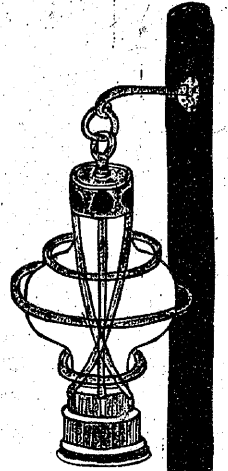


家庭

中学校  
第二学年用

文部省



K250.5

1

2

家庭

中学校  
第二学年用

文部省

## 目 録

一 季節と家庭生活	一
二 整 容	二
三 単長着とおむせ	四
四 プラウスとスカート	二十三
五 スモック	二十八
六 編 織 物	三十三
七 食物と保健	三十八
八 献立と栄養	四十三
九 季節と食品	四十四
十 わが國の住居の長所と短所	四十八
十一 季節と住まい方	五十一
十二 病氣の症状とその手当て	五十五
十三 季節と傳染病	五十七
十四 上手な買物	六十一

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 この教科書は、しばしば、学習の糸口として用意されています。

三 この本の中に、問題解決の手がかりを見出す場合もあるでしょう。

四 各課の順序は、学習の順序に並べないで、だいたい、家族の間がら、衣、食、住、看護、育児、家計というふうにとまどめてあります。

## 一 季節と家庭生活

職業の忙しい中に、春夏秋冬四季の移りかわりには、絶えず心を労している。夏が近づくと、洗濯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たらうか、今年の水がらぎ、手拭、入るた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・すきん・えり巻、手袋などの支度、まきや炭の手当てを急がなければならぬ。春と秋とは一ばん暮らしよい時候であるが、それでも、春は節供や彼岸、子どもの進学、遠足・しお干などと行事がつとく。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、一そう気が気でなく、一家の主婦ともなれば、なみたいていの心労ではすまない。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／＼とかたづけ、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おちつき、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、新緑に向かつて深々と呼吸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、家々の心がけけしだいである。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工夫をして、これを楽しむべきではなからうか。

## 二 整 容

○ 路上に見かけるいろ／＼な身なり

別に高價な物とは見えないが、実にしつくりとその人のものである着物を着ている人を見かける。そんな人は髪もさっ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ゞいている。

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も、よひの目だつシャツがぞで口からのぞき、外とうの包みボタンががつくりとうなだれて、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、それとはまるで無關係なさみしい顔立ちもある。

路上ではないが、きりつとした野ら着や、さっ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、同じこのサイズのセーラードレスで、えりには白い線が三本並んでいる。この紺のタイを結んで、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／＼ながめた。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、今朝は寝ぼけをしたのか、くし目も通っていないような、ほこりっぽい髪である。さて胸元を見ると、右側の少女のタイは、一つもよけいなしわがなく、きちんとまん中で結んであるのに、左側のはよれ／＼で、右左びっこになっている。その上スカートはひだがちや／＼とちや／＼としている。それに引きかえ、右側のスカートは、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。

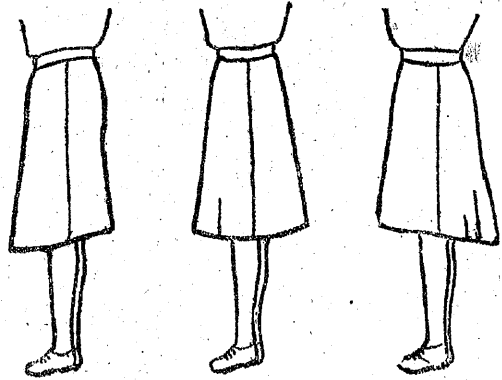
試験官はどうしてそんな気がしたのであろうか。

全体から受ける感じのよいわるいというのは、

どこから来るのだろうか。

清潔と整容との関係はどうか。

\* 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。



### 三 單長着とあわせ

#### ○ 單長着

新緑のころ、あわせを脱いで着かえたセルの單、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。

- \* 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。

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、それが今までつづいているのである。これを構成する布数も、だいたいきまっております。寸法もきまっていた標準があつて、それを、体格に應じ、多少加減すればよいことになっていゝ。したがつて、反物も長さがだいたいきまつていて、一反を單位として賣り買ひされている。昔は一反の長

が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)あつた。戦時中衣料が不足したので、節約のために形の上にも工夫をこらすこととして、二丈五尺(約九・六メートル)のものを作られるようになった。こゝに出した図は、その規格の反物で製作した單長着である。そでも短く、おくみも附いていない。

\* 家庭にある單長着をよく観察して、これと比べてみよう。

\* 男物と女物は、どうちがつているか。

\* めい／＼の用意してゐる材料は、どんな布地か。

絵尺はいくらあるか。

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。

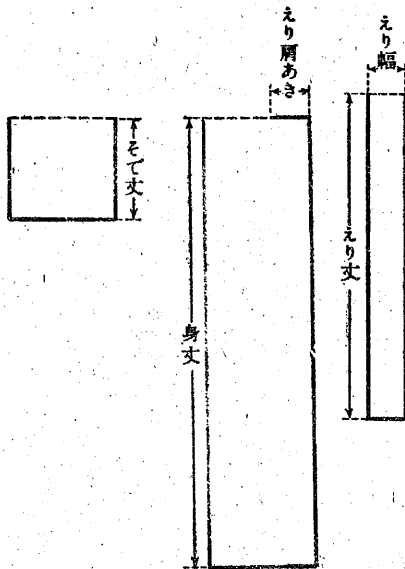
\* その形の形は、どのようにするか。



製作  
一 寸法

着丈	出来上がり寸法(成人、女物)	裁ち切り寸法
身丈	一三〇センチぐらい	
(着ゆき)	一五〇センチぐらい(身長による)	
ゆき	六三センチ	
身幅	後	
	前	
肩幅	三〇センチ	
そで丈	形によつてきまる	
そで口	一八一—二三センチ	
そで附け	一八一—二三センチ	
そで幅	三三センチ	
身八つ口	一三センチ	
えり下	七五センチ	
えり丈		
えり幅		
えり肩あき		

着丈と着ゆきは実測する。成人と子どもと、どちらがっているか。  
肩幅とそで幅は、どうしてきめるか。

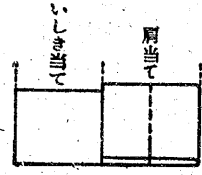
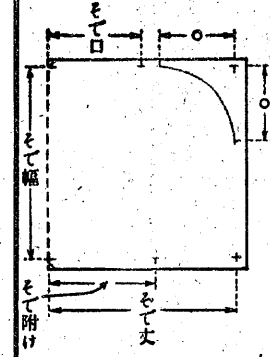


二 裁ち方

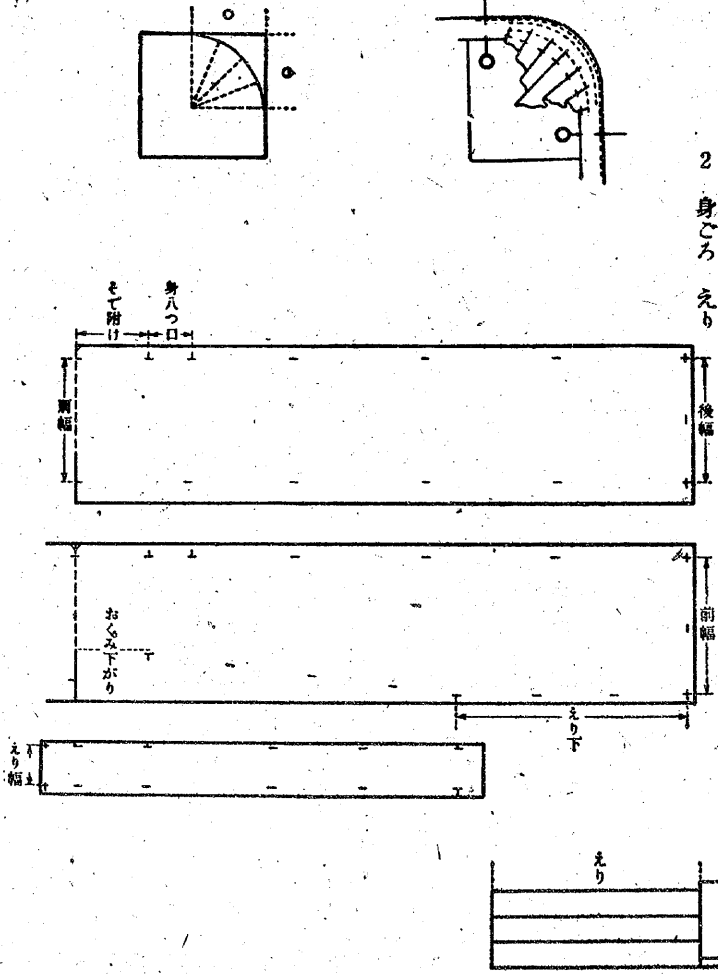
\* 総用布九・五メートルで図の裁ち方によって積もってみよう。  
 はでながらの場合は、がら合わせに注意する必要がある。

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

・ なるのために附けるか。大きさ、

位置はどのくらいが適当か。

6 わき縫い

7 えり下くけ

8 すそくけ

9 えり付け

えりくけ

掛けえり

10 そで付け

11 八つ口

12 肩あげ 腰あげ

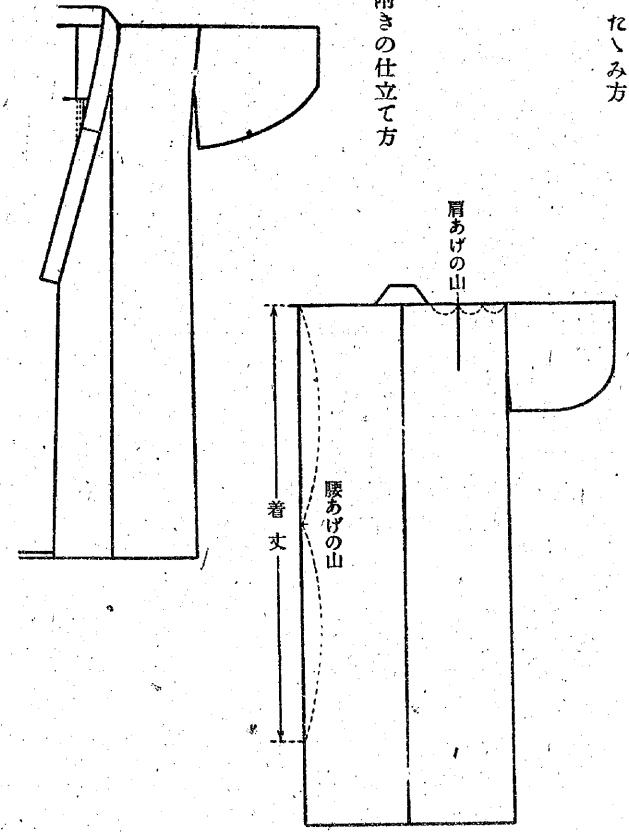
かつこうのよい位置を研究する。

13 ひも付け

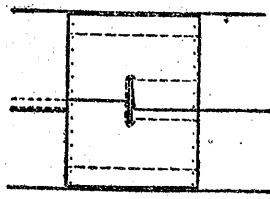
14 仕上げ たぐみ方

着方

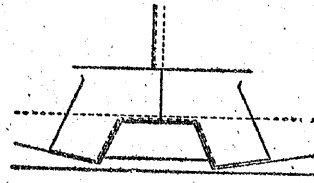
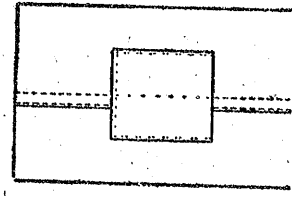
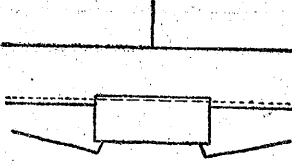
【附】 おくみ附きの仕立て方



肩当て いしき当て



みつえりしん





一 寸法

	身幅	
	前	後
おくみさがり	二三センチ	二九センチ
おくみ丈	二三センチ	
おくみ幅	一五センチ	
合いづま幅	一三・五センチ	

\* 仕立てなおし物の裁ち方は、どうしたらよいか。

二 するし附け

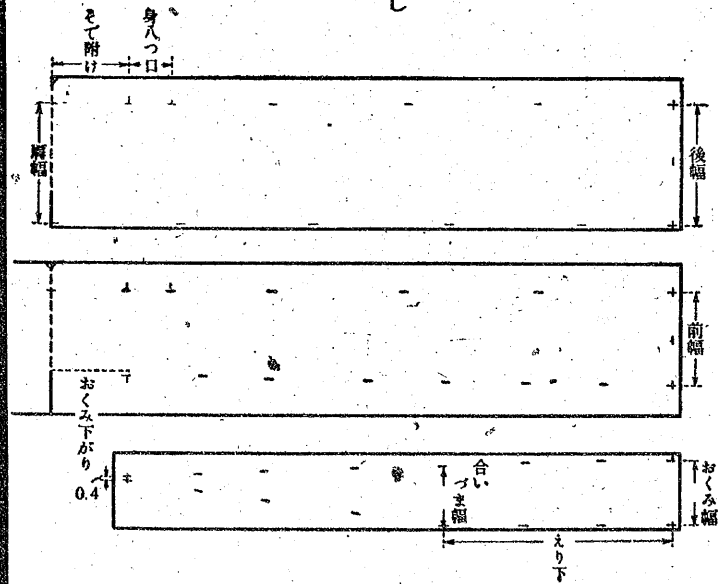
三 縫い方

\* おくみは、いつ附けたらよいか。

仕上げ たゝみ方

○ あわせ

形



夏と冬の被服はどうちがうか。

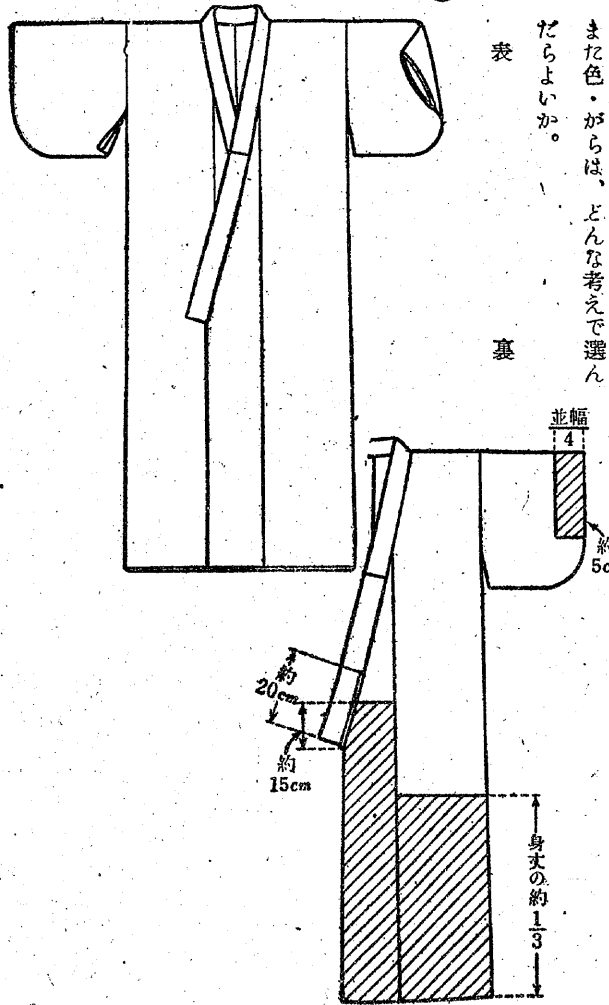
\* あわせ・綿入れおよび重ね着は、なぜ温かいか。

\* 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。

表

裏



製作

一寸法

(い) あわせ長着

単長着の寸法に同じ。

そで口よき 〇・一〇・二センチ

すそよき 〇・二一〇・三センチ

(ろ) 二部式あわせ

上衣

丈 背丈の一倍半内外。

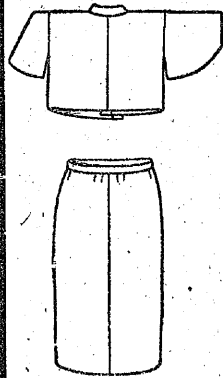
後幅 肩幅に同じ。

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 胸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

\* 腰囲九二センチの時前の重なりは幾らになるか。

二部裁ち方

(い) あわせ長着

表 単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の工夫

\* 平常着の裁ち方には、どんな考えが必要か。

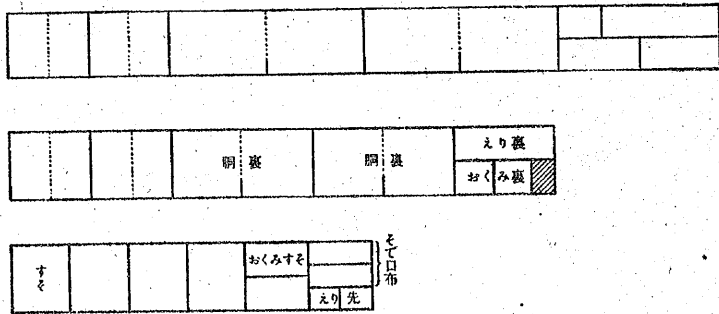
奥裏・胸はぎの織代約八センチとして、

裁ち方を考える。

(ろ) 二部式あわせ

あわせ長着から裁ちかえる方

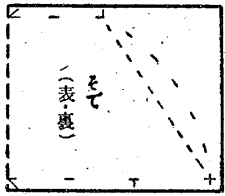
法を考える。



三 しるしのつけ方 縫い方

(い) あわせ長着

そでのしるしつけ



そでの縫い方

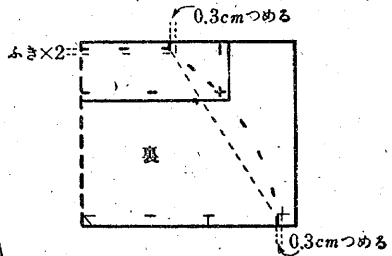
イ そで口布かけ

ロ そで口合わせ

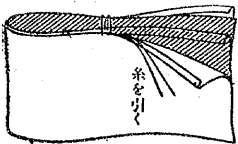
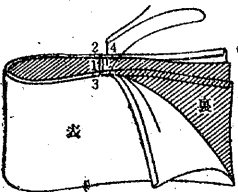
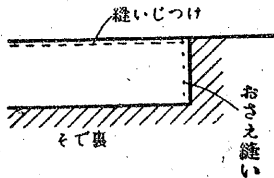
\* 表そで口のゆるみはどこに必要か。

一 針ぬきで縫う。

ハ そで口四つどめ



左とて



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

縫いつける。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

身ごろのしるしつけ

おくみ付けを四枚縫いにする方法と、別附

けにする方法とあって、しるしのつけ方がち

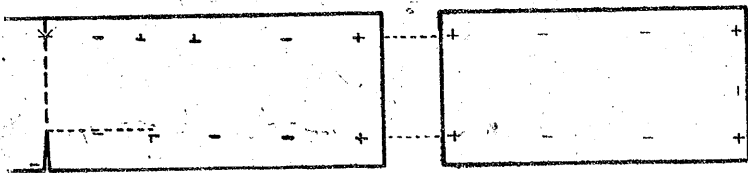
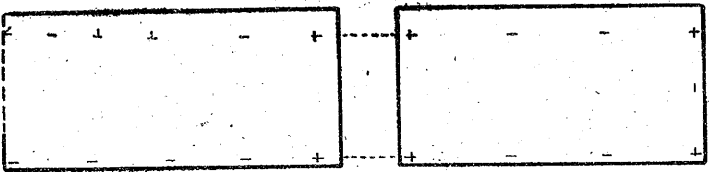
がう。

平常着は、多く簡略な四枚縫いにする。

表 単長着とちがう所はどこか。

裏 丈 すそふきのきせ ○・三センチ。

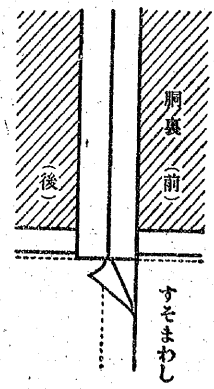
胸はぎを考える。



幅 前・後のすそで、いずれも表より〇・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  
単長着とどうちがうか。

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い、折りは胸裏の方へ返し、おさえ縫い。



背縫い  
わき縫い

ハ すそ合わせ  
縫代の始末

ニ 縦とし  
きせ 〇・三センチ

ホ 身八つ口  
背縫い、わき縫いの表裏とし  
四つ留め

身八つ口縫い

ヘ 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。

おくみのしるし付け

表・裏四枚重ねてしるしをする。

おくみの縫い方

イ おくみのすそ合わせ

ロ おくみ付け準備

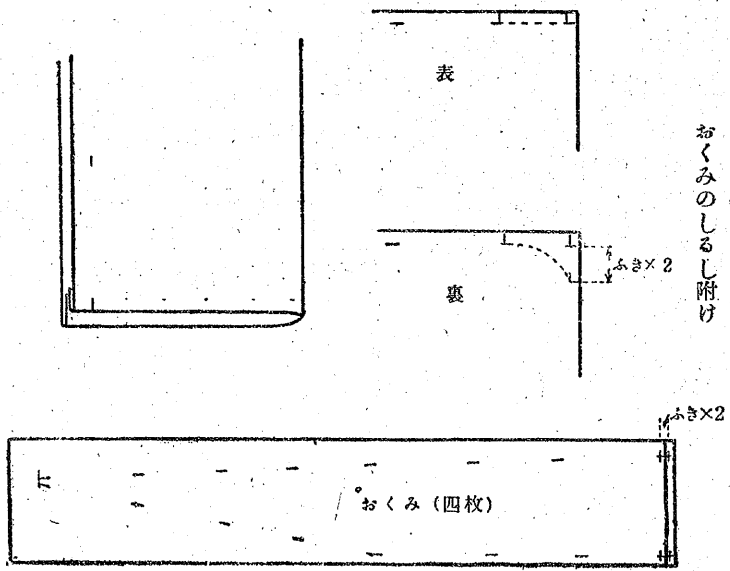
身ごろのおくみ付け、えり付け  
の所を表裏とじ合わせる。

ハ おくみ付け 四枚縫い

ニ えり下縫い

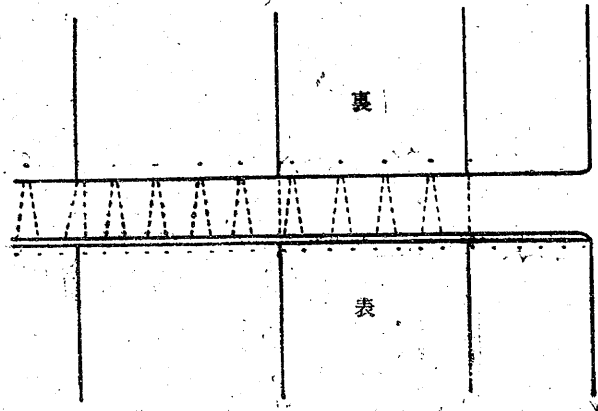
えりのしるし付け

おくみのしるし付け



えりの縫い方

- イ えり付け準備  
おくみのえり  
付けしるしの所  
を表裏とじる。
- ロ えり付け・み  
つえり・えり先・  
えりくけ
- ハ 掛けえり  
すそとじ



\* おくみを別付けにするには、四枚縫いとどこをちがえたらよいか。

(ろ) 二部式あわせ

上衣

そでのしるし付け

\* そでのまるみは、どれくらいが形がよいか。

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・えりのしるし付け

身ごろの縫い方

イ 表の背縫い・わき縫い

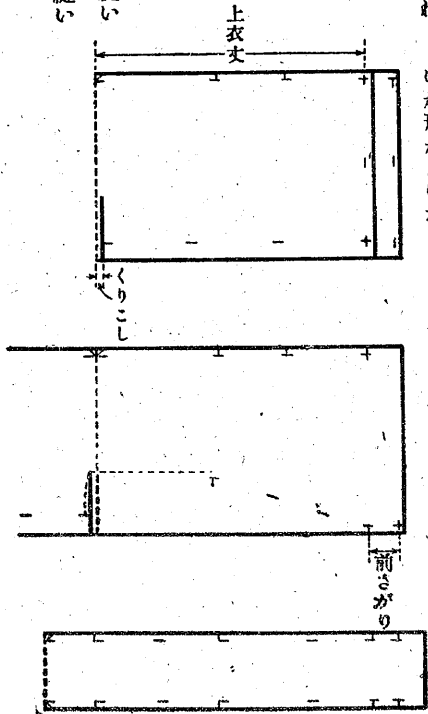
ロ 裏の背縫い・わき縫い

ハ 縦とじ

ニ 身八つ口

ホ すその始末

ヘ そで付け



ト 八つ口くけ

チ えり・掛けえり

リ そで付け

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 すそとじ

ホ 縦とじ

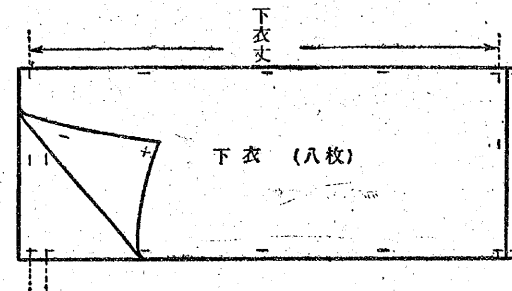
ヘ 前縫縫い

ト ひも付け

ひだの寸法と位置

下衣はおくみをつけることもある。

\* 上衣も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 ブラウスとスカート

○ ツーピース

\* ワンピースドレスと比べて、

ふだん着として都合のよいのは

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。

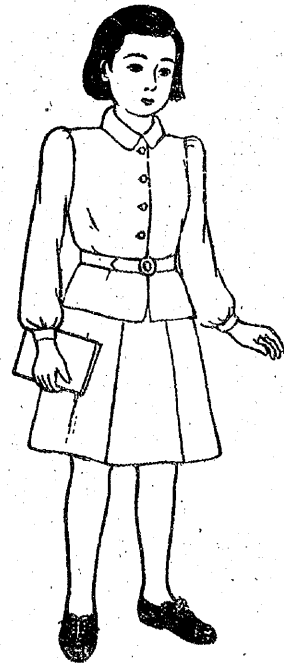
上下の一方が無地で、他方が

しまや模様のある時の調和。

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、どんなのが服に調和するか。



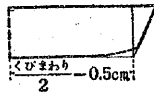
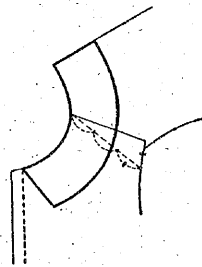
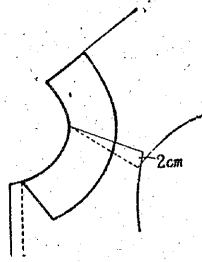
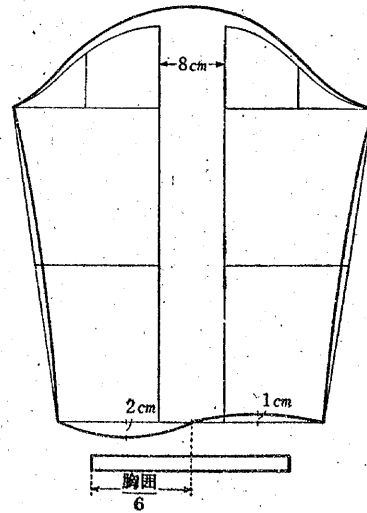
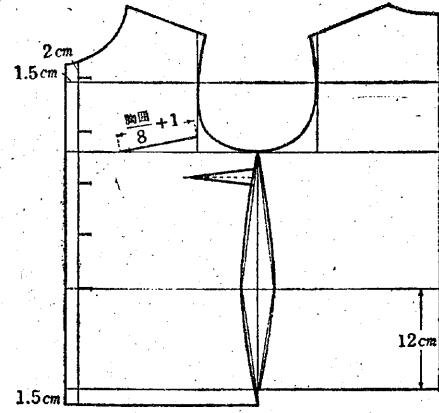
製作

一、寸法

身長 胸囲 着丈 ゆき くびまわり

二、型紙

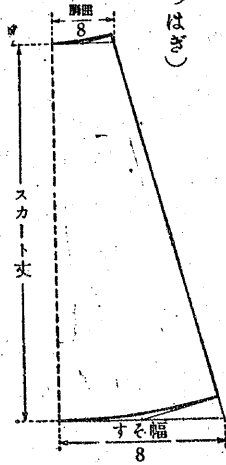
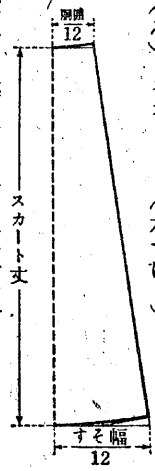
(5) ブラウス



(ろ) スカート (六つはぎ)

(八つはぎ)

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

四、縫い方

(4) ブラウス

身ごろの前の身返し付け

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( )

着てみて工合をなおす

本縫い 仕上げ

ボタンやスナップをつける

〔参照〕ワンピースの場合

身ごろの前の見返し付け

肩

えりぐり

スカートと身ごろとの縫い合わせ(かり縫い)

ポケット

ポケット付け(かり縫い)

わき(かり縫い)

すそ( )

そで

そで付け(かり縫い)

そで口( )

着てみて工合をなおす

本縫い 仕上げ

ボタンやスナップをつける

(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

着てみて工合をなおす

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。

着てみて全体の工合を研究する。

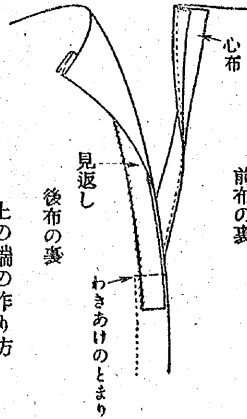
着方

\* ブラウスをスカートの上にかぶせて着たのと、下に入れて着たのとはどんな感じがするか。

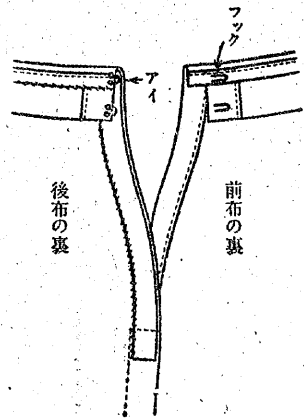
手入れ

\* 脱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んでおくのとどちらがよいか。

わきあけの作り方



上の端の作り方



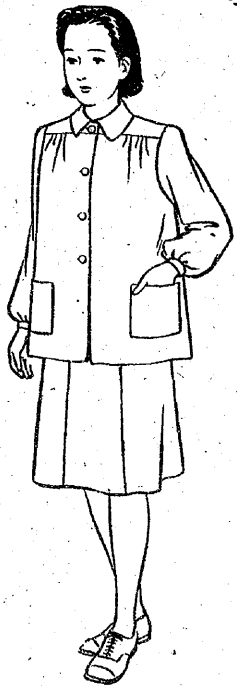


## 五 スモック

○ 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。スモックは外被の一種で、元來作業用として、下に着るものによれやいたみを防ぐために用いられ、ゆったりと、動作に便利ない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って、がたく、冬の防寒用にも役立つ。

(その一)



- \* 冬のスモックとして、どんなき地が適當であるか。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。

\* 圖のその一、その二は、どんな点でもがっているか。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。

(その二)



製作

(その一)

- \* 丈はどれくらいにするか。
- \* 脱ぎ着の便利は、どんなに工夫したか。
- \* 裝飾的に感じのよい形が得られたかどうか。

一、型紙

ツーピースドレスの原型を用いてよいが、下に着るもののことを考えて、胸まわりとそでまわりとにゆとりを多くする。

1 丈

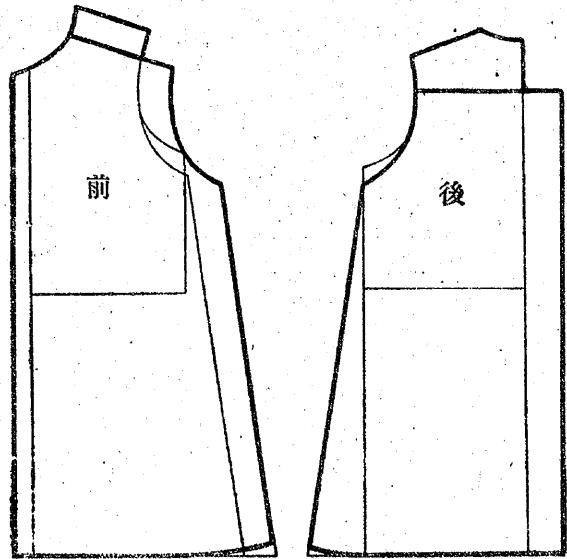
実測して、好みの寸法にする。下に着るものと、布の都合とによって加減しなければならない。参考図について、その丈と身長との割合を調べてみる。

2 そでぐり

ドレスの場合よりも三センチ内外を下げる。

\* 着物の上に着るも

のはさらにどれくらい下げたらよいだろう。



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 大きさと位置とを工夫するがよい。

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場合は、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

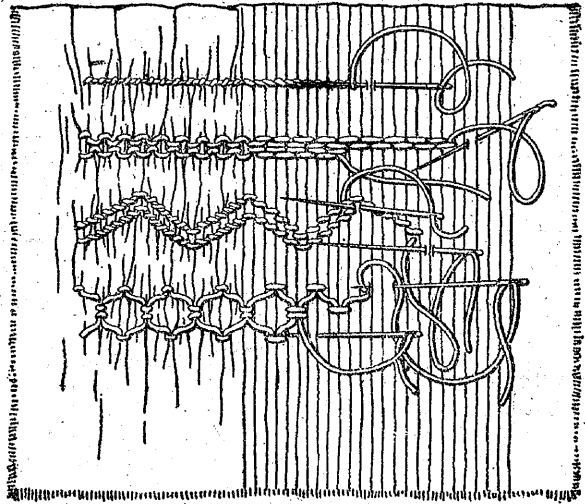
わき縫い そで縫い すそ

ポケット附け

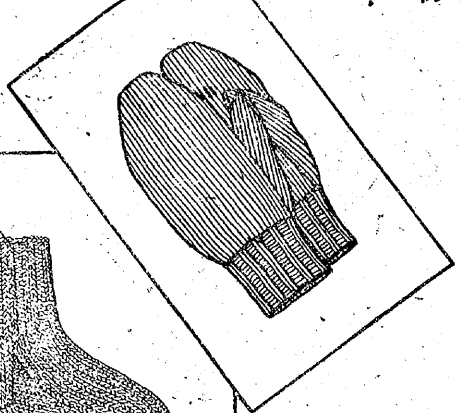
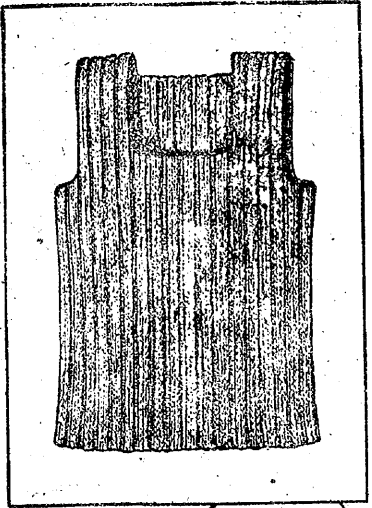
仕上げ

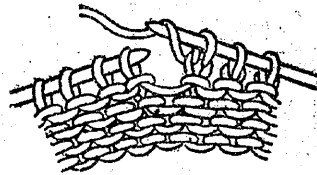
穴かぶり

ボタン附け



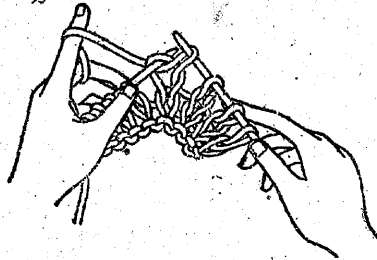
六編 及び 物



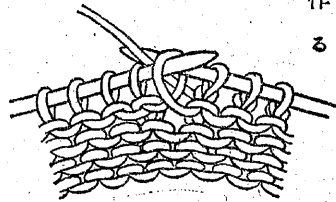


掛ける

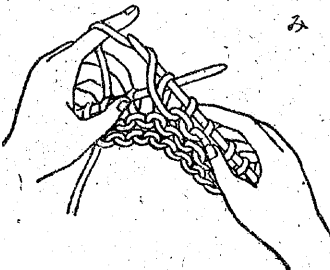
目のふやし方



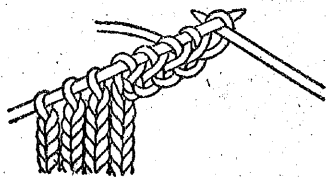
表編み



作る



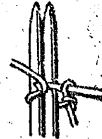
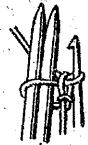
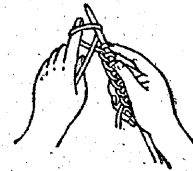
裏編み

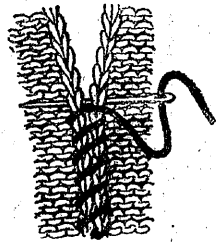


編み出す

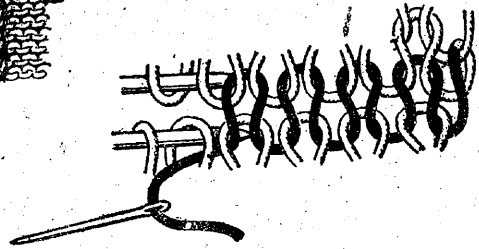


目の作り方

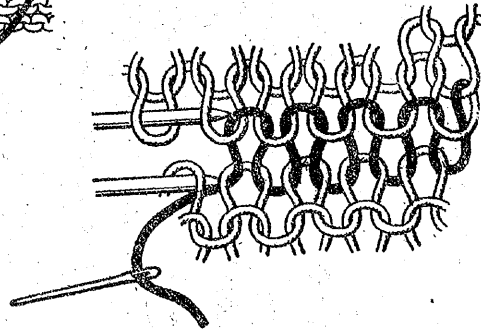
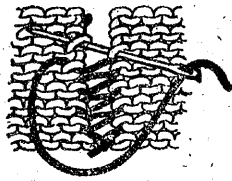




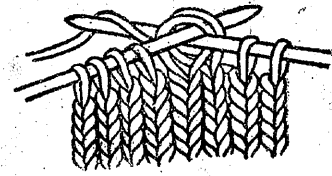
とじ合せ方



表編みの場合

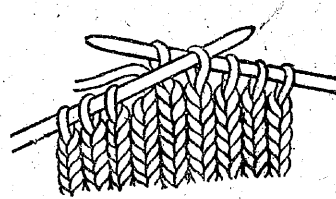


裏編みの場合

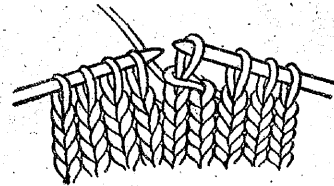


二目一度

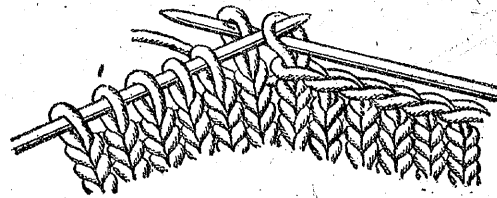
目のへらし方



三目一度



かぶせ目



とめ方

## 七 食 物 と 保 健

### ○ 健康とは

からだに病気がなく、なんの故障もない正常の状態が健康である。暑い時でも寒い時でも元気がよく、よく働きよく眠り、よく育ちよく伸びるのが健康である。

頭の中でせひやらなくてはならないと思っても、からだが思うように動かなかつたり、からだが強くて、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まい。

私どもは、ちよつと虫にさされても、小さなとげがさつても、氣になつてなかつたり心が楽しまなはい。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、楽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)

「健康のもとは薬ではない、薬のいらぬような生活である。」(衛生読本)

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 ×医者にかゝる病氣

月	身長	体重	比体重	胸囲	耳	鼻	のど	齒	眼	呼吸器	消化器	外傷	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。

○ 食物についてのいろいろの問題

一、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。なぜ、なま物はたいせつなのだろう。

\* なぜ、そんな食事をしたのだろう。ちよ／＼のごろ、そのような食品が出まわっているというところもあるだろう。そのほか、どのような理由が考えられるか。

二、顔色もよく、いつも元氣な人は、食物にあまり好ききらいを言わない人が多い。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、なんとなくくまじさがない。さかなは栄養價が高いのになせだろ／＼。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、野菜ばかりをたべていると、なぜ健康にならないのだろう。

三、いろ／＼なおかずがあると、御飯が少しぐらひ少なくても、たべ終つた時、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「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、日に一升もたべるぞうである。

\* 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。

四、朝寝をすると、御飯をろくにかますにかきこんで、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／＼かんでたべると、御飯がたいへんおいしくて、同じ量をとつても十分たべたような気がするものである。

\* ゆつ／＼かんでたべることの効果を考えてみよう。

五、おいしい物がいろ／＼あると、ついたべ過ぎることがある。おいしい物を、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。もう少しと思う時やめてがまんすることは、からだのためでもあり、意志の強さをためすことでもある。

\* 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。」と言つたことは、よく味わうべきである。

\* 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。

○ 日本人一人一日の栄養標準量

## 八 献 立

\* 献立とは、どんなものか。日常食献立を作る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きたい。実行していくものは実行されるように直して、実際に使っていたらどうか。

\* 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工夫が加わって、はじめて、栄養的で、衛生的で、楽しい食事となるのである。

それらの季節に適切な献立を作り、そのうち、まだやらない調理を練習しよう。

日 月		調 理		朝	昼	夕	調 理 法
		材 料	分 量				
熱 量	分 量	材 料	調 理	朝	昼	夕	調 理 法

年 齢	男		女		重 労 作 の 場 合			
	熱 量 <small>カロリー</small>	たんぱく質 <small>グラム</small>	熱 量 <small>カロリー</small>	たんぱく質 <small>グラム</small>	男		女	
2	1200	50	1200	50	熱 量	たんぱく質	熱 量	たんぱく質
3	1320	55	1320	55	<small>カロリー</small>	<small>グラム</small>	<small>カロリー</small>	<small>グラム</small>
4	1430	60	1430	60	2700	100	2250	90
5	1490	60	1490	60	2800	105	2300	95
6	1610	65	1500	60	2900	110	2350	95
7	1690	70	1570	65	3000	110	2580	100
8	1740	70	1630	70	3100	115	2530	100
9	1800	75	1680	70	3100	95	2400	80
10	1880	80	1740	70	3000	90	2300	75
11	1930	80	1830	75	2800	70	2150	60
12	2050	85	1930	80	2350	60	1850	50
13	2160	90	2030	85				
14	2260	95	2100	90				
15	2360	100	2120	90				
16	2430	100	2100	90				
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 <small>グラム</small>	たんぱく質 <small>グラム</small>	脂 肪 <small>グラム</small>	熱 量 <small>カロリー</small>
370	70	20	2000

男女一人一日ビタミン要求量

年 齢	A 国際単位	B <sub>1</sub> ミリグラム	C ミリグラム
0~6	2000	0.5	40
7~12	4000	1.0	40
13~20	6000	1.5	50
21~	5000	1.0	40



## 九 季節と食品

家族がみんな、家庭の食事を楽しみに食卓に集まるといふことは、なんという仕合わせなことである。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。したがつて、食事をすることは、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。これを上手に組み合わせ、栄養の上からも、手数の上からもむだがなく、わが家の経済相應な、正しくて楽しい食事をとるのえらうになりたうものである。

春から夏へかけては、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、あまり種類が変わらず、したがつ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、どんな物があるか。

\* 出盛りの期間の短かい食品は何か。今、出盛りに当たつてゐる食品には、何かがあるか。

\* 食品の栄養価と市價とは、どんな関係があるだろう。

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がその例であるが、このほかにどんなものが、どうして珍重されているか。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（香川県三編「食品分析表」による）

	たんばく質 グラム	脂 肪 グラム	炭水化物 グラム	せ ん い グラム	灰 分 グラム	食 塩 グラム	水 分 グラム	熱 量 カロリー
ふきのとう	10.4	2.7	17.1	4.5	5.8	0.635	57.3	137
ふき(茎)	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	2.8	0.2	3.5	0.5	0.8	0.060	91.8	28
"	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
ずいき(生)	0.8	0.4	8.2		1.8			40
せんまい(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
いなこ	64.2	2.4			3.3	0.094	20.6	235

食品名	月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
根根根ぶぶんう	大大大												
菜菜菜草ツ	か												
りりトす	ん												
やもも辛頭	じ												
ぎぎぎ	け												
ばうん豆	れ												
んんん	ん												
しり桃ごうくわ	ぼ												
	が												
	ま												
	の												
	つ												
	ね												
	け												
	つ												
	や												
	え												
	ん												
	ん												
	か												
	か												
	ん												
	ち												
	ど												
	じ												

食品名	月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
わし	しんらば												
つぐ	おろり												
れら	いめじ												
び	魚け												
んちわ	すら												
う	ま												
な	魚ら												
か	う												
ま	ます												
わ	も												
た	ぎ												
ま	い												
り	な												
と	ぎ												
に	ゆう												
	う												
	か												
	こ												
	ふ												
	わ												
	あ												
	ど												
	い												
	な												
	か												
	え												
	あ												
	は												
	あ												
	は												
	か												
	と												
	赤												
	し												
	田												

○ 魚類・貝類・野菜・果物の出盛りとおいしい盛り

## 十 わが國の住居の長所と短所

おばあさんが、縁側で、暖かい日をおびながら、つき物をしていらっしやる。おばあさんが、「まあ、お縁側が暖かそうですこと。」

と、はいつていらっしやる。かえればかりのかけ物や花をつくづくながめながら、

「やっぱり、日本の家はようございますね。」

とおっしゃる。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っしやると思つていましたのに。」とおっしゃつた。

「えい／＼。住んでみると、両方も、い／＼ところもわるいところもありますよ。いくら便利でも、土地に合つていなければだめですし、日本家屋は、立つたりすわつたり、運動量が大きくて不便ですけれど、くつろいだ感じは、やっぱりする方がい／＼ような気がします。」

「それは、日本式で育つたのが忘れられないのでしよう。」

と、おばあさんがおっしゃる。

「えい、それもあります。習慣つてこわいものですね、なか／＼ぬけられないから。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、すゞ風の吹き通るおへやが。」

「でも、子どもがあべれたりすると、ほこりが立つて。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、洋式の方がよいようですね。」

「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／＼のだと思ひますが、やはり両方のよいところをとつた建築がほしいと思ひます。」

おばあさんとおかあさんとの話は、まだ盡きない。ほんとに、それ／＼の長短を考えると、まだ、いろいろな問題がありそうに思われる。

○ 日本式住宅と西洋式住宅のちがひ

- 1 材料と構造
  - 2 生活様式との關係
  - 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、よいと思つた点はなかつたか。
- \* 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。

### 十一季節と住まい方

こおろぎが、「肩させ、すそさせ。」となき始めた。

今日は中秋名月、念入りにそうじして、さやか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。よし戸やすだれば、この間かたづけたのに、これだけは、十分にうれるまでと残しておいたのだった。夏の間はずいぶんよい日よけたが、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。今度はたゝみは干さなくてもいいのですが。ほく、活躍して見せるのだがなあ。」

新ちゃんが

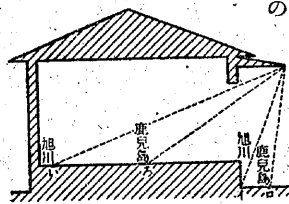
かたづけ

ながら

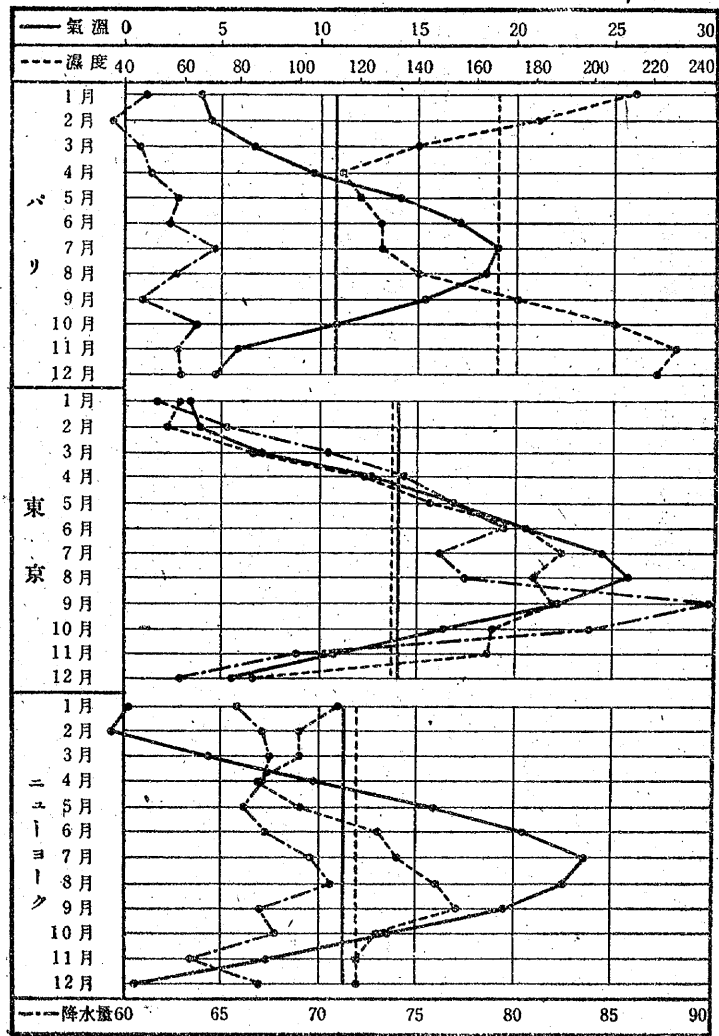
どなっ

てい

る。「イ・ロ」夏至正午の日ざし



	初し	終り	初雪	終り
	月 日	月 日	月 日	月 日
鹿兒島	XI 24	III 24	I 6	II 24
熊本	XI 10	IV 13	XII 21	III 2
福岡	XI 10	IV 20	XII 23	III 5
高知	XI 24	III 25	XII 31	II 27
浜田	XI 2	IV 11	XII 11	III 13
広島	XI 18	IV 7	XII 10	III 17
大阪	XI 13	IV 9	XII 24	III 16
潮岬	XI 21	III 8	I 9	II 22
三島	XI 13	IV 7	I 13	II 2
東京	XI 13	IV 6	XI 23	III 21
金沢	XI 7	IV 15	XI 2	III 30
松本	X 18	V 13	XI 24	IV 8
山形	X 21	V 8	XI 27	IV 8
仙台	X 30	V 2	XI 27	IV 5
秋田	X 23	IV 29	XI 12	IV 7
青森	X 23	V 5	XI 8	IV 12
函館	X 13	V 13	XI 5	IV 17
旭川	X 3	V 24	X 24	V 4
根室	X 12	V 23	X 7	V 4
稚内	X 22	IV 13	X 14	V 6



- \* 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。居間のはか、台所等についても考えてみよう。
- \* いろ／＼な暖房法について長短と、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。
- \* 室内害虫の最も多い時期はいつごろか。これを防除するには、どうすればよいか。

地名	気 温												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	全年
鹿 児 島	6.9	7.4	10.7	15.3	18.9	22.4	26.3	26.8	24.2	18.9	13.7	8.9	16.7
熊 本	4.5	5.3	9.5	14.4	18.5	22.4	26.3	27.8	23.4	17.2	11.5	6.5	15.5
福 岡	4.9	5.1	8.1	13.0	17.2	21.4	25.8	26.4	22.2	16.3	11.5	7.1	14.9
高 知	5.2	6.0	9.4	14.5	18.2	21.7	25.3	26.1	23.2	17.8	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
廣 島	3.8	4.2	7.4	12.9	17.2	21.3	25.6	26.8	22.8	16.7	11.0	6.1	14.6
大 阪	4.1	4.3	7.5	13.2	17.7	21.9	26.2	27.3	23.4	17.2	11.6	6.6	15.1
潮 岬	7.1	7.4	10.1	14.6	18.3	21.4	25.2	26.0	23.7	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	24.5	25.7	22.1	16.2	10.7	5.5	14.0
金 沢	2.3	2.2	5.2	10.9	15.7	20.1	24.3	25.6	21.5	15.4	10.7	5.2	13.2
松 本	-2.0	-1.7	2.4	9.0	14.1	18.8	22.8	23.1	18.8	12.0	6.2	1.1	10.4
山 形	-1.7	-1.3	2.0	8.9	13.3	19.1	23.1	24.1	19.4	12.5	6.5	1.1	10.7
仙 台	-0.6	0.1	3.2	8.5	13.5	17.6	21.9	23.7	19.6	13.7	8.1	2.4	11.0
秋 田	-1.6	-2.4	1.9	8.2	13.1	18.1	22.3	23.9	19.2	12.7	7.0	1.3	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
函 館	-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	-8.2	-1.2	3.8	8.1	11.8	16.4	19.3	16.2	10.2	3.3	-2.8	6.6

○ 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・ガラス戸は、いぶせくよごれないうちに手入れする。

湿けやすい季節、乾き過ぎる時期には、白木の物のくることが多く、引き出しがあかなくなったたり、すき間が出来たりする。白木はいく趣味のものであるが、しみが出来やすいから、油などがついていたら、早くきはつ油でふき取るか、との粉を水でぬって厚くぬりつけ、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。かたを直そうとして、ます／＼みにくくすることがある。

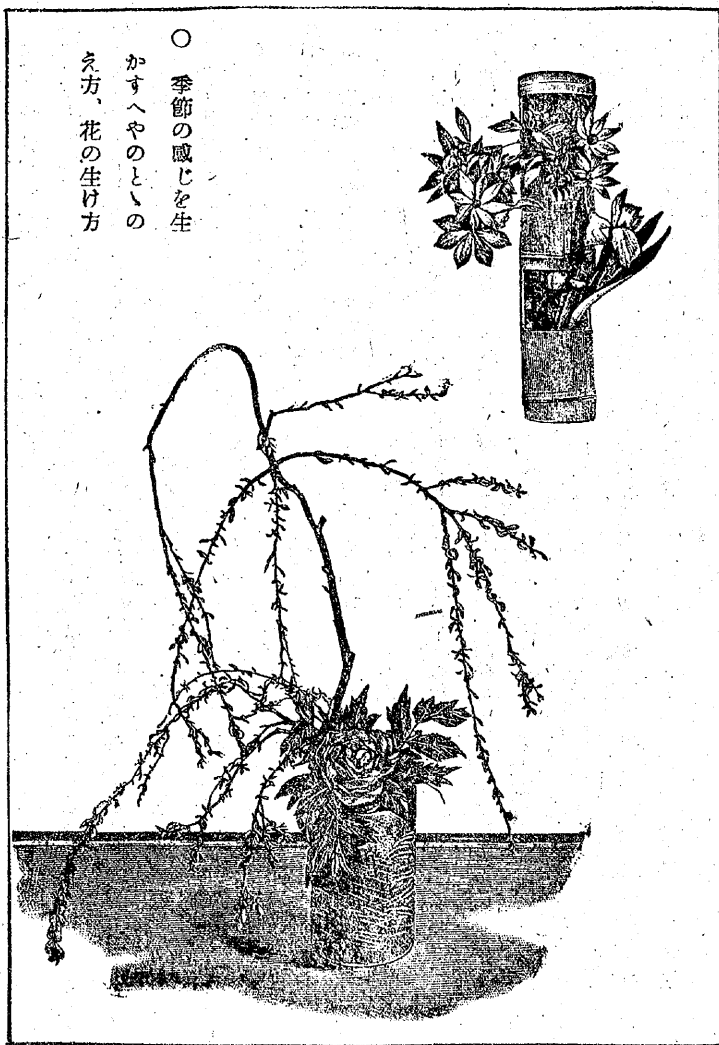
金物・金具の類も、水氣のま／＼にしておくことが禁物で、雨季には、ことに注意がある。

\* 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ぬだろうか。

\* 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。

\* 次のような薬品がうちにあって、役に立った例はないか。どんなことに役立つたか。

- 重炭酸ソーダ
- かせいソーダ
- ほう酸
- ほう砂
- アルコール
- みょうばん
- アンモニア
- さく酸
- ワセリン
- ムンジン

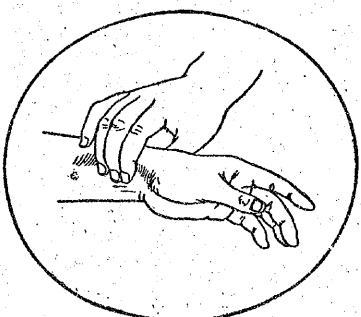


○ 季節の感じを生かすへやのしものえ方、花の生け方

十二 病氣の症状とその手当

○ 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ったか。

- 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
- 呼吸や脈の数がよえる
- からだのどこかが痛む
- 頭痛がする 腹痛がある
- はき氣がある 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



\* 目まいがする 氣が遠くなる ひきつける  
 どんな症状にどんな手当てをしたか。それに成功した例、失敗した例について話し合ってみる。

○ 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が、湯たんぽにしましょうか。」  
 「そうね、ちよつと待って。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、寝る前にいり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、お医者さんへ行ってくださいね。」

「おかあさん、頭が痛くて、寒いのだ。」

「どうしたの。まあ、ひたいが熱いこと。急に寒いから、かせか知ら。」

「熱をはかってみましょう。まあ、三十九度もあるわ。ちよつとのどを見せて。また、のどがいふはれているけど、ルゴールがあつたかしら。」

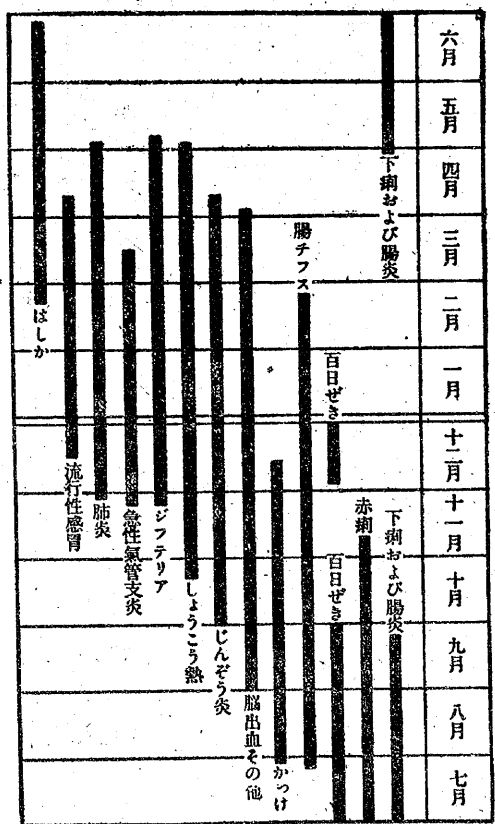
「愛子、ちよつと水枕を支度してください。空気がはいらぬように気をつけてね。それから、氷を買って来てちょうだい、氷のうで冷やしましょう。」

\* この二つの場合の手当では、適当な処置であつたらうか。

十三 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、その理由を考へてみよう。

○ 季節によつて、どんな病気でなくなる人が多いか(東京)



○ 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の尿道、ふき出も	両便	患者や保菌者の両便でよごれた水、飲食物、手指、品物、はい、かなどのなかから、口から。	七—三 日	
バラチフス	七、八、九月ごろ	患者や保菌者の腸内	便	患者や保菌者の便、またのしき、くさめなどのしき、またの虫等によつて。	四—一〇	
赤痢	七、八、九月	患者や保菌者の腸内	便	患者や保菌者の便、またのしき、くさめなどのしき、またの虫等によつて。	二—七	
コレラ	夏から初秋	患者や保菌者の腸内	便やへど	患者や保菌者の便、またのしき、くさめなどのしき、またの虫等によつて。	一—五	
発しんチフス	三、四、五月ごろ	のど、血液	つば・たん・はな	患者や保菌者の便、またのしき、くさめなどのしき、またの虫等によつて。	五—一〇	
ジフテリア	三月最も多く次いで二月	のど・はな	つば・はな	患者や保菌者の便、またのしき、くさめなどのしき、またの虫等によつて。	二—五	
流行性腦せきずい膜炎		のど、腦せきずい液	つば・はな	患者や保菌者の便、またのしき、くさめなどのしき、またの虫等によつて。	二—一〇	
しょうこう熱		血液・はな	はな	患者や保菌者の便、またのしき、くさめなどのしき、またの虫等によつて。	二—七	
天然とう	一月から五、六月	皮膚のくさか	はな	患者や保菌者の便、またのしき、くさめなどのしき、またの虫等によつて。	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。

\* このほかに、どんな傳染病があるか。それらの初期の症状、経過、予後、予防法などについて調べてみよう。

調べてみよう。

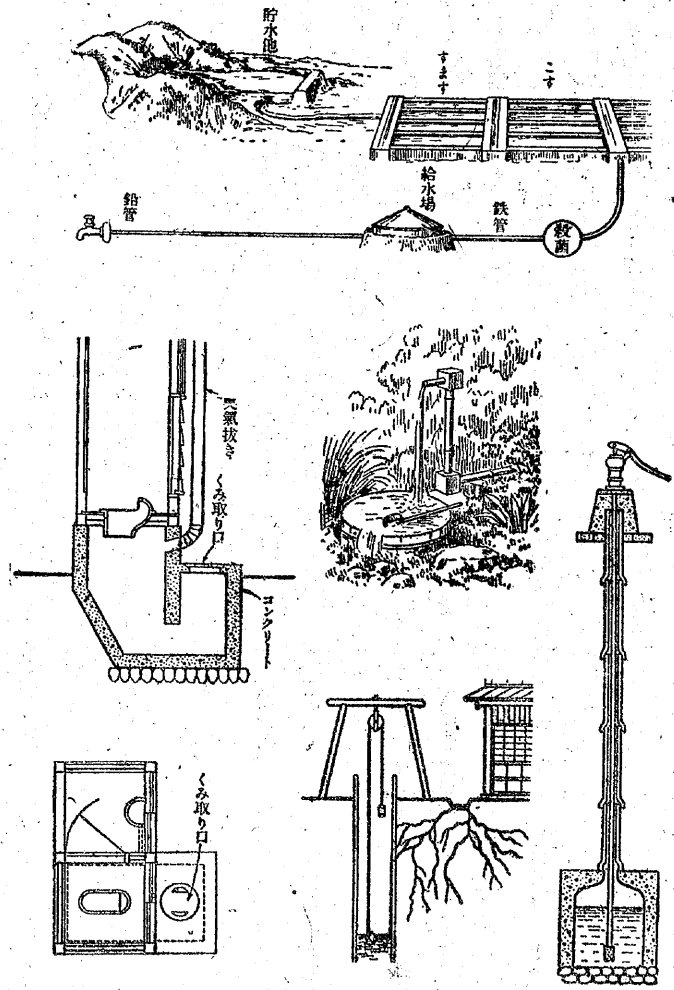
\* これらのうち、特に乳幼児のかゝりやすい病氣は、どれか。

これらの病原菌にとっては、なんといっても、体温が最も繁殖に都合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、生きてゐる。人体外でどれくらい生きてゐるかという点、結核菌は数ヶ月、破傷風菌などは一年の余も生きてゐる。たいていのものは、外氣が高温の時は短命である。腸チフス菌を例に取つてみると、夏は二、三週間で死滅するが、冬は二、三ヶ月も生きてゐる。また湿つた状態では長く、乾くと短かい。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。消毒薬に対する抵抗力は、一がいにはいられない。

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、病原体をこらすこと、傳染の経路をたもたぬこと、抵抗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、歐米



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でも、非常にその数を減じている。



### 十四 上手な買物

○ 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、ちや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。さっそくけずってみたら、やつと心が出たと思うと、ぼろりとぬけ落ちた。またけずる、またぬけるして、またしく間に短かくなってしまう。軸木も、いくら念を入れてけずっても、ざらざらだ。小刀がわるいのかと思って、安全かみそりのはでやってみたが、少しはいいが、今度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。短かくしてごらん。」とおっしゃる。なるほど短かくしてみたら、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、まちがいがいいか。
- \* 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。
- \* 安い物で事足るものとその時少々高くてき、よい物でなければならぬ物とを考えてみよう。

去年の暮にも、こんなことがあった。お正月のげたを買いに市場に行った。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

K257.5-1-2

395.3-8-2

のを買っていらっしやい。」言われていたのを思い出した。ねえさんののは、十一月ごろ買ったので、きりでも、たしか三十円だった。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、まっ赤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、「まるで子どもげただね。」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。

○ 食品の買い方

- \* 衣服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。」というのは、どんな意味か。
- \* 食品の買い方
- \* まとめて買って貯えのきく食品、使用の都度少しずつ買うのがよい食品にはどんな物があるか。
- \* 今は、同じ十円の食品を買って、最高どれくらいのカロリーをとることができるだろう。またたんぱく質が、どれくらいとれるだろう。数種の食品について、このような調べをしてみよう。
- \* 食品のねだんの安い、高いは、どんなことできまるか。
- \* 毎月一度ずつ卵のねだんを調べてみよう。なぜこんなふうになるのだろう。
- \* 「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)

家庭 中学校第二学年用  
Approved by Ministry of Education  
(Date Jun. 30, 1947)

昭和二十二年六月三十日 翻刻印刷  
昭和二十二年七月二十日 翻刻発行  
〔昭和二十二年六月三十日 文部省検査済〕

著作権所有 著作発行者 文 部 省

翻刻發行 兼印刷者 東京都北區堀船町一丁目八五七番地 東京書籍株式会社  
代表者 井上源之丞

印刷所 東京都北區堀船町一丁目八五七番地 東京書籍株式会社

發行所 東京都北區堀船町一丁目八五七番地 東京書籍株式会社

22.9.3

