昭和十八年中乳幼児死亡原因順位

年齢	第一位	第二位	第三位	第四位
一年未満	先天性弱質	肺炎	下痢	その他
一二年	肺炎	肺炎	下痢	その他
二三年	肺炎	肺炎	下痢	その他
三四年	肺炎	肺炎	下痢	その他
四五年	肺炎	肺炎	下痢	その他
五六年	肺炎	肺炎	下痢	その他

先天性弱質とは、出生前からもつていた原因のために生後間もなく死亡するものや、出産前後の故障や病氣などによるものがふくまれている。

髄膜炎は髄膜炎といわれて来たものをいう。結核性のものは除かれている。
 私どもは、このような危険な時代を突破して、今日まで成長して来たのである。こゝまで育て

てくださつたのは、どなたであつたか。

* せっかく生まれながら、はかなく死んで行くこんなにもたくさんな乳幼児を、どうしたら救うことができるだろうか。

* そのほか、これらの表から、どんなことが考えられるか。

② 乳幼児のかかりやすい傳染病

病名	潜伏期	隔離期間	危険の程度	接種による予防	なん歳で接種するか	特別な治療法があるか
水痘	二—三週間	新しい発疹がなくなつてから十六時間	危険はないが傳染性は強い	否		否
赤痢	二—七日	便に菌が見られなくなるまで(普通、一週間くらい)	危険	否		血清療法・サルファ剤
流行性感冒	二十四—七十二時間	發熱中	危険	否(研究中)		否
はしか	八—十四日	發疹の始まる前から發疹のなくなるまで	危険 三歳以下の子どもにはことに危険	回復期の人の血清により、多少軽くすることができ	徴候が見えたら、すぐに医師に相談して行う	否
流行性耳下腺炎	十二—二十日	はれが引くまで	危険はない	否		否

③ 健康児への育て方

一生の健康の基礎は、最初の六年間にある。

健康な子どもは、健康なおとなになる率が最も大きい。よい食事を規則的にとり、日光を浴びて戸外で遊び、規則正しくよく眠ることは、健康な子どもとなるよい基礎である。

健康児は、活動的で、動作が徹底で、周囲のすべての物に興味をもつ。色つやがよく、目はかきやき、皮膚はなめらかで、筋肉はしまり、胴体はまっすぐで強い。身長や体重などもすく／＼増加する。また、寝る時には、ぐっすり眠るし、食事の時刻にはよく腹がすく。内臓は規則正しく動いている。歯もきれいで健全である。このような健康児となり、幸福で、有為な人となるために必要なことは、

- 1 子どもを愛する家族の保護と正しいしつけ。
- 2 規則正しい、よい食事。
- 3 十分な眠り——毎夜十一時間ないし十三時間、および一二時間内外のひる寝。きまつた時間に早寝をし、一人で眠り、そして寢室はよい空氣に満たされていること。
- 4 着心地のよい、ゆるやかな着物——洗ったら、石けん氣がなくなるまですすぐ。
- 5 天候の許す限り十分な日光と、新しい空氣。
- 6 室内および戸外によい遊び友だち、遊び道具、遊び場所。
- 7 定期的な医師・齒医者診察、医師の指圖の忠実な実行。

などである。

② 乳幼児の栄養

乳児にとって、母乳はどおりがたい栄養はない。

乳百グラムの成分

区 分	たんぱく質		脂 肪		糖		灰 分	
	初乳	永久乳	初乳	永久乳	初乳	永久乳	初乳	永久乳
母 乳	三・二	一・二	三・〇	四・〇	三・九	五・五	〇・四	〇・二
牛 乳	三・五	三・〇	四・〇	四・〇	四・五	四・五	〇・七	〇・七
や ぎ 乳	三・六	三・五	四・〇	三・五	四・五	四・五	〇・七	一・〇

* もらい乳をしている子、人工栄養をとっている子を知っているか。健康上、かわつたことはないか。

* いつごろから離乳したか。地方の習慣として離乳がおそ過ぎることはないか。

* 母乳を離れるころから、急に弱くなった子どもはないか。

* 子どもが泣くと、すぐに乳をやることについて、どう考えるか。

* 電車の中などで乳を與えているのを見え、どう思うか。

* 授乳についてのよい習慣をつけるには、どんな方法があるか。

* 乳児の食事は、なん度ぐらいが適當なのであろう。

* 調乳の手傳いをしたことがあつたら、その経験を發表する。

からだをつくる食物、たとえば穀物・野菜・果物および魚肉類のスープなどが、子どもの成長と發育のために、早く乳児期から、その食事にとり入れられなければならない。だいたい七か月ごろから乳以外の食品を加える必要がある。

固形食をたべることは、流動食ばかりたべて來た乳児にとって、新しい経験なので、はじめははき出すかも知れない。味がいやなのではなく、材料がちがうように舌に感ずるのである。それをすかしたり、おしつけたりしないで、次の日、またなんの講釈もなしに與えてみる。

私どもの好ききらいをまねやすい子どもにとって、私どもの態度は非常に大きな力をもつ。子どもが、どんなにおいしいものであるかを話して聞かせながら、それ／＼の新しい食物を與えると、子どもはしぜんにいろんな種類の食物を受けつけ、將來にわたつてよい食事の習慣をのばすことができる。赤ちゃんを腕の中にかゝえ、私どもの愛と信頼とを赤ちゃんに感じさせながら、食事を與えるがよい。それは單に新しい食事を受けつけさせやすいばかりでなく、私どもの愛情が赤ちゃんを正常圓滿な子どもとして發達させるのに役立つにちがいない。

子どもが大きくなって、自分で食事をとることを試みるようになったら、それをほげまし、そをうをしてもがまんしてやる。とにかく食事の空氣をできるだけ氣持よいものにし、子どもが食事を喜び

それから最も大きな收穫が得られるようにする。

② 保育のいろいろな要領

健康は乳幼児の生命である。両親は子どもの生まれた最初の瞬間から、保健の重大責任を背負う。家族はだれでも、次のような衛生上の簡単な注意を守らなければならない。

- 1 赤ちゃんやその食物および着物を扱う前には、十分手を洗うこと。
- 2 自分が風を引いている時には、子どもに近づかない、どうしても必要な場合はマスクをするこ
と。

- 3 人ごみの中へは連れて行かないこと。

- 4 あみ戸を張つたり、かやをつつたりして、はいやその他の虫を防ぐこと。

- 5 空気中の不潔な物が食物に附着しないようにすること。腐敗しやすい食物は冷やしておくこと。
調理・調乳は衛生的にすること。

- 6 赤ちゃんは手でも、足でも、おもちゃでも、手のとぐくものはなめるから、赤ちゃんの周囲の
物が清潔であるかどうかを確かめておくこと。

乳幼児の皮膚は、不潔になりがちであり、よごれると、すぐ炎症を起しやすい。

* これについて、どんなことに気をつけないければならないか。

* 乳児をふろに入れる手傳いをしたことがあるか。その湯加減、授乳との間隔、入れておく時間、

洗ってやるところはどうであつたか。

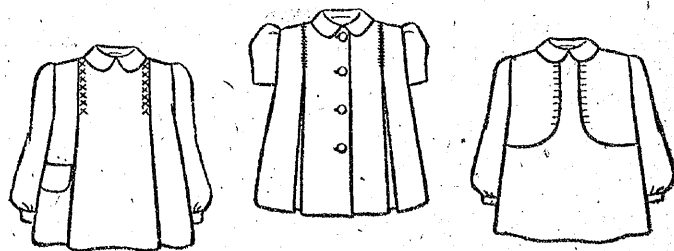
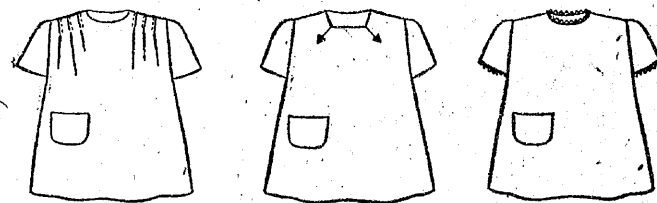
* 乳幼児の被服の仕立て方、着せ方について、
どんな注意があるか。

日光はおとなにもよい薬であるが、乳幼児にとつ
ては、骨の發育に必要なビタミンDを與えることに
なる。

* ガラス越し、障子越しの日光浴は効果がある
だろうか。

よいしつけのためには、根氣よく毎日くり返すこ
と、子どもに習慣がつくまで家族のみんなが同じよ
うにして見せること、しかるよりはめることなどが
その要領である。

* この要領で、子どもにどんなよいしつけを與
えることができるか。



九 家庭経済の要領

② 家庭経済の内容

昔は家々が自給自足の生活を営んでいた。たとえば、食料は自分の家の田畑をたがやして作るし、衣料は蚕をかい、綿を作りなどして、糸をとってつむぎ、染めて、機にかけて、織ったものである。しかし今日では、家庭は勤労や財産から金銭の収入を得、食料でも、衣料でも、そのほかなんでも必要なものを手に入れるために、それを支出して買うのが普通である。したがって、どんな収入がどれだけあり、それをどう支出しまた買ったものをどう消費するかということが、家庭経済の重要な問題となって来るのである。

家庭の収入・支出は、家計簿をつけることによって明らかにされる。したがってその支出の部面を見れば、自然に生活の内容がわかる。それはもちろん個々の家庭でもがっているが、統計をとってみると、その中におのずから似寄った傾向が見出だされるものである。

今日、わが國で最も信頼のできる家計調査は、内閣統計局（いま総理廳統計局）によって行われたものである。その昭和十五年九月から翌年八月までの家計調査報告によって表を作ると、次のようなものとなる。これによって生活費のだいたいの傾向を読みとることが出来る。

一世帯一か月平均実支出内わけ（実支出百につき）

昭和十五年九月から同十六年八月までの平均（全國）

収入	費目	実支出 総額	生活必要費					その他 の諸費	実収入対 実支出過 不足
			総計	食物費	被服費	住居費	光熱費		
平均	給生活者 労働者	110.9	70.5	39.9	10.5	14.5	5.5	29.0	16.6
六〇円	給	101.9	71.8	40.9	9.9	13.8	5.5	27.6	16.3
未	満	104.8	70.9	37.6	8.7	9.6	5.6	29.3	10.4
七〇円	給	95.5	63.4	35.9	8.3	14.6	5.3	17.6	22.2
未	満	95.8	63.4	35.0	8.9	13.6	6.7	18.5	20.7
八〇円	給	94.7	63.5	35.0	7.6	16.4	7.4	26.9	23.1
未	満	94.7	63.7	35.3	7.9	13.7	7.4	20.9	21.3
九〇円	給	77.3	61.3	34.4	8.5	14.9	6.7	23.7	21.7
未	満	77.4	61.3	34.5	9.3	14.5	6.6	22.8	9.3
一〇〇円	給	89.5	55.6	34.8	9.9	16.7	6.5	26.3	7.5
未	満	89.8	55.4	34.7	8.8	13.5	6.5	24.8	21.3
一〇〇円	給	113.9	70.6	39.7	10.6	14.4	5.9	29.4	16.7
以	上	108.6	70.4	39.5	10.3	13.7	5.6	27.6	17.8

昭和十五年九月から同十六年八月までといえば、わが國ではどんな時代であつたか。そのころ月収五丁田未満から百田を少し越える程度の家庭であつたら、給料生活者としては下級に属すると見てよからう。その生活の内容を次のようにして調べてみる。

* 最も割合の多い生活費はどれか。なんパーセントぐらいか。

* 生活必要費の中で、その次に割合の多いのは何か。なんパーセントぐらいか。

* 被服費と住居費と光熱費とを合計すれば、およそなんパーセントになるか。

* 「その他の諸費」はなんパーセントぐらいか。「その他の諸費」の内容は複雑であるが、衛生費・教化費・娯樂費・交際費・公共費などがふくまれている。これらの支出は、どんなことに役立つか。

* 「その他の諸費」の割合は収入の多少によつて、どういう傾向が見られるか。

* 収入の多少によつて、その割合が特に目立つて増減する傾向のある生活費はどれ／＼か。それは収入が少ないほど、どういう傾向を示しているか。

もちろん、同じ國、同じ時代でも、一つには収入の高によつて支出の割合が異なるものであつて、一口にいえば、収入が少なく、したがつて生活程度が低いほど食物費の割合が大きく、「その他の諸費」の割合が少ない。これは私どもの生きて行くために、食物の最も必要であることを物語っているのであるが、それでは、その生活が低くなればその支出の激減するもの、すなわち「その他の諸費」

は不必要な支出であるかというに、決してそうではない。たとえば教養を高めるための圖書・雑誌・ラジオ・蓄音器とか、家事の能率を上げるための計量器・ミシンなどは決してむだではなく、生活を豊かにするために大いに役立つものである。

* そのほか、國の文化を高め、住みよい社會のために、どんな支出ができるようでありたいか、考えてみよう。

② 物價と生活

生活の内容は、またその時の物價、とりわけ生活必需品の價格によつて大いに変動する。収入の高は同じであつても、いや、たとえ多くなつたにしても、物價のあがり方がいちじるしい場合は、生活程度を急に下げなければならない。これは不安であり、はなはだしい苦痛である。

次の表は、東京都職員組合で、都下の官吏・会社員・工場労働者など三百八十一世帯の家計を調査した結果であるとして、ある新聞にのつていた記事の中から、必要な数字を抜き出して、表に作つてみたものである。

これを、食物費・被服費・住居費・光熱費およびその他の諸費に大別して、総生活費に対するそれぞれの百分比を算出して書きこみ、前に出した家計調査と比較して、どんな考えが浮かんで来るかを話し合つてみよう。また、どうすれば、もつと生活費を節約することが出来るかをこの表から読み取つてみよう。

昭和二十一年三月二日から、同四月一日までの一か月間の平均家計

費 目		実 数	百 分 比
食 物 費	主食費	69.78	
	配給 米	8.86	
	配給 外	292.75	
	副食費	6.14	
	配給 しょうゆ	3.84	
	配給 塩	2.73	
	配給 魚貝	31.95	
	配給 野菜	20.45	
	配給 外	259.69	
	合 計	696.19	
住 居 そ の 他 雑 費	住 居 費	35.50	
	光 熱 費	91.38	
	被 服 費	52.48	
	交 通 費	42.40	
	保 健 衛 生 費	38.21	
	たばこなど	37.23	
	娛 樂 費	10.44	
	修 養 文 化 費	23.17	
	保 險 料	20.20	
	交 際 費	36.59	
合 計	そ の 他	51.99	
	合 計	439.59	
総 計		1135.78	100.00

(東京都教職員組合調査)

② 物価の変動

物価は、一般に需要・供給の関係によって変動する。すなわち物の消費、したがって需要が増すか、生産、したがって供給がへると、物価は高くなり、その反対に、物の消費つまり需要が減るか、生産つまり供給が増せば、物価は安くなる。そして生産を増すには、みんながいつそその職場で精を出すことがたいせつである。また資金や資材を増すことも必要である。しかしせっかく生産は増しても配給が適当でないと供給がかたよるので、公正な物価を見ることができない。また物価は通貨の多い少ないによっても動かされる。生産は増さないのに、通貨がふえれば、需要ばかり多くなるので、物価はあがる。

* 次のような結果が生ずるように、家庭でどんなことを心がけたらよいだろう。

- 1 通貨を少なくし、また生産をうながすためには。
- 2 生活必需品を公正な価格で買い入れることができるためには。
- 3 不必要な需要の増加を防ぐためには。

② 予算生活

何をするにも、はじめに綿密な計画をたてて着手しないと、希望どおりの結果は見られない。家庭生活の安定、充実を得られるように、その収入と見合わせて、いろいろな支出をし、消費をして行くには、どうするのが最も効果のある暮らし方であろうか。また「よい越しの金は使われぬ。」などという

ことをむしろ、ほこりとする者がないでもないのは、どんなものであろうか。

* 限られた収入の中から、現在の生活を安定にし、将来に向かってこれを充実させて行くには、どうするのが最も効果のある暮らし方であらうか。

* 家計簿記はなぜ必要であるか。またどんな形式のものがあるか、家から持ち寄って研究してみよう。

② 貯蓄と保険

家庭の生活の将来に備え、通貨を少なくし、また社会に資金を供給するのが、貯蓄や保険の意義である。

* どんな種類の貯蓄や保険をしているか。そのためのお金をどうして作ったか。それを何にする目的でつづけているか。

* 貯蓄や保険にはどんな種類があるか。郵便局・信用組合・銀行・信託会社・證券会社などの營業案内を持ち寄って研究してみよう。

* 貯蓄と保険とはどちらがうか。

* 社会に資金を供給して、文化的施設を増し、産業を興し、物價を安くするには、長期で安定した貯蓄が大切である。どんな貯蓄が安定性に富んでいるか。

十 これからの家庭生活

ほの／＼明ける空の色、 望みにかゝやく日の光り。

歌つてみよう、声高く、 平和日本の家のうた。

くる朝ごとの快さ、

みな一せいに早起きで、 かどの外まで掃除する、

そのひと時のにぎやかさ、

ちりもとめぬ家の中、 明かるく廣くなったよう。

狭いながらもあけ放ち、

清い空氣と陽がはいる。 どこに病魔がひそむだらう。

見るからきちんとつごうよく、

置きならべた家具・道具。 きょう活動の幕あきと、

自然に心もはずんで来る。

ひともとさした野の花が、 人待ち顔のわが机。

母が手すれの裁ち板に

親しみ、運ぶ針の数。 きょう仕上げた弟の

運動シャツのひとくふう。

洗つて伸したセーラーに 笑顔で出かけた妹の

うしろ姿を見送つて、

今度は父の仕事着を 縫つて上げたいなどと思う。

身だしなみよく手入れして、 身に合う衣の心地よさ。

着物はおごりやすいもの、

つゝましくしてその上に

すばらしくもしてみたい。 線や配色のデザインを

あれかこれかと胸の中、

相談相手になりましたよと 窓の若葉がのぞきこむ。

心をこめて調える、

朝な夕なの食卓に、

春は新芽の香がにおい、

夏は丹精の菜園に、

父が自慢の野菜もの、

つぶらなトマトの色のよさ。

秋はみのりの放送を

聞くも豊かなさらの上。

は、えみながらあけて見る

冬の炉ばたの保存食。

母が調理と献立は

くふうとうでのさえを見せ、

家族を思う真心が、

味わうたびににじみ出る。台所こそ、家の中で

どこより大事なへやとして

りっぱに整備したもので、そこで家族の生命と、

社会に働くみなもの

強い力がつくられる。

長い病氣でいる人の

さびしい生活を見るにつけ、健康体をもつことの

ありがたさが身にしみる。

母が時々弱るのは

たしかに過労が原因だ、

私もたび／＼しくじるが、予防のできる数々の

病氣になるのははすかしい。

なまの野菜の洗い方、

家の内そと清潔に、

予防注射も忘れずに

心を安く暮らしましょう。

おぼろおぼろに思い出す

小さいころのわが周囲。

やさしかったはたれとたれ、

うれしかったは何となに。

今見渡せば世の中の

はげしい風が子らに吹く。

乳のどほしい子もあろう。

おもちゃのほしい子もあろう。幼い時に一生の

芽生えがすでにあるという。

強いからだも精神も、

子どもの時からつくられる。

われらのあとにすぐ続いて

あすの社会をつくるのは、

きょう抱いてやるみどり子や

腕にまつわるおさな子なのだ。自分のきょうだいだけでなく、廣く多くの子どもら

よい姉となり兄となり、

かわいがつて育てたい。

たゞ一枚の紙でさえ

入手数経て来たものを、物と金とのとうとさも、

何心なく費やして、

省みぬ日の多いこと。小さいけれどわが家も

社会の一粒と思う時、

急に重たい買物袋、 私どもの買物が

あすの物價を上げぬよう、私もあなたも責任者、 かしこい買手にならしましょう。

たくさん学んだ生活の

知識を生かして行つたなら うもれて眠るもの／＼の

資源を躍らすともできる。指をふれ／＼は花開く

魔法使いになった氣で。

それにもまして大事なものは 一人一人が持つている

かけがえのない宝物、

宝は時と力です。
元気でびち／＼働いて、
そんな家庭にしてみよう。

仕事しやすい家にして、
時間の予定をよく守り、
ゆつくり、愉快に休んだり、
家中そろって遊ぶよな

「五つとせ、いつもわが家は楽しくて、わらい声がたえませぬ。」
大きな声で歌ったら 隣りの方がかきね越しに「幸福ですね。」とおっしゃった。
でも、ほんとではないでしょうか。家族がたがいに理解して、
いつも健康で暮らしたなら にこ／＼せずにはいられます。

そういう家が集まったら
大きな愛に立つたなら、
明かるい社会となるであろう、
平和な世界となるであろう。

まだひな鳥の小さい翼、
羽ばたく音もはすかしい。
心ばかりははやつても、
空舞いのぼる夢に似て。
よりよい家を、
國をめざし 力一ぱい羽ばたこう。

歩き方 あわせ 安定(生活の)	会食 買物 電話 家具 隔離 家計調査 家計簿 型紙(ドレスの)	供給 供出 共同炊事 玉露 切り干し大根 銀行 近所 一の協同	交通費 光熱費 幸福 呼吸(病人の)	修養文化費 授乳 需要 消化 証券会社 招待 消費 招待 食 初乳 新生児 信託会社 進物組合 信用組合
衣生活 の計画 いちごジャム 衣服の構成 要件 芋がら	家庭経済 金 髪 カロチン 換氣(病室の) 看護の要領 看護表 乾燥野菜 カン詰め	供物 くりまわし (着物の)	呼吸(病人の)	水枕 水痘 髄膜炎 スーパ クカートの着け方
永久乳 衛生費 栄養 疫痢 エプロン	気温(三都の)	計量器 結核 血清療法 下痢 検温 原形(ドレスの)	粉 小麦粉 献立	炭火
お国(まん おくみ(あわせの) 贈り物 お得意料理	牛乳 客せん 給料生活者 救化費	健康 けんろくそで	粉 小麦粉 献立	生活程度 生活必需品 生産 歳暮 セーラードレス
	紅茶	健康	粉 小麦粉 献立	
	公共費 交際費 降水量(三都の)	健康	粉 小麦粉 献立	
	収入	健康	粉 小麦粉 献立	

(Date Jan. 13, 1949)

定價金十六圓

文
部
省

代表者 木村淵之助

永区久堅町一〇八番地

京区久堅町一〇八番地

82

