



K250.5

1

3

家庭

中学校
第三学年用

文部省

目 録

一 生活の改善	一
二 近所のつきあい	四
三 年間の被服計画	七
四 ドレス	九
五 仕事着・エフロン	十一
六 帯と羽織	十七
七 特別調理	二十六
八 粉 食	三十九
九 共同炊事	四十三
十 弁 当	四十五
十一 病人の看護	四十六
十二 乳幼児の保育	五十
十三 家計の要領	五十五
十四 これからの家庭生活	六十一

生活の改善

○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／＼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気がしないとかと思えば、西洋料理の一さらがなければ、なんだが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、さてはコーヒーや果物の器が必要になる。そうなるとまた、洋間の一つはないと、いわゆる文化住宅らしくないとする。けれども、ふだんはやっぱりたゝみの生活も捨てられないと、二重生活のわずらわしさは、どこまで行っても果てしがない。

捨てがたい理由が、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、それはどこまでも捨ててはなるまい。捨てても、かわりに得られるものももっと大きい場合は、思いきりよく捨てるがよからう。

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、寒暖に應じて脱ぎ着をするのであるが、暑いからといって、はだかである

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だ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、家計というふうなまとめてあります。

ことはできない。何か着なければならぬとなると、自分に似合うが似合わないか、場所がらに合うか合わないかと、一ぱん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、それをさ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脱ぎかえるのもたいへんだから、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、いろいろな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。

次に食を考慮してみよう。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つても、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しつけとなり、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るとするれば、住居は第二の衣服である。しかし、衣服は容易に脱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。こんなに寿命の長いものであるから、衣服のように朝晩脱ぎかえるというわけには行かず、せい／＼、住む者の條件に應じて、とき／＼模様かえをするほかはあるまい。元來、季節の變化が多く、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／＼に改善されるならば、第一の衣服の方も、また案外らくに解決される部分が多いであろう。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、幼い者の事も、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、一ぱん寿命の長いものを、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な問題を考えてみよう。

「家の作りやうは、夏をむねとすべし。」

(兼好法師「徒然草」)

一 近所のつきあい

「向こう三びん両隣り」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・防犯などにたがいに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ない。

○ 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するかを、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、なわな機織・精米機・製粉機・製めん機などを共同で買って備えてあるので、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かし合つて、次から次に仕事をかたづけで行く。そんなおりに、私どもはいつも幼い子どもたちを集めて、上手にお守りをすることにしている。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、もつと近所の役にた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。

* 茶は上手に入れられるか。

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

○ 贈り物のいろ／＼な場合

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

「お隣りのおしょうさんが、『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／＼のけたのはなおと、おはあさんのたびお／＼であつた。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、（果たしてそうだろうか。）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って、おたねにした。お話し中に、ぼっちゃん、それよりも大きな自動車を二つも持って出て来たので、双方が赤い顔を合った。」

「塩さけを二尾いたいたので、お隣りのうちへ一尾さし上げた。あくる日、別の家から、同じような塩さけをいたいた。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。早く礼状を上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つたのかしら。いったい何便で発送したのだろう。どこへ行つて尋ねたらわかるだろう。」

* 喜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ろう。

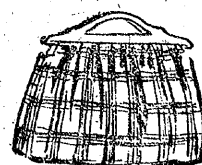
入学祝い

出産祝い

病氣見舞

全快祝い

旅のみやげ



三 一年間の被服計画

* 一年を通じて必要な被服と、四季によつて必要な事情のちがうものを調べてみよう。

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

* 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、くりまわし等を研究してみよう。

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、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

○ 原型の作図

ウエストとスカート

四
ド
レ
ス

ロホ = 背丈
ホト = $\frac{\text{胸囲}}{4} + \text{ゆるみ (4cm)}$

ニ = 背丈の中央

イヲ > $\frac{\text{胸囲}}{12}$

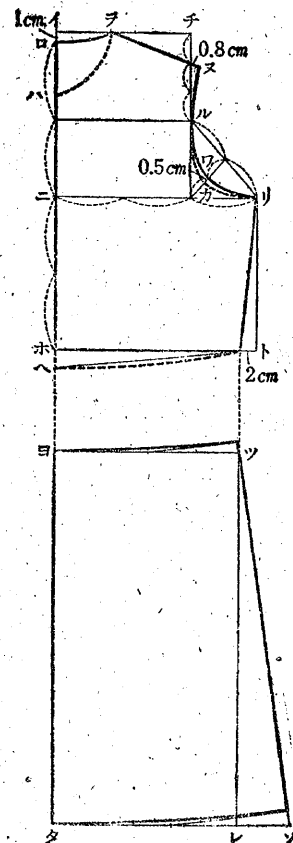
ホヘ = 前さがり

ヌルカリ = 前そでぐり

ヌルツリ = 後そでぐり

ヨタ = 着丈 - 背丈

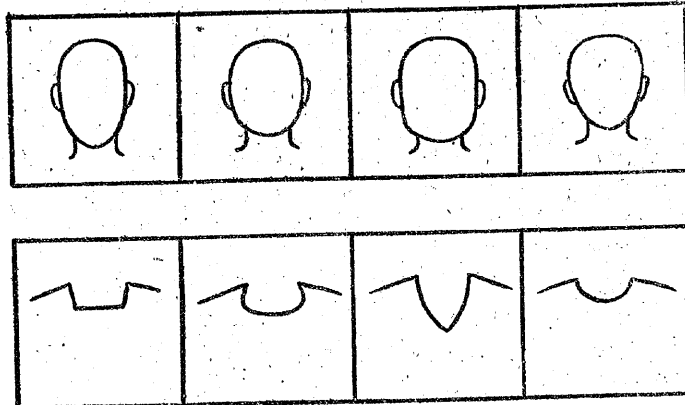
レン = $\frac{\text{胸囲}}{12}$



例(二) 自分の一週、一日の被服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 父の千筋じまの単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。

被服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。

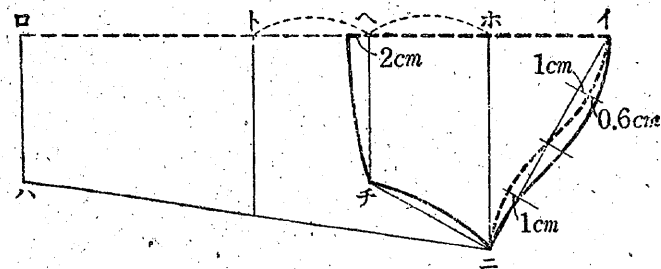
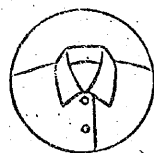
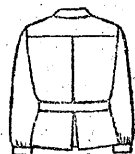
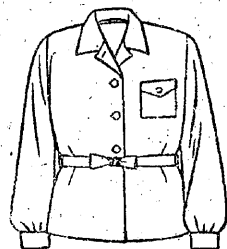


○ 仕事着

仕事着のきまぐれ

五 仕事着・エプロン

(251)



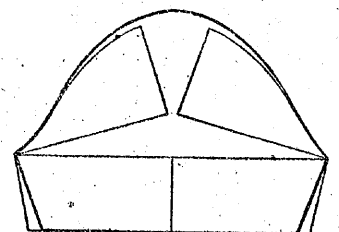
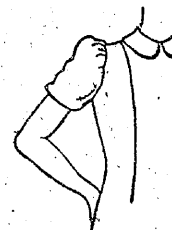
イロ = そで丈

ロハヘチ = 胸囲
6

イニ = 身ごろそでぐりまわり
2

イホ = 身ごろそでぐりまわり
4

ト = ホロの中央



(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 布の裁ち方

二 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 いしき当てを附ける

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。

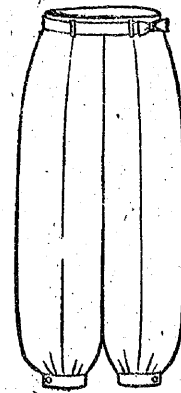
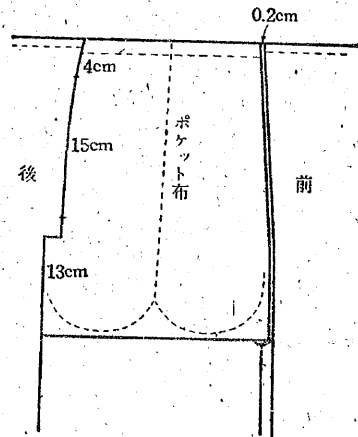
持ち出し・見返しにする。

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

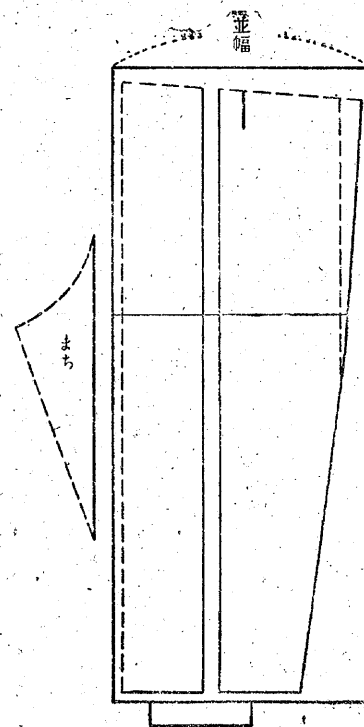
ア すそ口附け



ル 仕上げ
 ヲ 穴かきり ボタン付け
 フ ひもおよびひも通し付け
 (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工夫する。

その一例

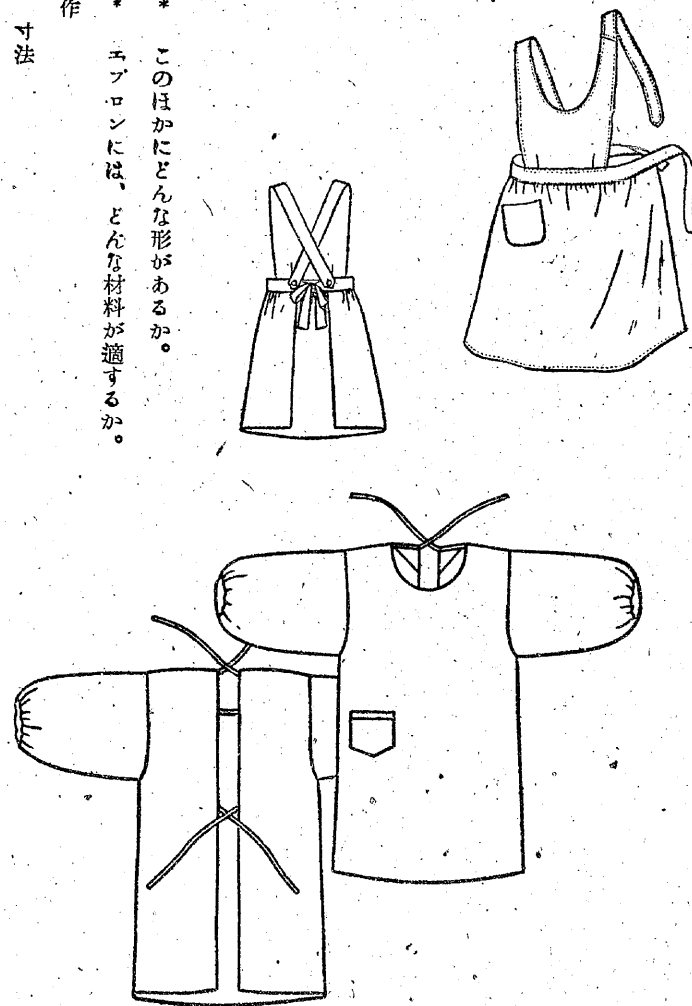


○ かんざし

* 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。

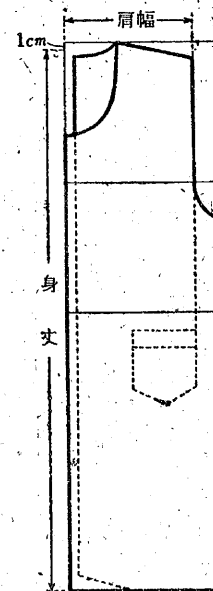
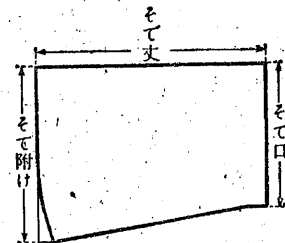
製作

一 寸法



二 型紙

えりぐり・そでぐり・肩さがりは、何によつてきめたらよいか。



三 裁ち方

四 縫い方

使用の経験から、

縫い方の上に注意し

なければならぬところを考える。

六 帯 と 羽 織

○ 半幅帯

* 帯をしめるわけ。

* 帯にはどんな種類があるか。それ／＼の長所・短所を考えてみよう。

* 帯かわとして、どんなものが適当であろうか。

* しんには、どんなものがよいか。

製作

一寸法

幅 丈

* 丈は、どのようにしてきめたらよいか。



二 地直し

帯をしめてくるわないようにするために、帯かわ・しん共に地直しをする。

帯かわ 両耳を少しのばし加減に、同じ程度にのばす。

* のびにくいものはどうするか。

しん 三河木綿のようなものは、全体を水に浸し、おししぼりにして乾かし、アイロンをかける。

* 紙布や、紙帶しんのようなものは、どうしたらよいか。

* ゆかた類を用いる時は、どうするか。

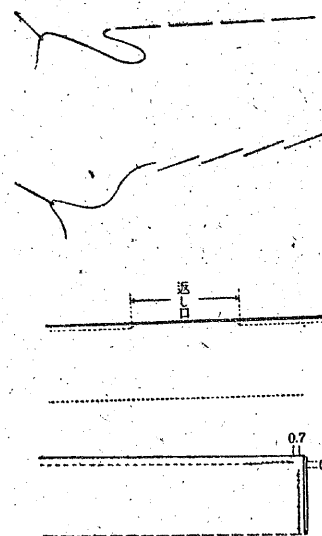
三 かりとじ するしつけ

四 縫い方

1 かわ縫い

* 返し口はどの辺にあけるか。

また寸法はどのくらいにするか。



2 しんごしらえ

* しん布は耳を裁ち落すのがよい。それはなぜか。

い。それはなぜか。

* しんをはぐのはどうするか。

3 しんとじ

* 帯かわとしんとのつりあいは、どのようにするか。

4 しつけと返し口の始末

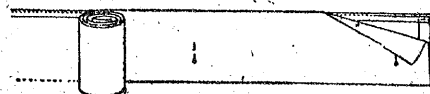
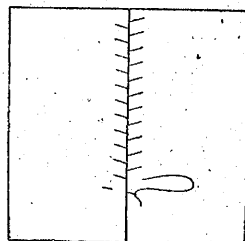
* しつけをかける位置と、あらさ。

5 仕上げ

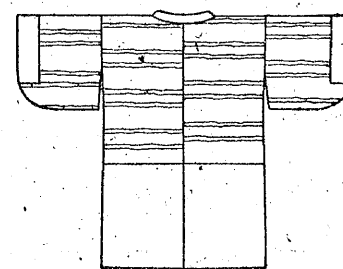
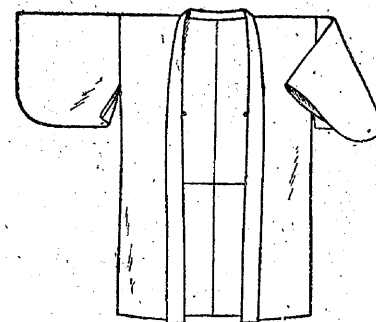
6 着用・手入れ

* 帯のしめぐあいや、結び方。

* たゝみ方。



○ 羽織



- * 羽織の形を調べよう。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えることがたいせつである。どんなのがよいか。持ちあわせのものについて考えてみよう。
- * 裏にはどんな地質やがらを用いるか。

製作

まちなし羽織

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 そで付け

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

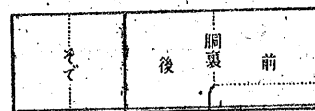
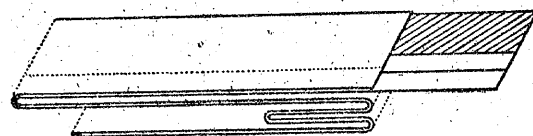
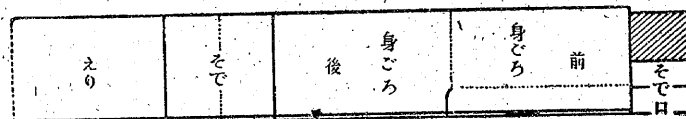
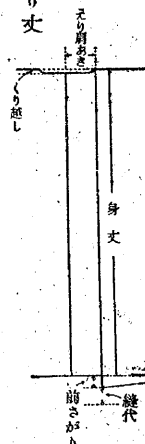
1. 積もり方

* 必要なえり丈

を調べる。

2 地直し

3 裁ち方



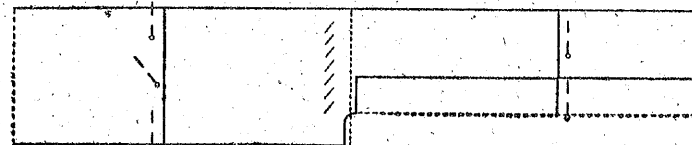
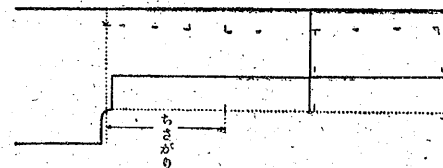
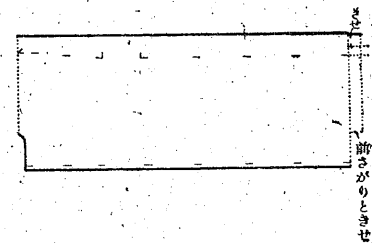
* 裏用布はどんなにして積もればよいか。

* 仕立て直しの材料の表・裏の裁ち方を調べよう。

三 しるし付け えりの折り方

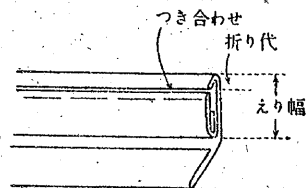
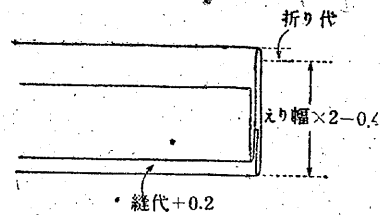
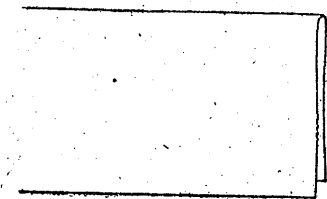
1 そで

2 身ごろ

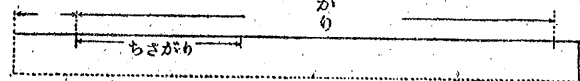


* 胴はぎのしるしが、表にうつらないようにするには、どうしたらよいか

3 えり



身丈と前さがり



* 仕立て直し物で、えり丈が足りない場合はどうするか。

* 仕立て直し物で、えりに折り筋がある時にはどう折るか。

* えり布が半幅の時はどうするか。

四 縫い方

1 そで

2 身ごろ

イ 胴はぎ、ごく小針に縫い、胴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、のばさなないように糸こきをする。

ハ 背縫い

ニ わき縫い

ホ 背とし

ヘ わきとし 身八つ口縫い

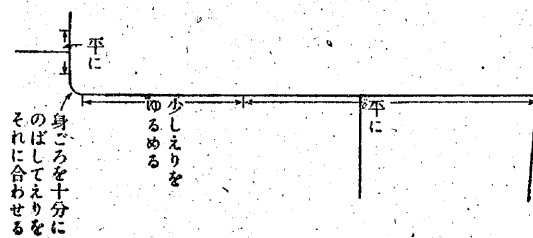
ト そで付け

チ 身ごろのえり付けのところのかりとし

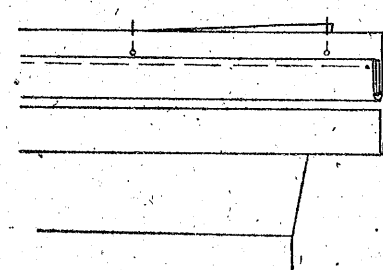
リ 乳付け

3 えり

イ 待針の打ち方



身ごろを十分にのばしてえりをそれに合わせる



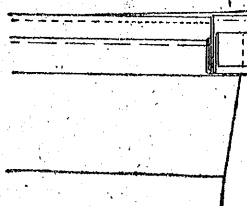
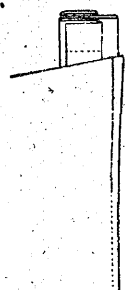
ロ 縫い方

* 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。

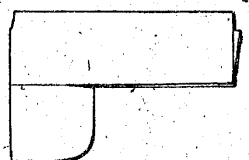
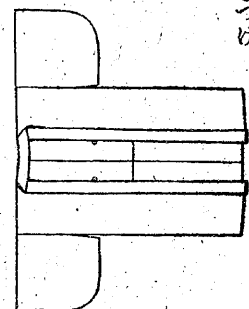
ハ えり先の始末



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関係について調べてみよう。

七 特別調理

○客せん

めでたいおりや、うれしいおり、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。これらの場合は、本職のほうちようでなく、なるべく心のこもった手料理を進めるのが、もてなしを受ける方でもうれしいものである。

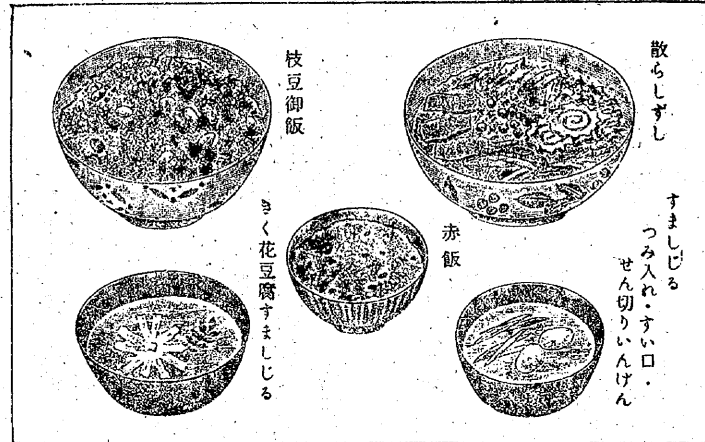
- * 客を招く例になつてゐるのはどんな場合か、どんな人々を招く例か。
- * 招待には、あらかじめ、どんな準備をしておいたらよいか。
- * どんなせん部を用意したらよいか。
- * 御ちそうの間、御ちそうの前後のもてなしは、どんなことをしたらよいか。
- * (一) おじいさんが、名月に、舊友を招きたいとおっしゃる。
- * (二) 例年、秋の取り入れの祝いに、近い親類がおいでになる。
- * (三) おかあさんが、初孫の初節供に、近所の方々をお招きして、お茶をさし上げたいとおっしゃる。
- * (四) 春子の誕生に、お友だちを呼んでお茶の会を開いてくださるという。

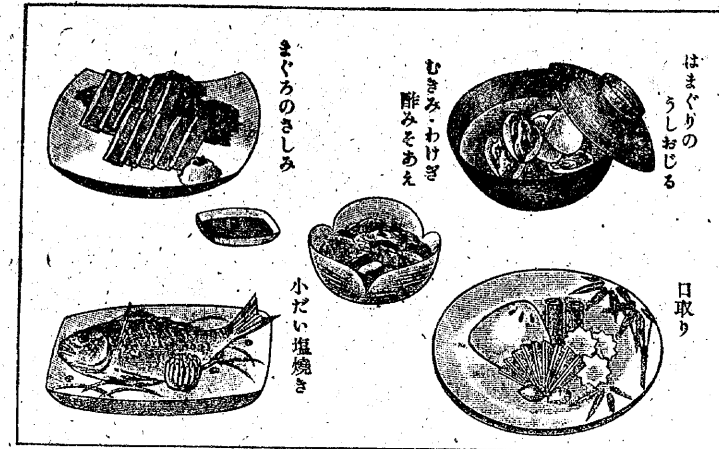
このような場合に、どんな御ちそうを作ったらよいか。

客せんの手引

一 菜の花のからしあえ、わらび二はい酢かけ(春)

菜の花は一つ二つ開いた程度の花を茎から摘み、熱湯をさっ
とかけておきます。からしは、水ときいてあくを抜き、すりば
ちに取り、よくすってから、しょうゆを加え入れ、好みにより
少々甘味をつけまして、菜の花を入れてあえます。わらびは、
十センチ二十センチにも伸びたのではなく、赤ちゃんの手のよ
うに固くにぎった、やっと四、五センチばかりのところを、土
の中一センチ以上も下から摘み取ってよく土を洗い、ざるに取
り、さっと熱湯をくぐらせます。別に酢・しょうゆ半々に合わ
せておき、まだ熱いわらびをつけます。あく出しをしなくて
も、酢にあえますと、あくのアルカリ性と酢の酸性との中和に
より、さっぱりと歯ざわりがよく、ほろりとした苦みは、快
い春の味覚の一つとして、どんなにか喜ばれることでしょう。
うす緑の菜の花に点々と黄色くからしのからんだあえ物は、
小ばらの半ばへ一はし摘み、あとの半ばへは、おか苺のお
りも新しいさわらびを二つ三つ、何気なく盛り合わせましょう。





はまぐりの
うしおじ

口取り

むきみ・わけぎ
酢みそあえ

まぐろのさしみ

小だい塩焼き

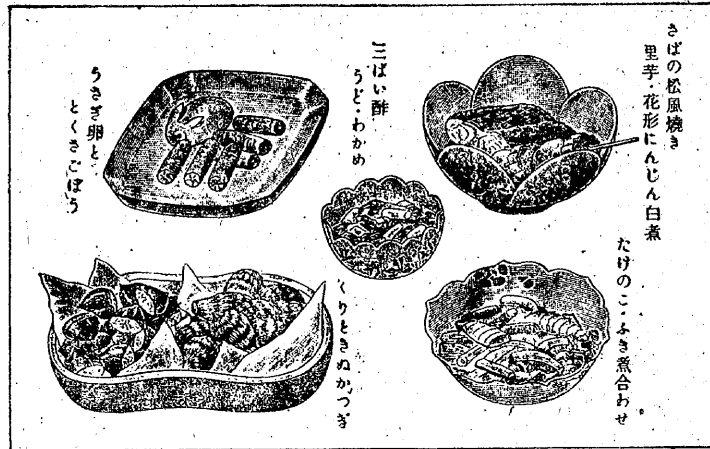
二 ふなのすいめ焼き、ふきのとうのあめ煮(春)

ふなはあまり大きくないものを用意しまして、うろこはそのまゝ背開きとして、二ひきすつくしに取り、しょうゆに甘味を用いたしるに入れて後、強火の炭火で焼きます。途中二、三回しるをつけながら、照りを出して焼きあげ、ふきのとうは、外側の皮を取り、よく水洗いしてさつとゆで、水あめ・さつまいもあめ、あるいは砂糖を用いて半透明になるまで煮こみます。しぶい焼きのさらなどに、ふなは一人一くし、とうは二つずつぐらゐの割りに盛り合わせます。

三 焼きはまぐり、ぼうふう添え(春)

はまぐりをよく洗ひまして、炭火にかざし、ぱっくり口をあけるまで焼きます。口をあける時動きますから、中のしるをこぼさぬように注意が必要です。

さらにぼうふうのような紅さした芽葉を二、三本つけて、焼きはまぐりを二つほど盛り、焼きたてをお進めします。いその香も高いはまぐりと、白砂を思わせるぼうふう。



さばの松風焼き

うど・わかめ

たけのこ・ふき煮合わせ

うきき卵

うど・わかめ

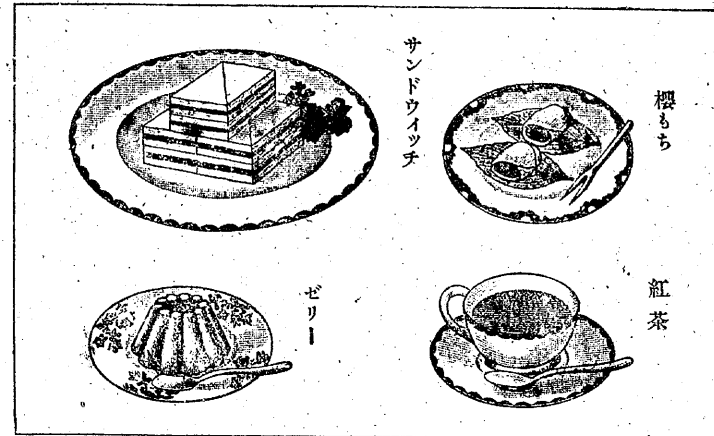
うきき卵

四 さしがきいんげん・新じゃがいものしる(夏)

いんげんは筋を取り、長くなく小ささにそぎます。新じゃがはそろった玉ばかりを選び、すりばちでぐりぐりして皮を取り去り、まるのまゝ用います。煮出しじるにじゃがいもを加え、火にかけて、いもが煮えましてところでいんげんを入れ、さつと煮上がりましたら、みそをときこみ、一煮立ちさせて火をとめます。うすい焦け色に青々と浮く小ささの葉、はし先にコトリと当たったつぶらのいも、いかに暑い盛夏でも、みそしるは地獄のように熱いところを進めます。

五 焼きなすしょうゆかけ(夏)

なすはへたの垂れさがっている部分だけを切り取り、丸くへたは残しておきます。強い炭火にかざして皮に焦け目のつく程度に焼き上げまして、手に水をつけつゝ熱いうちに皮を去り、冷たくなるまで冷やします。しょうがをおろしまして、冷えたなすをころりと一人前二つずつはちに取り、しょうがを一つまみ盛り添え、しょうゆを注いで進めます。



六 そばまんじゅう(秋)

そば粉百グラムに長いも十グラム、そして好みのおんと甘味を準備いたします。器に甘味と粉を入れよく混ぜた中へ、長いもをおろし入れ、手でよくねりませます。別に手粉を用意し、手粉をつけながら皮を形作り、丸めたあんを包み、竹の皮を小さく四角に切った上にのせまして、熱した蒸し器に入れ、約十分蒸します。蒸しあがりましたら取り出し、手早く冷たい風に当て皮につやをつけておきます。あまりはでやかでない器に、形よく盛りつけます。

七 かき玉じる 三つ葉・しょうが添え(冬)

寒い時は、とろりとしたす引きしるは、非常にからだを温めて喜ばれます。三つ葉はさつとゆがいて結んでおきます。煮出しじるに二・三十パーセントのくずを引き、塩・しょうゆで調味いたしまして、卵をよくほぐし、半量の水を加えてよくまぜてから、あなじやくしを通して、煮立ったくずじるへ注ぎ入れます。三つ葉をわんに取り、熱いすましじるを注ぎ入れ、おろししょうがをほんの少々落し入れます。

* 図の料理のどれかを実習して、調理の心持を、こんなふうに表示してみよう。

○ お茶のいれ方

* 各自、茶を少しずつ持つて来て、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 茶色がかつていて、葉の巻き方があまり細くなく、茎や枝のまじついているもの(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、古葉やたけな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、茶の木におお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）

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、うわずみを取って、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つて、それ／＼適当ないれ方ができるように、日ごろから注意深くけい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。これをいろ／＼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つても、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、今もそつたいた変わりがないように思われる。

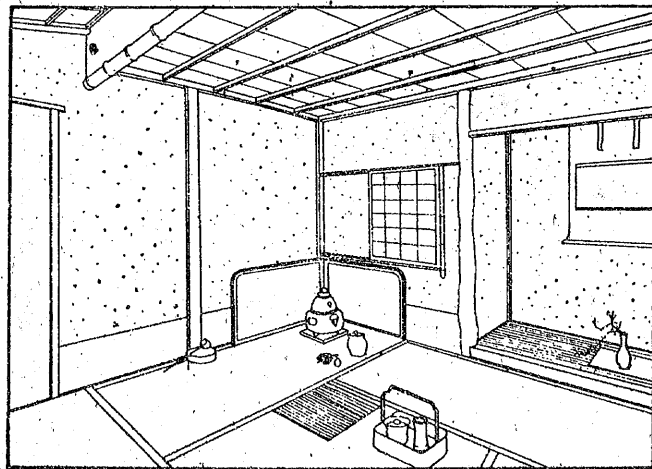
その作法の中には、他人に対する接客のための礼儀と、器具をたいせつにする意味の作法と

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）

「客は一人ずつ静かに入つて、その席につき、まず床の間の絵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、茶がまだ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つて、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、雲につゝまれたたきの響きか、岩にくだくる遠海の音が、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、すべての物が落ちていた色あいである。客みずから



も、注意して目だため着物を選んでゐる。古めかしいやわらかさが、すべての物に行き渡つてゐる。たゞけがれの無い、白い、新しい茶せんと麻ふきが、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ゐる。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。部屋の最も暗いすみさえ、ちり一本も見られない。もしあるようならば、その主人は茶人とはいわれないのである。」

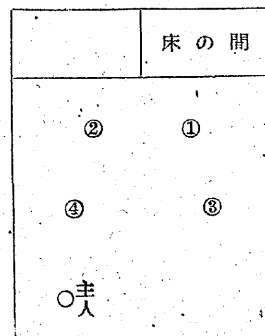
(岡倉寛三「茶の本」による)

○ 会食の作法

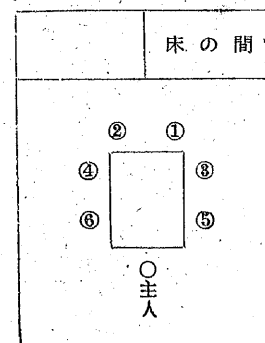
- 一 招待には、あらかじめ口頭または書状で、その事由、日時、場所を通じておく。必要があれば正客、相客の氏名を通じて、また服装についても知らせる。
- 一 座席は主人のすゝめに従う。固辞するのは礼でない。

和食の場合

(その一)



(その二)

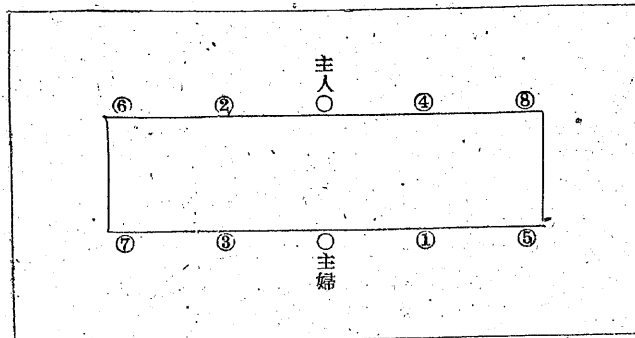


ない。

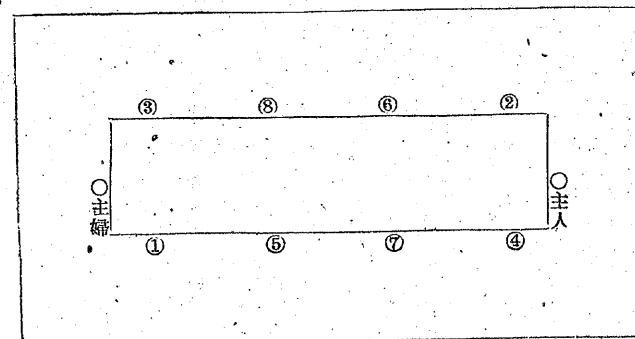
- 一 席次はおよそ図のよう

洋食の場合

(その一)



(その二)



一 食事はおよそ左の順序、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もよい。

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。ただ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 飯の終わった時は、飯わんの中に飯が二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からないように置く。

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。

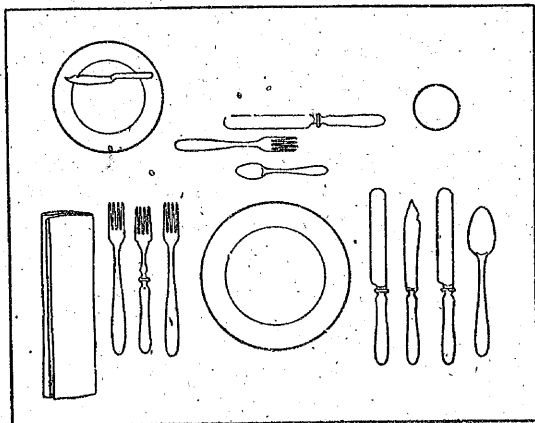
一 さらのスプーンは、スプーンの間こう縁ですくう。さらを傾けるには、左手で手前縁を持ち、向こうへ傾ける。

一 パンは指で、割ってたべる。最初からでなく、スープが出てからにする。バターは、バター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 ナプキンは、最初の料理の出るころにひろげる。指先や口辺をふく程度に用いる。

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



○ 物日の調理

毎日の生活はできるだけ簡易にし、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、そういう機会においてある。

- * これらの物日を、どんなふうに通じているか、家々の習慣を話し合ってみよう。
- * これらの年中行事の表を作ってみて、調理や供物を伴うものについて話し合ってみよう。
- * 物日の調理のうち、適当なものを選んで実習する。

例

(一) 十一月三日

赤飯、茶わん蒸し かぶの甘酢

(二) 元日

雑煮 照りごまめ 数の子のしょうゆづけ 煮豆 なます

選んだ料理に、調理法の要点を書いてみる。

材料買い出しの予定表を作る。

調理に合ったそれらの器物を選び、盛りつけの予定をし、配せんする。

実習のあとで、予定と実際とのくいちがいを調べてみる。

八 粉 食

* 利用のできる食品で、まだうつらうつらであるものがありはしないか。その栄養価、利用法および調理に要する手間や燃料や調味料等の関係を調べて、表に作ってみよう。

何が、新しい資源として取り上げられるか。

* 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

これを粒食用にしたなら、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、しばらくお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。
- * 粉をよくくすのに、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。

すいとん だんご めん類

まんじゅう 即席パン 発酵パン

実験(一)すいとん

- * すいとんが常食として便利なのは、なぜだろう。
- * すいとんだけで一食とするには、どんな材料を取り合わせたらよいか。
- * めい／＼の家では、どんな方法ですいとんを作るか。

粉をよくねって用いる

粉をねらずに用いる

ねった場合とねらない場合とでは、小麦粉以外の材料ではそんなにちがいはないが、小麦粉では口ざわりが大いにちがう。



実験(二)干しうどんの蒸し煮(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けてあ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、の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、そのまま食べる時もあるが、暑い時分には、水にとってざつと洗って水をきり、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、一そうおいしい。

* 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。

実験(三)即席パン

水に重炭酸ソーダ(重そう)を入れて、とかしてみる。これをそろ／＼と加熱してみる。

また、水に酸を入れ、これに重炭酸ソーダを入れてみる。さらに加熱してみる。
よくらし粉は、次のようなものが買られている。

重炭酸ソーダ	一	重炭酸ソーダ	一
酒石酸	一	酒石英	二

この酒石酸の代わりに、酢を用いることもできる。酢の使用量は、目方で、重炭酸ソーダの十五倍くらいである。

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

(イ) 粉と重炭酸ソーダをまぜて、これを塩水に入れてざつとかきまわす。または、よくこねる。
(ロ) 水に重炭酸ソーダと塩をとかし、粉を入れて(イ)と同じようにする。

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

* 以上のことから、パンを上手に作る要領を挙げてみる。

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

* これらの粉の成分と米の成分とを比べてみる。

よくらし粉を用いる即席パンは、常用しては、衛生上よくない。

九 共 同 炊 事

○ 見学記

小さな、暗い入り口を、「S」字形に曲がつて、調理場に入る。窓にこまかい金あみが張つてある。

真夏の晝であるが、はいが一びきもない。

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、蒸気だまのかまである。

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いくさん並んで、世帯番号、家族数が記しており、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って。出来たてのおいしいお弁当がたべられて、仕合わせね。」

材料の調達法や出来た料理の配給や、会計の仕方などいろいろ／＼うかがつて、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いほどの忙しさで、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。

どうしたらその実行ができるだろう。

実習

* 共同炊事に適する献立を二つ三つ作ってみる。材料の見積もりをして、その中で適当なものを
実習してみる。

献立例

ませ飯（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			
大根（葉共）	二・五キログラム		
塩	七五グラム		

十 弁 当

毎日の中食や、遠足の時に、質も量もふさわしい弁当を作ることができたら、どんなにうれしく
楽しいことであらう。

* 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。

* みんな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。いつたい、私どもの米の配給量はいくらか。その分量を朝・昼・晩、どんなふうに分
けとっているか。私どもに適当な御飯の量が、うまく弁当箱につまるか。

* 御飯の代わりに、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
にこしらえて持つて行くか。例えば、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
らないか。

* 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へてあるか。冬は冷えないように工夫してあるか。

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／＼なことを考へなければ
ならない。例えば、動物性のものばかりであつたり、海藻ばかりであつたり、野菜でも、根菜一

○ 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) 掃除の後に換氣に氣をつけ、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。

(し) 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、へやをしめきって、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、かえっ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、へやは、むりに保温に骨を折ることはない。むしろ病室の温度は低くてもよいから空氣を清めること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いいこと

である。植木ばちなどは、夜、室外に出してやるがよい。

○ 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ばん適當である。

すべて病人の衣類・ふとん・敷布・まくらおしなど、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、体重のためにつづけて圧しつけられて、そこ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、毎日しらべて清潔にしてやり、いつも乾いてるようにする。

* 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。

○ 病人の食事

消化器の患者でなくても、病人はいつたに消化の働きが衰えがちであり、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、人によって一がいにはいれない。

* 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。

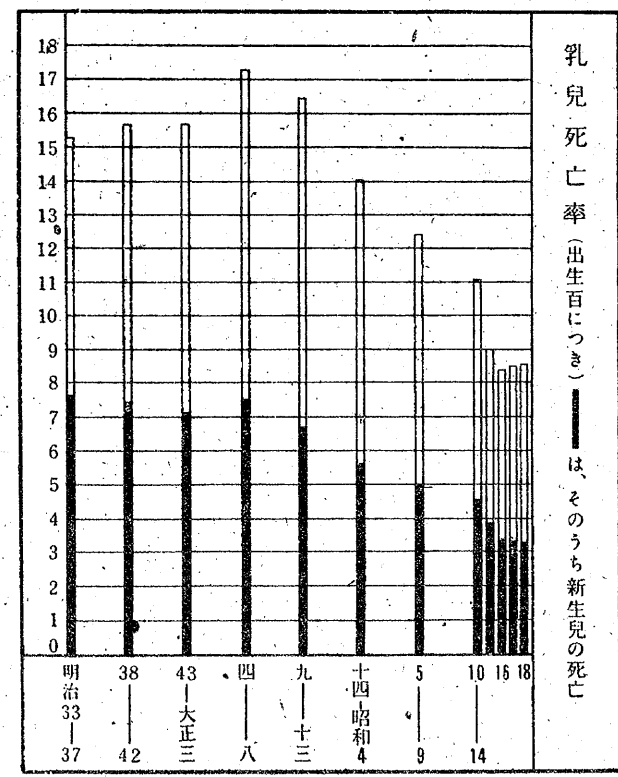
十二乳幼児の保育

○ 乳幼児の死亡率

世界主要國乳兒出生百に対する死亡率

(昭和十三年)

日本	一一・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



○ 乳幼児の死亡原因

昭和十三年中乳兒死亡原因 (乳兒死亡総数に対する百分比)

先天性弱質	二七・四
肺炎	一九・三
下痢および腸炎	一六・七
計	六三・四

昭和十年乳幼児死亡原因

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	下痢および腸炎	その他
一―二年	下痢および腸炎	肺炎	脳膜炎	はしか
二―三年	下痢および腸炎	肺炎	赤痢・疫痢	脳膜炎
三―四年	下痢および腸炎	赤痢・疫痢	赤痢・疫痢	脳膜炎
四―五年	下痢および腸炎	赤痢・疫痢	赤痢・疫痢	脳膜炎
五―九年	女 結核 男 脳膜炎	結核 脳膜炎	不慮の災害	肺炎

- * この表から、どんなことが考えられるか。
- * せつかく生まれながら、はかなく死んで行く、こんなにもたくさん乳幼児を、どうしたら救うことができるだろう。

○ 乳幼児の栄養

乳児にとって、母乳ほどありがたい栄養はない。

乳百グラムの成分

牛乳	たんばく質・脂・肪・糖・灰・分			
	初乳	永久乳	母乳	牛乳
やぎ	三・二	一・二	三・〇—四・〇	三・五
牛	三・五	三・〇—四・〇	四・五	四・五
乳	三・六	三・五—四・〇	三・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、かわったことはないか。
- * いつごろ乳を離したか、地方の習慣として離乳がおそ過ぎることはないか。
- * 母乳を離れるところから、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て、どう思うか。

○ 保育のいろいろな要領

- * 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、なん度ぐらいが適当なのであろう。
- * 調乳の手傳いをしたことはないか。
- * 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、洗ってやる場所はどうか。
- * 乳幼児の被服の仕立て方、着せ方については、どんな注意があるか。
- * 日光はおとなにもよい薬であるが、乳幼児にとっては、骨の發育に必要なビタミンを與えることにもなる。
- * ガラス越し、障子越しの日光浴は効果があるだろうか。
- * 五つ六つの幼児の死因に不慮の災害が多い。このことは家庭ばかりの責任ではすまない問題である。
- * これらの危険の原因を調べて表に作ってみよう。
- * 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、しかるよりもほ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興えることができるであらう。

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	
		男	女	男	女	男	女	男	女
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	44.6	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

十三 家 計 の 要 領

○ 家計調査

昔は家々が自給自足の生活を営んでいた。例えば、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、自分で染めて、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、そのほか必要なものを手に入れるためには、みなそれを支出して買わなければならない。したがって、収入をどう支出し、どう消費するかということが、家庭経済の内容となつて来るのである。多くの家庭では家計簿をつけている。したがってその支出の方面を見れば、自然にその生活の内容がわかる。その内容はもちろん個々の家庭でちがつているが、統計をとってみると、その中におのずから似寄つた傾向が見出されるものである。

今日、わが國で最も信頼のできる家計調査は、内閣統計局によつて行われている。それは、種々の社会政策を実施するための参考資料として、だいたい低い給料生活者、労働者の家計を調べたものであるが、これによると、食物費は総生活費の四十パーセント内外で、被服費・住居費・光熱費を合計したものが約三十パーセント、「その他の諸費」が約三十パーセントを占めている。「その他の諸費」の内容は非常に複雑であるが、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。

内閣統計局家計調査（全國）一世帯一個月平均実支出内わけ（実支出一〇〇につき）

収入 費目	実支出 総額	生活 必要費				その他 の諸費	実収入 不足
		総計	食物費	被服費	住居費	光熱費	
平均 給料 生活者 労働者	二〇、九 一〇、一	七、五 三、八	三、九 一、九	一〇、五 九、九	一四、五 二、三	五、五 二、七	一六、五 一六、三
六〇 四 満 給	四、四 一	九、六 一	三、七 一	八、七 一	九、二 一	五、六 一	二〇、四 一
七〇 四 満 給	五、五 一	八、三 一	五、九 一	八、二 一	一四、六 一	五、三 一	一三、二 一
八〇 四 満 給	六、五 一	八、四 一	五、〇 一	八、二 一	一三、六 一	六、七 一	一〇、七 一
九〇 四 満 給	七、三 一	七、〇 一	四、四 一	七、二 一	一六、三 一	六、四 一	一三、〇 一
一〇〇 四 満 給	七、五 一	六、三 一	四、〇 一	八、五 一	一四、五 一	六、六 一	一一、七 一
一〇〇 四 上 給	八、五 一	七、三 一	四、五 一	九、九 一	一六、七 一	六、五 一	七、五 一
以 上 勞 給	一三、九 一〇、八	七、三 五、四	三、五 一、五	一〇、四 九、三	一四、四 二、七	五、四 二、七	一六、七 一七、〇

（昭和十五年九月から同十六年八月までの平均）

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つてゐるのであるが、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、すなわち生活程度の高い家庭で多く支出されるところの「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。例えば教養を高めるための圖書・雜誌とか、生活の能率を高めるための科学的な設備とかは、決してむだではない。そのほか、國の文化、住みよい社会のために、どんな支出ができるようでありたいか、考えてみよう。

○ 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變動する。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、物價のあがり方が著しい場合は、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。

昭和二十一年三月二日から、同四月一日までの一個月間の平均家計

費 目			実 数	百 分 比
食 物 費	主 食 費	配 給 米	69.78	
		配 給 パ ン	8.86	
		配 給 外	292.75	
	副 食 費	配 給 み そ	6.14	
		配 給 しょうゆ	3.84	
		配 給 塩	2.73	
		配 給 魚 介	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	
	そ の 他		51.99	
	合 計		439.59	
総 計			1135.78	100.00

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ってみよう。また、どうすればもっと生活費を節約することができるかを、この表から読み取ってみよう。

○ 物價の変動

物價は、一般に需要、供給の關係によつて変動する。すなわち物の消費、したがつて需要が増すか、生産、したがつて供給がへると物價は高くなり、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價は安くなる。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。しかしせつかく生産は増しても、配給が適当でないと、供給がたよるので、公正な物價を見ることができない。また物價は通貨の多い少ないによつても動かされる。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、物價はあがる。

* 次のような結果が生ずるよりに、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價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。

○ 予算生活

何をするにも、はじめに綿密な計画を立てて着手しないと、希望と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／＼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ぬ。」などということ、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。

○ 貯蓄

家庭の将来に備え、また通貨を少なくし、社会に資金を供給するのが貯蓄の効能である。

* 貯蓄にどんな種類があるか。

* 郵便局・信用組合・銀行・信託会社・証券会社・保険会社などの営業案内を集められるだけ集めて研究してみよう。

* 貯金し得る金はどうして作ることができるか。

* これまでにいくら貯えているか、それを何にするつもりであるか。

* 経済上手というのは、どんな人のことだろう。

十四 これからの家庭生活

家庭科の研究をつづけているうちに、自分が新しい家庭を作った時の夢が、いろ／＼に思い描かれたことであろう。そのような希望も計画もまるで浮かんて来ないようでは、家庭科の勉強はむだであったはずだから。いま、中学校を終わろうとするにあたって、それがどんな形にまとまっているであろう。たぶん例外なしに、明かるい、清い、楽しい、幸福な家庭であろう。

とにかくどんな家庭にもせよ、そこが家族にとって最上の安息を與える場所でなければならぬ。そこで十分心身が休まり、気分がやわらぎ、たくましい活動力がもり返されるのであれば、家庭の意味はない。

そのためには、主婦の責任の大きいことはいうまでもないが、さらに家族全員の協力が必要である。みんなが心を合わせる、心を合わせるばかりでなく、力を合わせる。すなわち責任を分かち合い、仕事を分担して行くのである。家のこととなると、主婦が一人ばた／＼と朝から晩まで忙しがつて、ほかの者はなんの協力の手も出そうとしない例があるが、これでは家庭生活は幸福にならない。一方、主婦もまた、できるだけ余裕を作るために、むだな疲れをしないために、生活を科学的に能率的にしなければならぬ。こうしてゆ／＼とりのある生活が得られれば、そこに明かるさが生まれ、健康が生まれる。かしこい子ども生まれよう。主婦もこれまでのように家庭の事に没頭しないで、社会的活動

家庭 中学校第三学年用

Approved by Ministry of Education

(Date Jul. 7, 1947)

昭和二十二年七月七日 翻刻印刷
昭和二十二年七月廿五日 翻刻発行
〔昭和二十二年七月七日 文部省検査済〕

著作権所有

著作兼発行者

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
東京書籍株式會社
代表者 井上源之丞

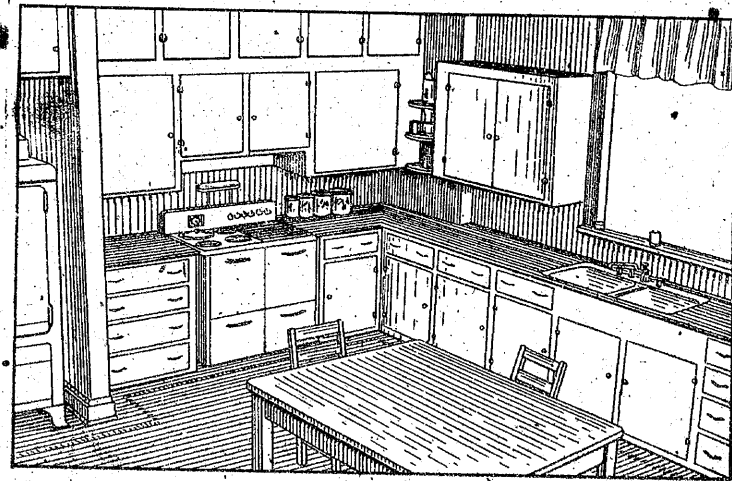
印刷所

東京都北區堀船町一丁目八五七番地
東京書籍株式會社

發行所

東京都北區堀船町一丁目八五七番地
東京書籍株式會社

と奉仕の廣い天地を見出だすことができるであらう。
このような家庭が、社会の正しい位置にあるこ
とは、今も昔も変わりはない。家々が、清い、明か
るい、楽しい空氣に満たされて、張りきっている社
会は、生き／＼と、平和に伸びて行く社会である。
家庭生活が乱雑で、平和な社会のありようはなく、
家庭が利己にかたまっているのは、とても健全な社会
經濟の行われるはずはない。新しい日本の建設には、
家々が、家庭のこのような公共性を目ざめて、家庭
生活を日に日に充実に向上させて行くことが何よりも
たいせつだと考えられる。



寄 贈
昭和二十二年九月三日

