

41237

教科書文庫

4

910

32-1937

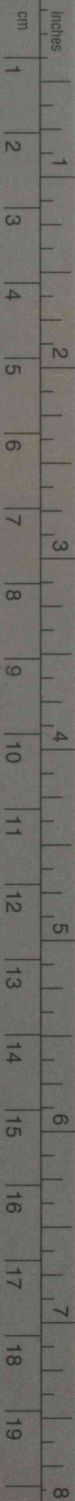
20000
81597

Kodak Gray Scale



© Kodak, 2007 TM: Kodak

A 1 2 3 4 5 6 M 8 9 10 11 12 13 14 15 B 17 18 19



Kodak Color Control Patches

© Kodak 2007 TM: Kodak

Blue Cyan Green Yellow Red Magenta White 3/Color Black

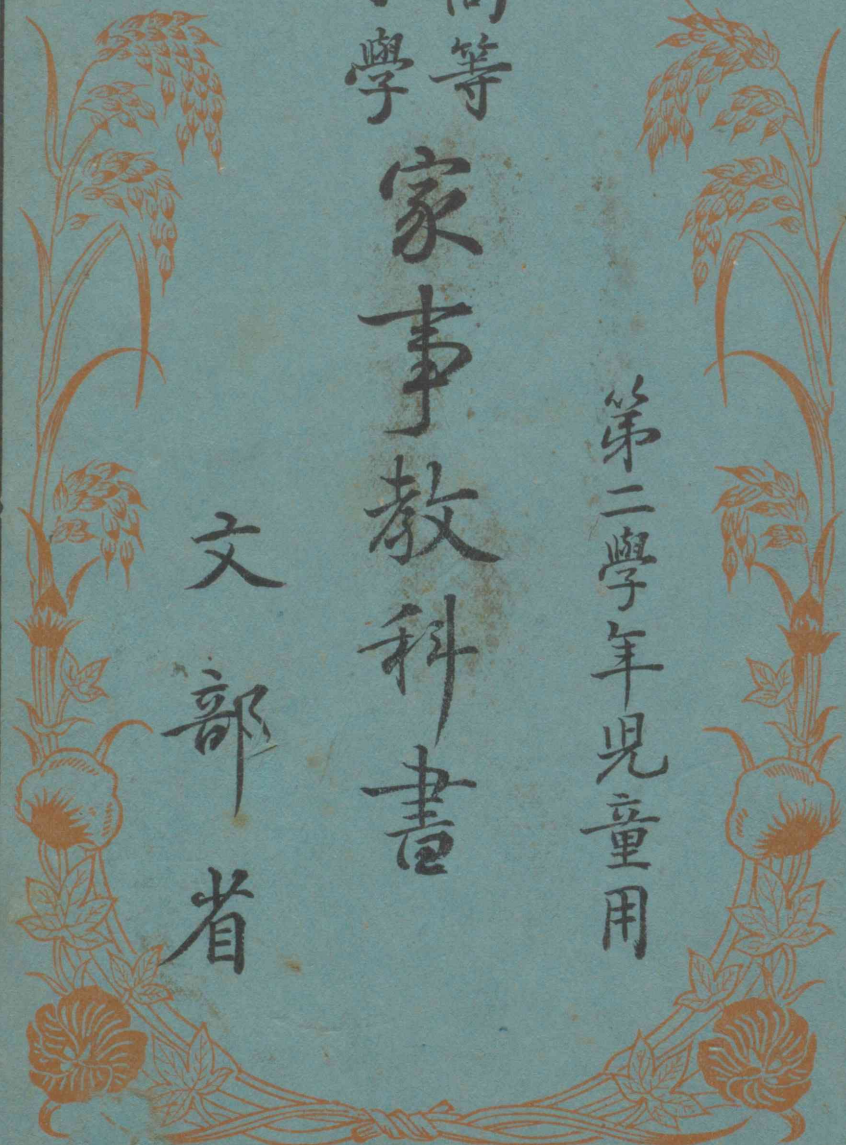


教科書文庫
4
910
32-1935
2000081577

高等
小學
家事教科書

第二學年兒童用

文部省



資料室

教科書文庫
4
910
32-1935
2000081577



広島大学図書
2000081577

高等
小學
家事教科書

第二學年兒童用

文
部
省



3b
900
AB10

第一課	獻立	一
第二課	獻立の例と其の料理	四
第三課	赤飯 胡麻鹽筍切鯛の煮べ	一一
第四課	絹織物	一三
第五課	毛織物	一五
第六課	交織物	一七
第七課	編物	一八
第八課	あぢの鹽焼 キャベツの胡麻和	一九
第九課	煮込みうどん	二〇
第十課	胡瓜の鹽漬	二二
第十一課	蒸麵麴 胡瓜とトマトの酢物	二二
第十二課	卵豆腐の澄汁 茄子のしぎ焼	二四
第十三課	揮發油洗	二七
第十四課	衣類の手入保存	二八
第十五課	服 装	三一
第十六課	お萩 キャベツのきざみ漬	三二
第十七課	栗飯きのこと豆腐の葛かけ汁	三四
第十八課	病人の看護	三六
第十九課	病人の手當	三九
第二十課	應急手當	四三
第二十一課	病人の食物	四六
第二十二課	一家の經濟	四八
第二十三課	雜煮 鱈 照ごまめ	五四
第二十四課	煮豆 口取	五七
第二十五課	哺乳 乳	六〇
第二十六課	乳兒の衛生	六三
第二十七課	離乳	六六
第二十八課	幼兒の食物	六八
第二十九課	小兒の病氣	七〇
第三十課	ちらし壽司 貝の潮汁	七三
第三十一課	厚焼卵 あさつきの酢味噌和	七六
第三十二課	豆煎	七九
第三十三課	肉の調理	七九
第三十四課	揚物	八〇
第三十五課	敬老	八二
第三十六課	家庭生活の合理化	八三

卵の名稱



第一課 獻立

食物の種類・分量・料理法などについて、豫定を立てたものを獻立といふ。

獻立を作る事は、從來は饗應の際などのみに限られてゐたが、家族平素の食事に對しても、相當の心勞と時間とを費して、毎日若しくは毎週を一期として之を作るがよい。平常向きの獻立を作るに留意すべき主な事を挙げれば、第一には保健に適する事である。

之が爲に必要な條件は、

(一)蛋白質の量の適當な事

成人に於ては體重一キログラムにつき、毎日少くとも約一グラムの蛋白質を必要とする。而して成長期に在

るものは成人よりも稍多く、老人は成人よりも稍少く
蛋白質を食すべきである。

故に米を主食とする我々は、副食物として蛋白質に富
むものを毎日出来らば毎食少しづつ食するがよい。
(二) 炭水化物及び脂肪の量の適当な事

此の二成分は、或度までは甲を以て乙の代りを爲させ
る事が出来るから、兩者の割合については嚴密に考へ
なくてもよい。此の兩者は人の活動の量、年齢體重等に
よつて、其の分量を増減すべきであるが、其の適当な程
度は、食慾が大體之を示してくれるものである。
但し糖類だけは食慾に任せず、成るべく控へ目にする
がよい。

(三) 灰分に不足せぬ事

灰分の中で、カルシウムと磷と鐵とは不足に陥り易い
ものであるが、其の内でも特にカルシウムに於て此の
おそれが多い。是等の灰分の缺乏を避けるには、植物性
食品では種々の野菜特に葉菜類を重んじ、動物性食品
では骨も共に食し得られる小魚、或は牛乳、卵黄等を重
んずるがよい。

(四) 各種ビタミンに不足なき事

之には食品の分析表に基き、此の目的に應ずるやう食
品を選ばねばならぬ。一般に云へば、葉菜類、果物及び牛
乳、卵黄、胚芽をもつた七分搗米などは、此の目的に對し
て頗る有効な食品である。

(五) 適度に纖維を含む事

一般に野菜類が此の目的に適する。

第二には費用の少い事である。

食物の費用は必ずしも其の栄養價値と平行するものではないから、献立の作り方によつては、食費を少くして、而も健康を全うする事も出来ぬ事ではない。

第三には味の相當によい事である。

味のよくない料理は消化も悪く、食事の楽しみをなくすから、其の價値は少い。

其の他手數のかゝらぬ事、外見の相當によい事等も亦留意すべき點である。

第二課 献立の例と其の料理

分量は大體一人一食分を標準とした。以下之に倣ふ。

朝食

わかめの呉汁

わかめ

二グラム

大豆

三十グラム

味噌

四十グラム

漬物

晝食

切干大根と櫻蝦さくらえびの煮附

切干大根

十五グラム

櫻蝦

二十グラム

醤油

適宜

菜びたし

菜 二十グラム
醤油 適宜

漬物

夕食

鰯の揺身と葱の澄汁

鰯 六十グラム(約三尾)

葱 二十グラム

鹽 適宜

醤油 適宜

馬鈴薯と莢豌豆の煮附

馬鈴薯 百五十グラム

莢豌豆 二十グラム

漬物 適宜

漬物

右の献立に依れば、朝食の大豆と味噌、晝食の櫻蝦、夕食の鰯は、米と共に一日約八十グラムの蛋白質を供給するから、成長期にある人に對しても此の成分に不足するところなく、櫻蝦と鰯とは、次の料理法の如くに使用すれば、頗る燐とカルシウムとに富むものになるから、他の野菜類及び米より來るものとを合算すれば、重要な灰分にも缺くるところがない。

又ビタミン類の給源としては、大豆、菜、鰯、馬鈴薯があるから、此の方も亦大體不足のないものとなつてゐる。胚芽を、持つた七分搗米を主食物とするならば、更によい食物と

なる。

日本人の平均に近い體格を持つた成人が、一日中等程度の労働に服して、太りもせず瘦せもせず健康を續けて行く爲には、右の副食物の外に、米又は麥の約五百五十グラムを要するものである。

朝食の料理法

わかめの呉汁

わかめは洗つて水に浸し、縦に揃へて二センチメートルぐらゐの長さに切る。大豆は前夜より水につけて置いて軟かくし、水からあげ、搗鉢に入れて砕く。味噌を搗り、大豆を浸した汁を加へて水加減をなし、火にかけ、沸騰した時、砕いた大豆とわかめとを入れて煮る。

煮食の料理法

切干大根と櫻蝦の煮附

切干大根は洗つて櫻蝦と一緒に鍋に入れ、浸るくらゐに水を入れて煮、醤油を加へ、煮汁の殆ど無くなるまで煮る。菜びたし

菜の根を除き、洗つて沸騰した湯に入れ、根附の部分が軟かくなつた時に取出して冷水に入れ、軽く搾り、四センチメートルぐらゐの長さに切り、醤油で味を附ける。味をよくするには、鯉節、胡麻、胡桃又は海苔などを加へる。

ゆでた菜を水に長く浸して置く事は味を悪くする。

鰯の搗身と葱の澄汁

鰯は鰯と腸を去り、よく洗つて水をきり、細かく切つて出刃庖丁の背でたゝき、搗鉢に入れて搗り、搗れたならば鹽一グラムぐらゐを入れて更に搗る。

夕食の料理法

葱は太いものは縦に二つに切り、これを適宜の長さに切る。

水約三百立方センチメートルを鍋に入れて火にかけ、沸騰した時に鹽三グラムぐらゐを加へ、其の中に、搗身を御飯しやもじに載せ、箸を用ひて適宜の大きさにちぎり入れる。次に葱を入れ、搗身の浮上つた時、味を見て適宜に醬油を加へる。

鍋をおろす時に、しやうがおろしの少量を入れれば風味をよくする。

馬鈴薯と莢豌豆の煮附

馬鈴薯は洗つて適宜の大きさに切り、莢豌豆は洗つて筋を取る。

馬鈴薯を鍋に入れ、適宜に水を加へて煮、少し軟かくなつた時、醬油を加へ、次に莢豌豆を入れて煮附ける。

第三課 赤飯 胡麻鹽 筍切鰯の煮

赤飯

糯

百五十グラム

小豆又はさゝげ三十グラム

糯は洗つて箆にあげ水をきる。

小豆は皮が切れない程度に軟かく煮、箆にあげて置く。小豆の煮汁が冷めてから、それに糯を數時間浸けて後箆に取上げ、小豆を混ぜて蒸器に入れて蒸す。軟かく蒸上げる爲には、蒸す間に前の小豆の煮汁又は水を數回ふりかける。

胡麻鹽

黒胡麻

三グラム

鹽

二グラム

胡麻は淘よなげて砂等を取り、乾かしたものを煎る。煎り上る頃、鹽を入れて混ぜる。

筍切鰯たけのこきりの煮

筍

百グラム

切鰯

十五グラム

醬油

適宜

筍孟宗の根の方の堅い部分を去り、縦に二つに切つてゆで、水に浸し、皮を去つて適宜の大きさに切る。切つた筍を鍋に入れ適量の水を加へて煮、沸騰したところへ醬油を

入れて煮めめる。

切鰯は空煎かちいりにし、次に醬油を加へて煎り上げる。

照りと味をよくするには、砂糖を加へる。

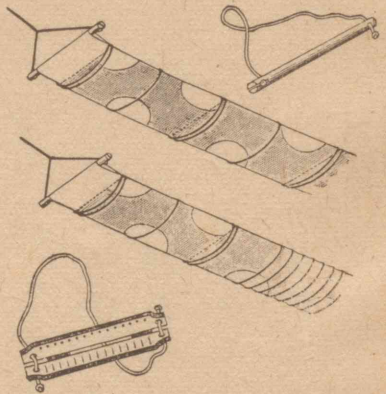
第四課 絹織物

絹織物は光澤に富み、絹鳴があり、皺を生じがたく、手觸りが軟かく且軽いから、晴着老人服などに廣く用ひられる。但し價が高く、肌觸りの冷たいのが缺點である。

洗濯液は微温湯一リットルに良質の石鹼二乃至三グラムぐらゐの割合に溶かした液を用ひる。

解洗 絹織物を解洗するには、先づ順序よく解き離し、次に元の反物の形に縫合はせ、兩端に張手布として長さ十五センチメートルぐらゐの綿布を縫附ける。

硬度の高い水には一立に洗濯ソーター乃至二瓦を加へる。



洗ふには、簡単に水洗した後前記洗濯液を用ひて、洗濯板の平な方で片端より順序よく両面を刷毛洗する。次にこれを微温湯一リットルにつき洗濯ソーダ一グラムぐらゐの割合に溶かした液中に通して石鹼氣

伸子張仕上

を抜き、更に清水でよくすすぎ、折りたゝみ、おしほ壓搾をして一旦乾かし、張手で張り、伸子張仕上を行ふ。糊は銘仙一反に對し三乃至五グラムの布海苔を水〇八リットルぐらゐに解かして用ひる。



家事二

家事二

場合によつては、板張仕上又はアイロン仕上によるも差支ないが、其の出來上りは伸子張仕上に及ばない。板張仕上用の糊は、伸子張用のものを二割方薄めた程度でよい。

全洗 絹織物を全洗するには、木綿織物の全洗の場合の如く袂の塵等を取去り、次に前記解洗の場合の如く順序よく刷毛洗をなし、裏から糊を附けて乾かす。糊の濃さは伸子張の時と略同様でよい。仕上には敷伸仕上又はアイロン仕上などを行ふ。

第五課 毛織物

毛織物は高價ではあるが、弾性、保温性、耐久性に富んでゐる。但し蟲に食はれ易いから防蟲には特に注意を要する。

毛織物の洗濯と仕上

毛織物はアルカリ性薬品には特に弱く、洗濯の時に縮み易いから注意せねばならぬ。

毛織物の洗濯は、微温湯一リットルに對し良質の石鹼一乃至二グラム、アンモニア水三乃至四立方センチメートルぐらゐの割合に溶かした液中で、刷毛洗又はつかみ洗にし、次に微温湯一リットルに對しアンモニア水一立方センチメートルぐらゐを加へた液中を通して石鹼氣を除き、更に清水でよく濯ぐ。次にねぢらずに壓搾又は其の他の方法で水を切り、糊附せず其のまゝ、乾かして、アイロン仕上をする。

銔光こてびかりを避けるには、濕した當布あてぬまの上からアイロンをかけ

アンモニア水の代りに洗濯ソーダ一乃至二瓦ぐらゐを用ひてもよい。

アンモニア水の代りに洗濯ソーダ〇・五瓦ぐらゐを用ひてもよい。

家事二

るがよい。

第六課 交織物

交織物には、經絲と緯絲とで纖維の種類を異にしてゐるもの、一本の絲の中に二種以上の纖維を用ひてあるものなど色々ある。割合に廉價な織物、又は目新しい織物を作り易いのが其の長所である。

交織物は前記の如く性質の異なつた纖維から成つてゐるから、其の取扱には特別の注意を要する。即ち其の洗濯や仕上には、用ひてある纖維の性質を考へて、其の何れの纖維をも傷めないやうに取扱ふべきである。

纖維の種類しんじゆの違ふ布を縫合はせてある被服類の取扱にも、交織物と同様の注意が必要である。

第七課 編物

編物は衣類や其の附屬品などに廣く用ひられてゐる。編物の多くは伸縮自在で着心地がよいが、編方によつては、ほつれ易かつたり、伸び易かつたりする缺點がある。洗濯と仕上

洗濯液の作り方は、繊維の種類に應じて織物の場合と同様でよい。

洗ふには、つかみ洗、たゞき洗が安全である。

搾るには、ねぢらぬやうにし、乾かすときにも形を崩さぬやうな注意が必要である。

仕上は行はないのが普通であるが、物によつてはアイロン仕上又は湯熨仕上を行ふ。

第八課 あちの鹽焼 キャベツの胡麻和

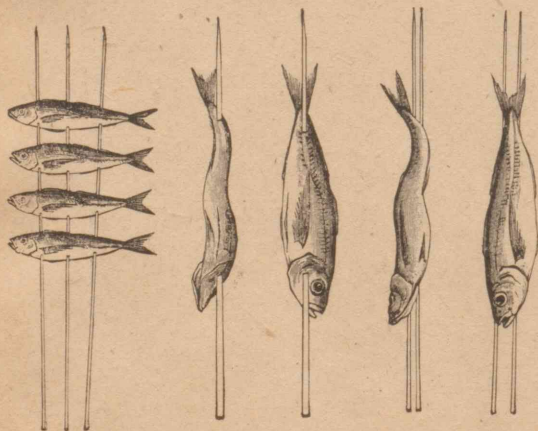
あちの鹽焼

あち 約百グラム(一尾)

鹽 適宜

魚の串の刺し方

先づぜんご及び鰓を去り、下身の胸鰭の下から腹を開き、腸を出して水洗する。竹串を用ひるならば背骨を縫うて刺し、金串ならば二本の串を用ひて刺す。火にかける時、鹽を両面にふりかけ、上身から先に焼く。



キャベツの胡麻和

キャベツ 約五十グラム

黒胡麻 約八グラム

砂糖 約五グラム

醤油 適宜

キャベツは洗つて細く切り、ごく少量の水を加へてざつと煮る。

胡麻は煎つて搗鉢にてよく搗り、砂糖と醤油にて味を附け、之に前のキャベツを加へて混ぜ合はせる。

第九課 煮込みうどん

煮込みうどん

干うどん 百五十グラム

油揚 約五十グラム

荳隠元 約二十グラム

鹽 約五グラム

醤油 適宜

干うどんは沸騰してゐる湯に入れ、鍋の底につかぬやうに注意して動かしてゆで上つたならば冷水に入れて暫時冷し、箸にあげる。

油揚は適宜に織切とする。

荳隠元は洗つて筋を去り斜に切る。

鍋に約五百立方センチメートルの水を入れ、沸騰した時油揚と荳隠元とを入れて煮、鹽と醤油を加へて味加減をなし、ゆでたうどんを入れて沸騰するまで煮る。

第十課 胡瓜の鹽漬

胡瓜を鹽漬にするには、胡瓜の目方の百分の三ぐらゐの鹽を用ひる。

胡瓜は洗つて水をきる。漬桶の底に鹽をふり、其の上に胡瓜を一ならべにして鹽をふりかけ、之を繰返して全部漬け終つた時、壓蓋をし、其の上に壓石を置く。蓋の上に水が上る頃になれば食する事が出来る。

第十一課 蒸麵麩 胡瓜とトマトの酢物

蒸麵麩

小麥粉

百五十グラム

鶏卵

一個

砂糖

五十グラム

ふくらし粉の代りに、
重炭酸ソーダ
一瓦
酒石酸
一瓦
を用ひてもよい。

落花生(殻を去つたもの) 約十五グラム

鹽 少量

ふくらし粉

二グラム

水

六十立方センチメートル

砂糖と鶏卵とを井に入れよくかき混ぜ、これに鹽と水とを加へ、煎つた落花生をきざんで入れる。次に小麥粉とふくらし粉を二度篩にかけてよく混ぜ、前の材料に加へて軽く混ぜ合はせる。蒸器に濡れぶきを敷き、其の上に前記の材料を流し入れて十五分間ぐらゐ蒸す。形を整へる爲には適當な枠を用ひるがよい。

胡瓜とトマトの酢物

胡瓜

三十グラム

トマト 五十グラム
 砂糖 約五グラム
 酢 約十立方センチメートル
 鹽 約一グラム
 胡瓜は洗つて小口より薄く切る。
 トマトは洗つて、蒂を去り、適宜に切つて胡瓜と盛り合はせ、砂糖と酢と鹽とを凡そ五十一の割合に混ぜた甘酢をかける。

第十二課 卵豆腐の澄汁 茄子のしぎ焼

卵豆腐の澄汁

(一) 卵豆腐

鶏卵 一個

煮出汁 鶏卵の體積の約二倍

砂糖 約二グラム

鹽 約一グラム

(二) 澄汁

煮出汁 約二百立方センチメートル

鹽 約二・五グラム

醤油 少量

鶏卵煮出汁、砂糖、鹽を混ぜ、茶碗或は型に入れて蒸器に入れ、中火にして蒸す。時間は茶碗や型の大きさにもよるが、凡そ十分間でよい。
 出來たものを適宜に切つて椀に盛り、次に澄汁を加へる。
 澄汁を作るには、煮出汁の沸騰したところに鹽を入れて

味加減を爲し、更に薄く色がつくくらゐに醬油を加へる。茗荷みぎやなどを入れる時には、繊切にし、鍋を火からおろす間際に入れる。

茄子なすのしぎ焼

- | | |
|-----|-------|
| 茄子 | 八十グラム |
| 味噌 | 三十グラム |
| 砂糖 | 約十グラム |
| 胡麻油 | 少量 |

味噌を搗り砂糖を混ぜ、硬い時には少量の水を加へて混ぜる。

茄子は洗つて蒂を去り、一センチメートルぐらゐの厚さに切り、串を刺し胡麻油を塗つて焦げ目の附くまで両面

を焼き、前記の味噌を附けて更にざつと焼く。

鍋にて焼く場合には、フライパンに胡麻油を少し入れて火にかけて、煙の上る頃に茄子を入れて両面に焦げ目の附くまで焼き、練味噌をつける。

練味噌は、味噌に砂糖と水を少量入れて火にかけて練つて作る。

第十三課 揮發油洗

洗濯物の染色が洗濯に弱かつたり、形が崩れ易かつたりして、洗濯の出来にくいものは、揮發油洗にするがよい。併し揮發油では、脂肪又は油による汚の外は落ちないものである。

揮發油洗には部分洗と全洗とあるが、家庭では小物の外

は、主として部分洗が用ひられる。部分洗は揮發油を小さい布又は綿などにしみさせ、汚れた部分を洗ふ仕方であるが、之には、擦つて汚を散らすよりも、寧ろ叩くやうにして、下敷の布に移す仕方がよい。揮發油は揮發し易く、其の蒸氣は極めて引火し易いから、之が使用に際しては、決して火氣を其の室に置かず、室も開放するがよい。又其の容器は一々密栓して危険を避ける事に十分注意せねばならぬ。

第十四課 衣類の手入保存

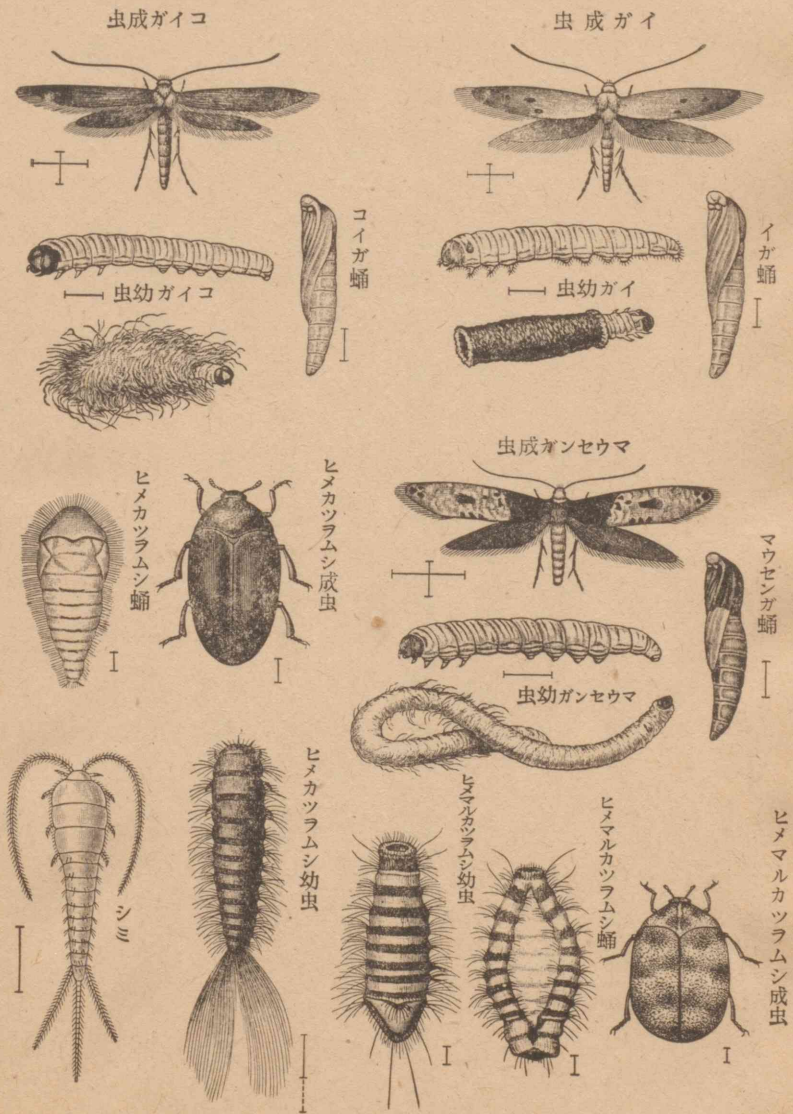
衣類は手入保存の如何によつて、其の保いほに大きい差が出る。衣類の保存上最も忌むべき事は、濕氣と汚と害蟲とであ

る。故に濕つた物は乾かし、汚は成るべく早く之を取去り、毛織物に於ては特に防蟲に注意せねばならぬ。藏つてある衣類は、少くとも年に一回は、濕氣の少い時期に晴天の日を選んで風通しのよい室内にかけて濕氣をぬき、黴の發生を防ぎ、且蟲除けをするがよい。此の仕方を蟲干と云つてゐる。

衣類の害蟲には種類が多い。防蟲劑には、樟腦ナフタリン、パラヂクロールベンゾール製劑などがある。衣類の容器には其の使用目的によつて色々あるが、成るべく衣類をいためないものがよく、其の置き場所は乾燥した日の當らぬ所がよい。

毛織物を藏ふには成るべく密閉し得る容器を用ひるが

衣類の虫害



家事二

よい。

第十五課 服装

今日の衣服には和服があり洋服があり、又用途から見れば平常服訪問服禮服に分ける事が出来る。平常服は衛生上に遺憾がなく、活動に便利であり、耐久性に富み、而も廉價なのがよい。

訪問服は所謂よそ行着で、他人に不快の感を起させない程度の清潔さと美しさをもち、而も身分に應じたものがよい。

禮服はそれらの規定慣例又は申合等によつたものがよい。

被服費は成るべく嵩まぬやう、節約簡素を旨とすべきで

ある。又廢物利用についても十分留意せねばならぬ。

第十六課 お萩 キヤベツのきざみ漬

お萩

糯

約百グラム

小豆

約四十グラム

小豆の餡

砂糖

約三十グラム

鹽

約一グラム

枝豆

約三十グラム

枝豆の餡

砂糖

約十五グラム

鹽

約一グラム

胡麻

約七グラム

きざみ胡麻

砂糖

約十グラム

鹽 約〇・五グラム

小豆の餡 小豆を軟かく煮て軽くつぶし、砂糖を加へて練り、鹽を入れる。

枝豆の餡 枝豆を沸騰してゐる湯に入れてゆで、皮を去り、搗鉢に入れて搗りつぶし、砂糖と鹽とで味を附ける。

きざみ胡麻 胡麻を煎つて細かくきざみ、砂糖と鹽とで味を附ける。

糯を炊くには、水は米と同割又は其の一割増とし、炊上つた時ざつと搗き、望の大きさにまるめ、用意してある餡等を附ける。

枝豆の餡の代りに大豆粉を用ひてもよい。

キヤベツのきざみ漬

キャベツ 約五十グラム
鹽 約一・五グラム

キャベツを織切にし、井のやうな器に入れ鹽をふつて混ぜ、軽く壓をする。

紫蘇しその實しやうが等を加へれば味がよくなる。

第十七課 栗飯 きのこと豆腐の葛かけ汁

栗飯

米 百五十グラム
栗 約五十グラム
鹽 約二グラム
醤油 約五立方センチメートル

小粒の栗を選び、皮及び澁皮を去り洗つて置く。

飯は普通の水加減とし、其の中に鹽と醤油を加へ米と栗を入れて炊く。

きのこと豆腐の葛かけ汁

きのこと（初め） 適宜

豆腐 約三十グラム

葛 約十グラム

鹽 適宜

醤油 適宜

きのを鹽水に漬け、洗つて石附を去り、適宜に切る。

澄汁約三百立方センチメートルを作り、きのを入れ、次に適宜に切つた豆腐を入れて煮沸騰した時火を弱くし、別に葛を約二十立方センチメートルの水にて解き、少し

づつ加へて靜かに混ぜる。

第十八課 病人の看護

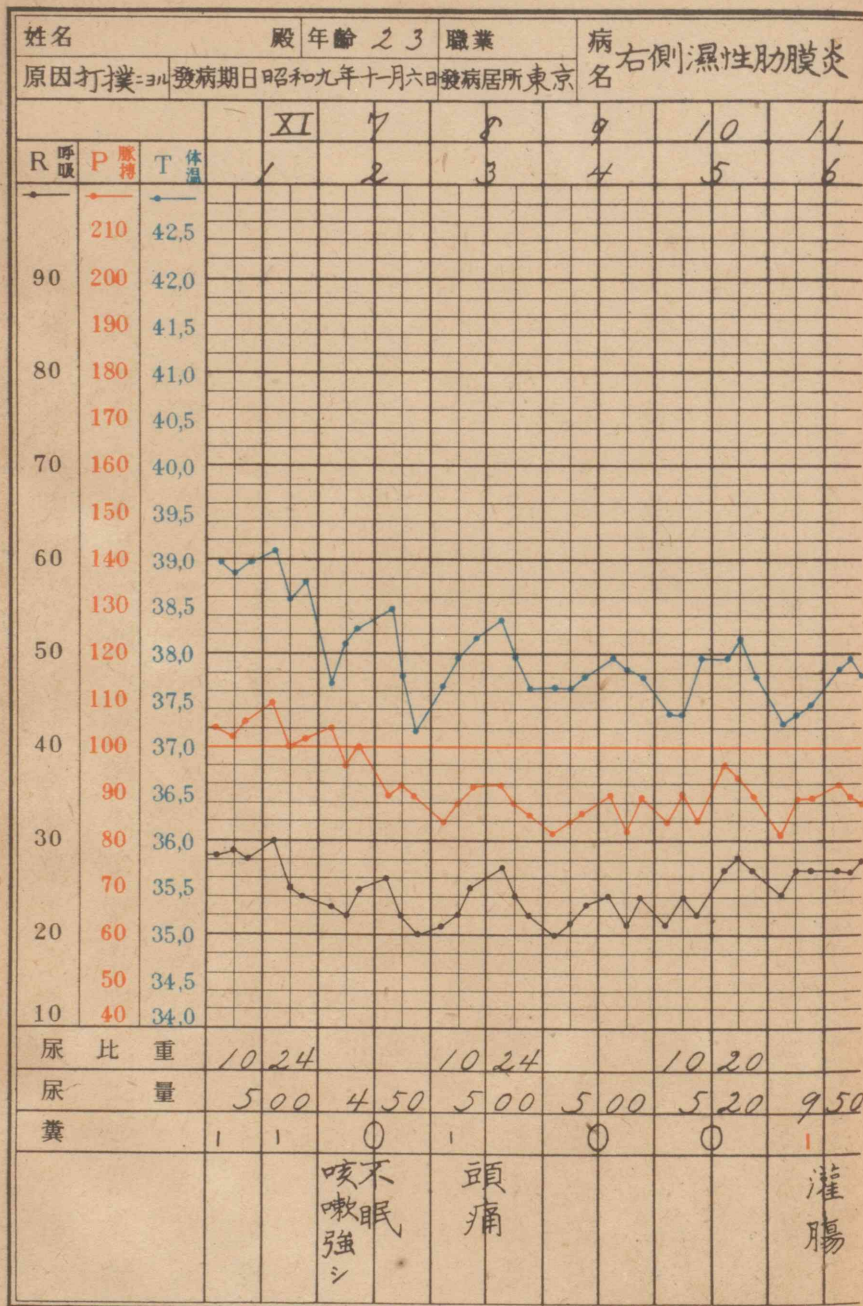
何人も日頃、衛生に注意して健康の増進をはかり、病氣の發生を豫防せねばならぬ。併し不幸にして家に病人が出來たなら、手遅れにならぬうちに醫師の診察を乞はねばならぬ。醫師の診察を受ける際には、病狀や経過を成るべく細かく且ありのまゝに述べ、其の間に素人の意見を交へぬがよい。

病狀の觀察は常に注意して行ふべきであるが、其の中に於て何れの病氣にも行ひ得られて、而も大切な事は、毎日定時に行はれる體温・呼吸・脈搏のしらべである。健康な大人の體温は普通三十六度から三十七度の間に

あつて、一般に朝低く夕高いが、一日の體温の最高最低の差は一度をこさない。而して幼兒は大人よりも稍高く、老人は稍低い。

體温計を用ひるには、水銀を三十五度以下に振下げ、乾いた布で拭いて普通は腋下にはさみ、必要な時間を経て取出して檢し、更に一二分間はさんで其の度を檢し、以上二回とも同じならば正しいのである。二回目の方が昇つてゐたならば更に一定する迄はさまねばならぬ。

脈搏は安靜にしてゐる健康な大人は一分間に凡そ七十前後を數へ、呼吸は十七八回ぐらゐで、大體脈搏數四に對し呼吸數一の割合である。幼兒は脈搏・呼吸ともに大人よりも多い。身體に異常のある時は、是等の徴候に色々な變



化を來すものであるから、よく注意する事が必要である。此の外病氣によつては、排泄物の量及び性状、回數、飲食物の量及び種類等まで注意して、これを表に記入するならば、病狀の経過を明かにする上に極めて有力な材料が得られる。

病氣が重く長引いてくれば、病床、病衣、病室等についても深く留意すべきである。

病床は世話の出來易い位置に定め、且敷蒲團を厚くして上にかけるものを軽くするやうにし、敷蒲團上掛け、枕等は清潔を保つ爲に白布を覆ひ、枕の硬さ及び高さには、特に注意があらたい。

病衣は軟かで消毒に堪へる地質で、仕立の緩やかなもの

がよく常に清潔に保たねばならぬ。
病室は日當りと換氣のよい静かな室で、温度の調節に都合がよく、其の上適當の廣さをもつた部屋でありたい。
燈火は病人の眼に直接其の光が當らぬやうな位置にあるがよい。

病室の掃除をするには、細菌塵埃などの飛散せぬやうに注意し、病人が掃除の間、他の室に移れないやうな時には、箒やはたきを差控へて成るべく拭掃除にしたい。
以上の外、總べて病人が樂に快く感ずるやうに力めるのは、看護上非常に大切な事である。

第十九課 病人の手當

水藥 水藥を病人に與へるには、よく瓶をふつた後一回

分宛を別器にとつて、飲ませる。直接薬瓶から飲ませる事は、分量に過不足を來し易く、又残りの薬をよごすから避けねばならぬ。重病人には吸吞器、又は急須、匙等を用ひるのが便である。



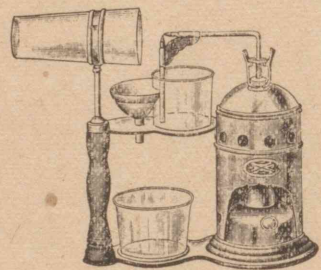
散薬・丸薬・錠劑 是等を與へるには、まづ口中を濕してから服用させる。飲みにくい散薬は、オブラートに小さく包んで飲ませるがよい。塗布薬 塗布薬は一回分の薬液を別器にうつし、毛筆又は脱脂綿ガーゼ等につけて患部に塗る。

塗擦薬 塗擦薬は清潔な手指にて患部に塗り、徐々にすりこむのである。

撒布薬 撒布薬は毛筆又は脱脂綿ガーゼ等につけて撒

布する。是等のものが直接患部に觸れてならぬ場合には、薬を軽く患部へ打落すのである。

蒸氣吸入 吸入薬で蒸氣吸入を行ふ時には、防水布・油紙



タオル・手拭を用ひて衣服や寢具を濡らさぬやうにし、吸入器用の小釜には湯を七八分目に入れる。湯が多いと熱湯を噴出する恐がある。又口角から流出する唾液を受ける物を用意しておくがよい。尙アルコールの火を用ひる場合は、失火の危険のないやう十分注意せねばならぬ。身體の一部を温めるには、温濕布湯たんぼ・懷爐・こんにゃくなどを用ひる。

温濕布 温濕布はガーゼもんぱ・フランネル・タオル等を湯に浸し、之を適當に搾つて患部にあて、其の上を亞麻仁油紙又は油紙にて包み、更に其の上をフランネルで覆ひ冷却しないやうに注意する。

湯たんぼ 湯たんぼに熱湯を入れ、十分密栓して漏らないやうにし、布で包んで用ひる。

懷爐 懷爐を使ふには、懷爐灰をよく乾かして用ひないと、火附や火持が悪い。

こんにやく こんにやくはゆで、布に包んで用ひる。

以上のものを使用する場合には、火傷を起さないやうに注意しなくてはならぬ。

身體の一部を冷すには、冷濕布・氷嚢・氷枕等を用ひる。

冷濕布 冷濕布は、ガーゼもんぱ・タオル等を冷水に浸し、適當に搾つて患部にあてる。

氷嚢 氷嚢は一旦濕して軟かくしてから、細かに碎いた氷を入れ、嚢中の空氣を出して口を堅く締め、患部に布片を敷いて其の上からあてる。冷し過ぎて凍傷を起さぬやうに注意する。

氷枕 氷枕は細かい氷片を適度に入れ、氷を加へ空氣を抜いて口を堅く締め、布で包んで用ひる。

以上の諸方法は、よく醫師と相談して其の指示の下に行ふのが安全である。

第二十課 應急手當

軽い打撲傷は、患部を氷か水で冷し、安靜に保つがよい。

重い打撲傷、捻挫、骨折、脱臼等の場合は、出来るだけ患部を動かさぬやうにして直ちに醫師の手當を受ける。切傷は、輕傷の場合はヨードチンキ等の消毒薬をつけ、清潔なガーゼを當てて、其の上から絆創膏をはり又は繃帯をして置く。出血の甚だしい場合は、清潔なガーゼを傷口に當てて堅くしばり、尙出血が止らない時は、傷口より心臓に近い部分を強くしばつて、直ちに醫師の手當を乞ふがよい。傷口に不潔なものをあてる事は、患部を化膿させる危険が多いから避けねばならぬ。狂犬、毒蛇、鼠等にかまれた時は、直ちに傷口を手指でしばつて毒液を出し、傷口より心臓に近い部分を強くしばつて、直ちに醫師の手當を受けねばならぬ。

軽い火傷の時は、直ちにオリーブ油、胡麻油、菜種油等の油類を塗り、其の上にガーゼをあて、繃帯しておく。重い火傷は醫師の手當が必要である。脳貧血を起した時の症状は、氣分が悪くなり、さむけ、めまひ、はきけ等を覚え、顔面が蒼白くなり、冷汗が出る。度が強ければ卒倒する。このやうな時には、頭を低く、足を高くして風通しのよい場所に仰臥させ、衣服や帯を弛めて呼吸が樂に出来るやうにする。葡萄酒又は濃い茶などを飲ませ、又乾布で胸部を摩擦してもよい。但し脳貧血には色々な程度があり、又他の重い病氣とも間違ひ易いから、よく注意して、少しでも心配な時は、遅疑せず、醫師の來診を乞ふがよい。

第二十一課 病人の食物

病人の食物は病氣の種類によつて異なり、其の適否は病氣の治癒と深い關係があるから、よく醫師の指示に隨つて與へねばならぬ。

今病人に屢用ひられる食物中、粥・重湯・葛湯及び半熟卵の調理法を示せば、

粥

粥には軟かいのも硬いのもあるが、普通水は米の體積の三倍乃至五倍を用ひる。煮方は米と水とを鍋に入れ、一度煮沸するまでは強い火で、其の後はとろ火で、三十分間以上煮る。此の間煮汁が外にこぼれないやうに注意し、又あまりかき混ぜない方がよい。

重湯

米と其の體積の五倍乃至十倍の水とを鍋に入れ、とろ火で徐々に一時間ぐらゐ煮つめ、裏漉し又はガーゼで漉して飯粒を除く。

葛湯

葛粉を少量の水で茶碗に解き、好みによつて砂糖・鹽・醬油等で軽く味を付け、煮立つてゐる湯を入れながらよくかきまはして適宜の濃さにする。

半熟卵

水五百立方センチメートルを十分入れ得るくらゐの大きさの井に、沸騰して居る湯を注いで満たし、鶏卵一個を入れて蓋をなし、其の時の氣温と卵の大きさに依つて

十五分乃至二十分間を経て取り出す。湯の温度を六十五度乃至七十度に保つやうにすれば、鶏卵の個數に拘らず約十五分間で結果よく出來上る。

第二十二課 一家の經濟

一家の収入と支出

收入 我等は家をもとゝして生活を立ててゐる。一家の生活に必要なものを充たして行く爲に財貨主として金錢を得る事を収入と云ふ。一家の収入の源は、其の家の人の勤勞に對する報酬賃金、生産物及び其の賣却金等と財産より生ずる地代、家賃、利子等である。勤勞によつて得られる収入を勤勞所得と云ひ、財産より生ずる収入を財産所得と云ふ。また報酬賃金、地代等の如く、毎年規則正し

く繰返され繼續的に入つて來る収入を經常収入と云ひ、土地、樹木等の賣却代の如く、一時的で連續性のない収入を臨時収入と云ふ。

支出 一家の生計を支へる爲に財貨を消費する事を支出と云ふ。一家の支出は其の分に應じ、入るを計つて出づるを制せねばならぬ。

支出の主なもの、第一に生きてゆく爲に必要な費用、第二に文化の爲に必要な費用、第三に贅澤の爲の費用の三つに分つ事ができる。生きて行く爲の費用は勿論支出せねばならぬ。文化の爲の費用も亦其の支出は避けられない。文化こそ他の動物界には見られないで、人間社會のみに存する誇である。贅澤の爲の費用は止めねばならぬ。贅

澤は身を亡し家を破り、引いては國家社會に害を流すに至るものである。

また一家の支出を、經常費と臨時費と豫備費との三つに分つ事もできる。經常費とは生活費、諸稅費等の如く年々繰返して規則正しく支出する費用を云ひ、臨時費とは婚姻費、葬祭費、諸種の災害費等の如く臨時突發的に必要な費用を云ひ、豫備費とは豫算の不足を補つたり、又は貯金、保險料等の如く將來の爲に備へる費用を云ふ。

消費の合理化 我等は日常生活するには力めて冗費を避けねばならぬ。また品物を購ふ際には常に良い品物を安く買ふやうに考へねばならぬ。それには品物をよく見分けて、正しき數量に且價も割合に安く買入れる事が大

切である。品物を安く買ふ一つ的手段としては、生産者から家庭への近道を選び、仲買商人の手數を省く事である。また従來行はれてゐる掛買、通ひ買、或は用聞きを利用して居ながら買物をするなどの事は、比較的不經濟な買方であるから改める必要がある。

品物を買ふには、成るべく自ら信用ある商店について現金にて買出をするがよい。又近來盛んになつて來た消費組合や公設市場も、其の經營が確實であるならば大いに利用すべきものである。

豫算と決算

豫算 一家の生活を營むには、豫め一月又は一年の收入支出を豫測對照して一定の計畫を定める事が肝要であ

る。此の収入支出の見積を豫算と云ひ、豫算に基いて行ふ生活を豫算生活と云ふ。

たとへ少額の金子でも、使用に先立ち豫め用途を考へて正しき支出をなすやうにしなければ、兎角不足を生じ易いものである。また豫算には必ず其の収入の幾分づつかの餘財を見積つて、將來の生活向上、非常時の準備等に貯へる所がなくてはならぬ。

決算 豫算を實行した収入支出の跡を、月末又は年末にいたり清算するのを決算と云ふ。

豫算と決算とを對照し、其の收支の正否や冗費の有無等を精しく調べると、過去の生活に對する反省が出来、それを本として更に將來の豫算が立てられるから、一家の基

礎は安全強固になつて行く。

貯蓄 貯蓄は勤儉力行の結果である。人は病氣、災害、其の他の事故の爲に一時に多額の費用を要する事もあり、また失業によつて収入の道を絶たれる事もある。かゝる事を慮つて、出来る限り其の業務に精勵して収入を増すと共に、諸種の費用を節約して貯蓄を計らねばならぬ。貯蓄するには極めて僅かな金でも預け得る郵便貯金及び貯蓄銀行の貯蓄預金がある。尙銀行預金には特別當座預金や定期預金の方法もある。長く預金をして利殖を計る爲には信託がある。心の合つた人だちで資金の融通をする爲に設けられた信用組合にも預金する事が出来る。貯蓄者は金額の大小、貯金の目的等によつて適當の方法を採用

日 用 帳

昭和九年		科目	摘要	受	拂	計	残高
月	日						
1	2	1	越高	前月より越高			
				3 000			
		"	受入	本月分経費として	50 000		
		2	被服	母用反物一反	2 000		
		"	貯金		1 000	3 000	50 000
		3	賄	魚	350	350	49 650
		4	同上	油揚	40	40	49 610
		6	教育	太郎學校用半紙二帖	100		
		"	同上	同鉛筆三本	90		
		"	臨時	板塀修繕費	2 500	2 690	46 920
		7	器具	バケツ一箇	350		
		"	賄	砂糖	220	570	46 350
		8	同上	菓子	300		
		"	同上	魚	300	600	45 750
		9	雜	農業雜誌	500	500	45 250
		10	賄	煮干	250	250	45 000
		"	賣上	卵二十箇賣上高	500		45 500
		12	賄	葯弱	60		
		"	雜	小包郵便代	450		
		"	臨時	八幡宮鳥居修繕=并寄附	1 000	1 510	43 990
				次～	53 500		9 510 43 990

日 用 帳

昭和九年		科目	摘要	受	拂	計	残高
月	日						
1	2			前より			
				53 500		9 510	43 990
		14	賄	魚	300		
		"	同上	醬油	400	700	43 290
		15	教育	新聞	900	900	42 390

雜煮は澄汁(又は味噌汁)に餅を入れて作る。
其の一例を示せば、
雜煮

一 算 計

月別	科目	収入				入金合計	諸税	被服費	賄費
一月									
二月									
三月									
四月									
五月									
六月									
七月									
八月									
九月									
十月									
十一月									
十二月									
年計									

注意——収入の目は家々の状況により其の趣を異にするを以て本表には其の例を示さ

家事二

餅 約三百グラム
 焼豆腐 約三十グラム
 菜 約五十グラム
 里芋 約五十グラム
 煮出汁 約六百立方センチメートル
 鹽 適宜
 醬油 適宜

里芋・焼豆腐・菜は適宜に切る。
 鍋に煮出汁と里芋とを入れて煮、鹽と醬油とを加へ、里芋が殆ど煮えてから菜と焼豆腐とを入れ、菜が軟かくなるまで煮る。
 餅は両面を焼き、前の澄汁の中に入れてざつと煮る。

計 算 一 覽 表 (昭和九年)

科 目	收 入				入 金 合 計	支 出								出 金 合 計	差			
	貯 金	臨 時 費	雜 費	器 具 費		教 育 費	諸 税	被 服 費	賄 費	貯 金	臨 時 費	雜 費	器 具 費			教 育 費	諸 税	被 服 費
一 月																		
二 月																		
三 月																		
四 月																		
五 月																		
六 月																		
七 月																		
八 月																		
九 月																		
十 月																		
十 一 月																		
十 二 月																		
年 計																		

注意——収入の目は家々の状況により其の趣を異にするを以て本表には其の例を示さず

餅 約三百グラム
 焼豆腐 約三十グラム
 菜 約五十グラム
 里芋 約五十グラム

餅は焼かず^{なま}に煮て用ひる事もある。
鱈

大根 約五十グラム

人參 約十五グラム

ごまめ 約二グラム

鹽 約二グラム

砂糖 約十グラム

酢 約十立方センチメートル

大根と人參を織切にし、砂糖と酢と鹽とを入れて味を附ける。

ごまめは煎つて頭と腸を去り裂いて混ぜる。

照ごまめ

ごまめ 約十五グラム

砂糖 約五グラム

醤油 約十立方センチメートル

ごまめは焦さないやうに注意して煎る。

砂糖、醤油を鍋に入れて火にかけて、沸騰した時前のごまめを入れて混ぜ、汁のなくなるまで煎りつける。

第二十四課 煮豆 口取

煮豆

黑豆 二十グラム

砂糖 約十グラム

醤油 約五立方センチメートル

黑豆を洗つて水に浸しておき、其の浸汁にて煮、軟かくな

つた時砂糖を入れて煮込み、後に醤油を入れて煮る。但し豆は醤油を加へてから長く煮詰めれば硬くなり、ざつと煮て其の汁に浸しておけば軟かくなる。

口取

(一) 甘薯のきんとん

- 甘薯 百五十グラム
- 砂糖 約五十グラム
- 鹽 約一グラム

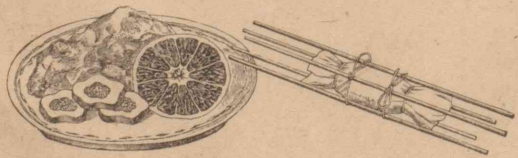
甘薯を洗つて二センチメートルぐらゐの厚さに輪切となし、蒸器に入れて蒸し、皮を去り其の三分の一量ぐらゐを十文字に四つ切とする。残りの甘薯は裏漉しにかけるか又は潰しておく。

別に砂糖と水約三十立方センチメートルと鹽とを入れ、煮て砂糖汁を作る。漉した甘薯を鍋に入れ火にかけ、前の砂糖汁を徐々に入れて焦附かぬやうに混ぜながら全部入れ終つた時、四つ切の芋を入れ鹽を加へて混ぜ、他の器に移して早く冷す。

(二) 梅花卵

- 鶏卵 一個
- 食用紅 少量
- 鹽 少量

鶏卵をゆで、殻を去り食用紅で色をつけ、ふきんで巻き、冷えない中にそれに丸箸五本を縦



にあて、其の上を絲で結び、其のまゝ冷えて形の附くのを待ち、取り出して横に適宜の厚さに切る。黄味の眞中には鹽を添へる。

(三) みかん

みかんを横に二つに切り、きんとん・梅花卵・みかんを配合よく盛り合はせる。

第二十五課 哺乳

母乳は乳兒の發育に必要な各種の養分を丁度よい割合に含み、消化も極めてよい。且乳房から直接乳兒の口にはいり不純物の混ざる事がないから、母乳哺育は最も安全で又簡便な哺育法である。

特別の事情に依つて母乳を與へる事が出来ない場合に

穀粉煎汁の用方は、牛乳の一乃至三パーセントに當る玄米粉、其の他の穀粉を水又は牛乳の一部でよく煮て後、カーゼで濾したものを全體の牛乳に加へるのである。

は、牛乳か粉乳かを適當の注意を以て用ひるが最もよい。牛乳は人乳に比べては、蛋白質に富んで炭水化物に乏しいから、牛乳哺育の場合には、乳兒の月齡に應じて、大凡次表のやうに水・砂糖・重湯又は穀粉煎汁を加へて用ひるがよい。

牛乳は甚だ腐敗し易いから、取扱方に十分に注意し、常に消毒したものを用ひ、凝固する牛乳や呑み残りの牛乳などは決して與へてはならぬ。



哺乳器は清潔にし易いものを選び、使用後は直ちに水を満しておき、熱湯で十分洗滌する事が必要である。配達せられたまゝの牛乳は、消毒上

に不安のないのが原則であるが、自分で消毒する場合には三分間以上は沸騰させないがよい。

授乳時間の隔り及び一日中の授乳の回数は、生後一二箇月間は三時間おきて、一日の回数は七回或は六回とし、それ以後は三時間半或は四時間おきて、一日の回数は六回或は五回とする。成るべく一日五回として、夜は間隔を長くし十分に睡眠する習慣をつけるのがよい。

第二十六課 乳兒の衛生

睡眠 乳兒は、初めの一二箇月間は、授乳時の外は大抵眠つてゐるのが普通である。月を経るに随つて其の時間は減少してよいが、夜は成るべく長時間一眠りにする習慣を養ふがよい。

寝かす時には、大體上向がよいが、時々横向に換へて頭骨の變形を避け、又常に枕の高さを適度にするやうに留意するがよい。

泣き方 健康な乳兒は比較的泣く事が少く、又早く泣止むのが普通である。故に平素に比し長く泣くとか、屢泣くとか、常と違つた泣き方をするとかの時には、何かの理由

腹

授乳

月 齡	牛乳と稀釋液との割合	稀釋に用ひるもの	砂糖添加の割合	一回量
第一ヶ月前半	1 : 1 或は 1 : 2	水	5%	10 _{cc} —90 _{cc}
第一ヶ月後半	1 : 1	同	"	90 _{cc} —100 _{cc}
第二ヶ月	1 : 1	同	"	150 _{cc}
第三ヶ月	2 : 1 或は 1 : 1	水又は重湯	"	160 _{cc}
第四ヶ月	2 : 1	同	"	170 _{cc}
第五ヶ月	2 : 1	同	"	180 _{cc}
第六ヶ月	2 : 1	穀粉煎汁	"	200 _{cc}
第七ヶ月	全 乳		"	200 _{cc}

の存する事と思つて十分な注意を拂はねばならぬ。
 便通 人乳のみで養はれる乳兒の便は山吹色で軟かく、
 牛乳を用ひる場合には黄色が薄くや、硬いのが普通で
 ある。便に緑色を帯びた時、白い粒の點在する時、粘液の混
 じるなどの時には注意をなし、様子によつては速かに醫
 師の診察を乞ふがよい。

乳兒の便通の回数は、母乳榮養の時は一日二三回ぐらゐ、
 牛乳榮養の時は一日一二回ぐらゐの事が多い。下痢で回
 數の多くなる時は乳量を控へ目にし、甚だしく便秘する
 時は一時的にグリセリン灌腸をなし、又グリセリン座藥
 を入れる。

抱き方 負ひ方 乳兒を抱くには、乳兒の背柱の強く曲ら

ぬやう又身體のどこにも無理の起
 らぬやうに注意する。負ふ事は少し
 大きくなつてからにすべきで、頭の
 すはらぬ以前などは甚だよろしく
 ない。



清潔 身體各部を清潔に保つ事は、乳兒に於て特に大切
 である。故に初めの間は、微温湯に浸したガーゼなどにて
 氣をつけて眼、鼻、口の縁などを拭ひ、
 舌面、齒ぐきなども、時々は微温湯に
 浸した清潔なガーゼの類で、粘膜を
 損せぬ程度に極めて軽く拭ふがよ
 い。

入浴は身體を清潔にする外に、皮膚を丈夫にし血行をよくし、發育を助けるものであるから、成るべく毎日之を行ひ、浴後は乾いた布で丁寧ていねいに全身を拭ひ乾かし、あご、腋下、股などのたゞれ易いところには、亞鉛華粉等を撒布するがよい。

汚れたおむつを取換へた後にも、皮膚の汚が甚だしければ、湯に浸した布片で拭取り、更に亞鉛華粉等をふりおくがよい。

第二十七課 離乳

生後六七箇月になると、乳齒が一定の順序で生え始める。此の時期から、乳汁のみではやゝ、榮養分に不足を來すから、消化し易く而も成るべく各種の榮養分を含むものを

家事二

併用して之を補足し、次第に乳以外の食物の量と種類を増すがよい。

母乳は生後滿一箇年、或は其の後間もないくらの間に止めるやうにするがよい。

乳齒ノ發生

發生時期	發生齒牙ノ名稱
月 月 6-12	中切齒
7-12	側切齒
14-21	第一臼齒
16-22	犬齒
21-32	第二臼齒

離乳期の食物は、初めには牛乳、重湯、葛湯、野菜スープ、果物の汁等の流動食、次には輕燒、ポール、ウェーファース等の輕い菓子、半熟卵、お混り、食パンを牛乳又はスープにて煮たもの、つぶし馬鈴薯、甘薯はうれん草の裏漉等に進み、次第に粥、おじや、脂肪の少い魚肉、豆腐、味噌汁等を與へ、更に量及び種類を増すがよい。其

の間に決して急激な變化があつてはならぬ。而して牛乳は一日三百六十立方センチメートルぐらゐる。與へ、一年半頃からは軟かい飯となし、生後二箇年頃には、軟かく調理したものは大抵與へても差支へない。

飲料には、白湯、麥湯、番茶等の淡いのがよい。

食事は三食の外に、午前午後各一回ぐらゐる牛乳ビスケット、プディング等の如き、甘味の弱い軽い間食を與へるがよい。餡類や消化しにくい果物には注意しなくてはならぬ。

食事の際には食物をよく噛みくだかしめるがよい。慌しく飲食し、過食せしめてはいけない。

第二十八課 幼児の食物

幼児に適當な食物の作り方、數例を示せば、
おじや

昆布を適宜に切り、水から入れて煮て之を取出し、其の中に細かく切つたはうれん草を入れて軟かく煮、之に播つた味噌を加へ、飯を入れて煮る。

おじやには味噌の代りに醤油を用ひる事もある。

つぶし馬鈴薯

馬鈴薯を洗ひ、皮のまま、適宜に切つて蒸す。取出して皮を去り、つぶして砂糖、鹽にて味を附ける。

プディング

鶏卵一個につき砂糖約三十五グラムの割で入れてよくかき混ぜ、次に牛乳約九十立方センチメートルを加へて

混ぜ、適宜の器に入れて中火にして蒸す。

第二十九課 小兒の病氣

小兒は病氣に對して抵抗力が弱く、又病氣が急に悪くなる事があるから、小兒の罹り易い病氣の徵候及び應急の手當を心得ておく事は大切である。

消化不良 乳兒が便に異常があつたり、乳を吐いたりした時は、消化不良のおそれあるものとして授乳の度数及び分量を減じ、醫師の診察を受けるがよい。此の病は治療が後れると生命を奪はれる危険が大きい。

感冒 小兒の感冒は、肺炎、消化不良等色々の餘病を併發し易いから、軽い時でも十分大切にして速かに治すやうにせねばならぬ。

肺炎 肺炎は、熱が高く恐るべき病氣であるから、安靜に臥させ、嚴重に醫師の指示に従はねばならぬ。

百日咳 百日咳は小兒が罹り易い傳染病であつて、一種特別の激しい咳を頻發する。咳の時嘔吐を伴ふ事が多い。病名の示す如く経過が長く、餘病として肺炎を併發する事がある。

デフテリア デフテリアは小兒が侵され易い傳染病である。發熱し咽頭の痛みを訴へ、扁桃腺に白色の膜を生ずる。又犬の吠えるやうな異様な咳をなし、呼吸の苦しくなる事もある。

これには血清療法が唯一の治療法であるが、手後れになれば甚だしく危険であるから深い注意を要する。又近時

はよい豫防注射も行はれる。

疫痢 疫痢も亦小兒がかゝり易い急性の傳染病である。今まで元氣でゐた子供が急に元氣がなくなり、あくびをしたり、睡氣を催したり、嘔吐下痢をしたりして、急に高熱を發する。疫痢にかゝれば一二日の内に生命をとられることが珍らしくないから、一刻も早く醫者を迎へるがよい。

麻疹 高熱を發し、くしゃみや涙・鼻汁等を出し、次で皮膚に發疹する。かゝる時には温かく寝かせ、寒い風に觸れしめないやうにするがよい。

一定の日數を経れば自然に快癒するを常とするが、肺炎や中耳炎などの餘病を起し易いから、十分注意しなければ

家事二

家事二

ばならぬ。

天然痘 天然痘は極めて恐しい傳染病ではあるが、種痘に依つて免かれる事が出来る。規則では出生後翌年の六月迄に第一期種痘を行ひ、更に十歳の時第二期種痘を受けねばならぬ事になつてゐる。しかし天然痘が流行し始めれば、何時でも直ちに種痘を受けなければならぬ。

第三十課 ちらし壽司 貝の潮汁

ちらし壽司

米 百八十グラム

酢 約二十五立方センチメートル

鹽 約七グラム

人參 約十五グラム

鶏卵 一個

みつば 少量

干瓢かんべつ 約十グラム

椎茸 二個

蓮根 約二十グラム

醤油 適宜

砂糖 適宜

飯は普通より稍硬目に炊き、移す時に酢と鹽を混ぜた汁をふりかけて混ぜる。

干瓢は洗つて二センチメートルぐらゐに切る。

椎茸も洗つて水に浸し織切にする。椎茸の浸汁にて干瓢と椎茸とを煮、砂糖と醤油にて味を附ける。

家事二

家事二

人參は織切にし、水少量と砂糖、鹽を入れて煮る。

蓮根は皮を去つて小口より薄く切り、沸騰してゐる湯に入れてざつとゆで、井にとり、酢と鹽と砂糖とを入れて味を附ける。

鶏卵は砂糖と鹽とで味を附けて薄く焼き、細く切る。

みつばは熱湯を通して軽く搾り、適宜に切る。

干瓢と椎茸とを前の飯に混ぜ、器に盛り、其の上に他の材料を配合よく盛り合はせる。

貝の潮汁うしほじ

貝(蛤) 二個

鹽 適宜

貝を洗つて鍋に入れ、水約百五十立方センチメートルを

加へ火にかけ、沸騰して貝が開いた時に火を弱くし、鹽で味加減をして鍋をおろす。
木の芽又は柚子などを吸口とする。

第三十一課 厚焼卵 あさつきの酢味噌和

豆煎

厚焼卵

鶏卵 一個

煮出汁 鶏卵の約二分の一體積

大根 適宜

砂糖 約三グラム

鹽 約一グラム

醤油 少量

鶏卵を器に割り入れ、煮出汁、砂糖、鹽、醤油を加へて混ぜる。卵焼鍋を火にかけ、胡麻油を塗り、卵を薄く流し入れ、適度に固まつた時、鍋の一方にかき寄せ、鍋の残れる面に又油を塗つて薄く卵を流し、適度に固まつた時、又一方にかき寄せて前のものと合はせ、卵全部を用ひ終るまで之を繰返して、厚さが適當になつた時裏返してざつと焼く。附合はせとして之に大根おろしを添へる。

あさつきの酢味噌和

あさつき(又は葱) 約五十グラム

味噌 約二十グラム

砂糖 約十グラム

酢 約十立方センチメートル

あさつきは根を去つて洗ひ、沸騰してゐる湯に入れてゆ
て、軽く搾つて三センチメートルぐらゐの長さに切る。
味噌を搗り、砂糖と酢とを加へて味を付け、あさつきを入
れて混ぜる。

豆煎まのいり

大豆

三十グラム

煎米

約二十グラム

砂糖

約五グラム

大豆は洗つて乾かし、皮に破れ目を生ずる程度に煎る。
煎米は飯又は糯をふかしたものを乾かし、煎つて作る。
砂糖と水約十立方センチメートルを鍋に入れて弱火に
かけ、煮つまつて糸を引くやうになつた時、前記の大豆と

煎米とを入れて手早く混ぜる。

第三十二課 肉の調理

鶏肉鍋

鶏肉

約五十グラム

豆腐(焼豆腐)

約百グラム

こんにやく

約二十グラム

葱

約三十グラム

醤油

約十五立方センチメートル

鶏肉は筋繊維を横に薄く切る。

豆腐・こんにやく・葱を適宜に切る。

脂身を火にかけて入れた鍋に入れてとき、其の中に用意した前
記の材料を加へ、醤油と水三十五立方センチメートルを

混ぜた汁を入れて煮る。好みに依つては砂糖を用ひる。

第三十三課 揚物

甘薯・人參の揚物 豚肉・玉葱のかき揚

甘薯 三十グラム

人參 十五グラム

豚肉 三十グラム

玉葱 二十グラム

油 適量

ころも 小麥粉 三十五グラム
水 六十立方センチメートル

甘薯は小口より五ミリメートルぐらゐの厚さに切る。人參は織切とする。

豚肉と玉葱は細かく切る。

揚鍋に油を入れて火にかける。

ころもは先づ水を井に入れ、次に小麥粉を加へて箸四五本にて軽く混ぜる。

油が適當の温度になつた時、前記の甘薯にころもを附けて鍋に入れ、兩面を揚げ、取出して油を切る。

人參はころもの中に入れ、適宜にまとめて揚げる。

残りのころもに豚肉と玉葱とを入れて軽く混ぜ、杓子ですくひ入れて揚げる。

揚げてゐる間に油の温度は色々變り易いもの



であるから、之には常に十分の注意を要する。盛り付けには大根おろしを添へ、附醬油には普通生醬油を用ひる。

第三十四課 敬老

老人に對しては、家族のものが心から之を敬愛し、餘生を樂しく送られるやうに仕へねばならぬ。此の事は我が國古來の美風の一つであつて、誠にゆかしいものである。其の仕へ方は、老人の年齢、性格、健康、趣味等の相違によつても色々違ふべきで、一概には云ひ難いが、要するに常に敬愛の氣持を以て仕へ、孤獨寂寥の感を起させないやうに勤めるがよい。

衣食住其の他にも特別の注意を拂ふがよい。例へば老人

の部屋は、成るべく日當りがよく出入にも危険のない所を選び、衣服は常に清潔で、夏は涼しく、冬は軽く温いものがよい。食物は軟かくて消化がよく、榮養上にも適當で且その嗜好に合ふものがよい。

又老人は年毎に體も弱くなり動作も不自由になるから、動もすれば病氣に罹つたり怪我をしたりする。さうして僅かな怪我や假初の病氣でも快癒がはかしくゆかず、これを侮れば思はぬ大事に至る事もあるから、一家舉つて十分に注意するやうにせねばならぬ。

第三十五課 家庭生活の合理化

家庭に於ける日常の生活を、只舊來の習慣に隨つてのみ營むのでなく、學問や經驗で明かにせられた理法に照し

て、捨つべきは捨て、採るべきは採つて、道理に適した生活法に改める事を家庭生活の合理化と云ふ。

家が住みよくなつたり、家族の健康が増したり、支出が減じたり、収入が増したり、一家團樂の時間が多くとれたり、其の他色々の家庭的幸福の増進は、家庭生活の合理化に依つて始めて一般に期待する事が出来るのである。

女子は特に家事科を學んだ上に、家庭で費す時間も比較的多いのであるから、生活合理化の實現をはかるについては、特に責任を感ずるところが無くてはならぬ。

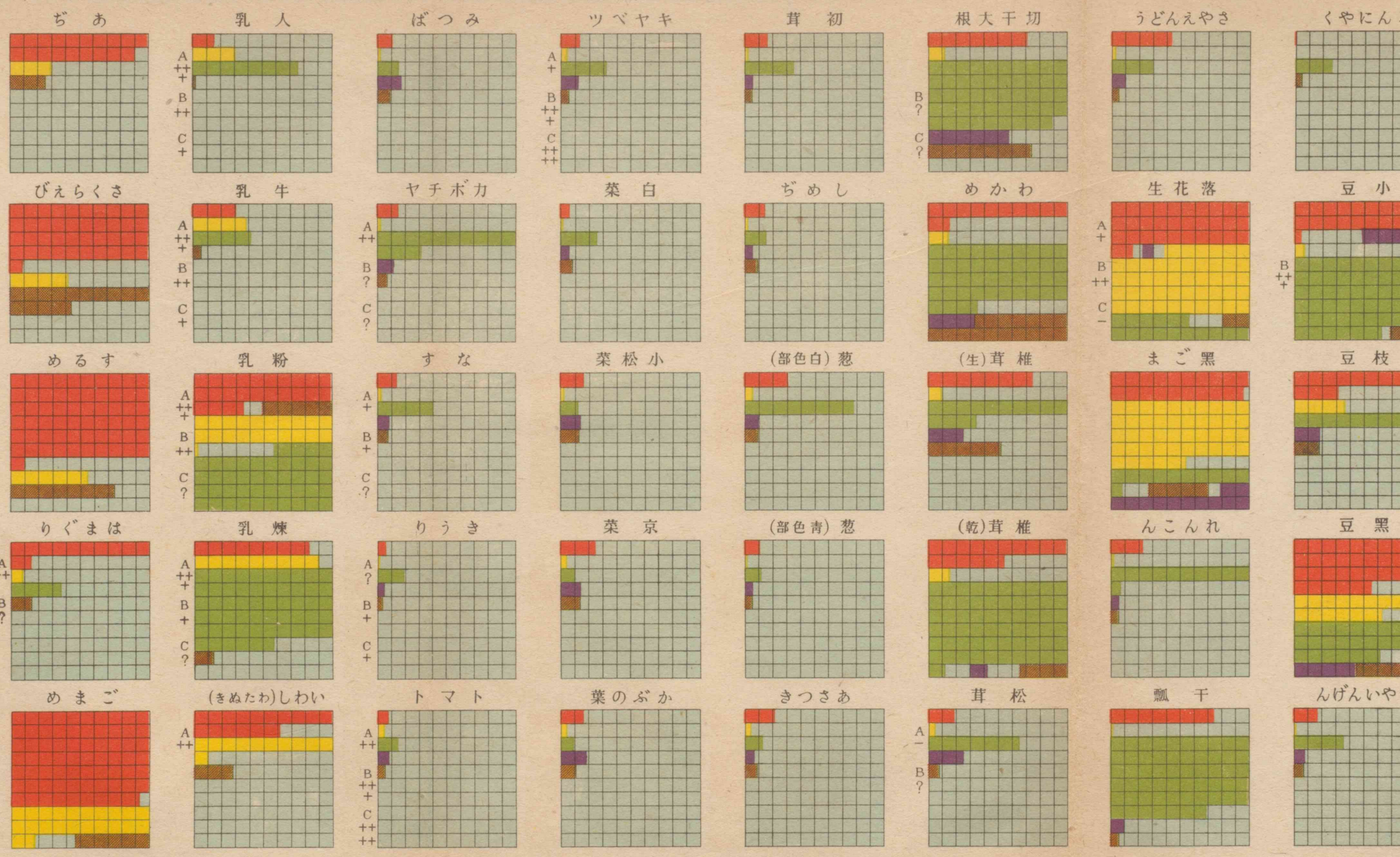
終

食品分析表 (百分比)





各表の左方A B Cの下の符号は夫々のビタミン含有量の多少を示す
 + 小量 ++ 多量
 ++ 中量 +++ 最多量
 ? 有無不明 - 無



昭和十年十月十八日修正印刷
昭和十年十月二十二日修正發行
昭和十年十月二十三日翻刻印刷
昭和十年十二月二十日翻刻發行

著作權所有
發行所兼

文 部 省

高等小學教科書第一學年兒童用

臨時定價金拾四錢

翻刻發行
兼印刷者

東京市小石川區久堅町百八番地
日本書籍株式會社

代表者 大橋光吉

印刷所

東京市小石川區久堅町百八番地
日本書籍株式會社工場

昭和十年十月二十三日
文部省檢査濟

發行所 日本書籍株式會社

高
二
辰
澤
吉

広島大学図書
2000081577

