

50072

教科書文庫

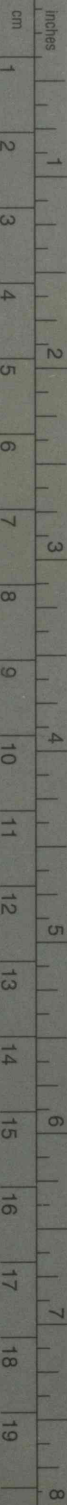
5
900
45 1948
20000 18325

Kodak Gray Scale

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



© Kodak, 2007 TM: Kodak



Kodak Color Control Patches

Blue Cyan Green Yellow Red Magenta White 3/Color Black

© Kodak, 2007 TM: Kodak



375.9
Mo14
資料室



家庭

中学校
第一学年用

文部省



資料室

395.9
Mo14

家庭

中學校
第一學年用

文部省

目 録

一 家庭生活の明暗	一
二 幼い家族の世話	五
三 ワンピースドレス	八
四 被服の手入れ・保存	十四
五 編み物	二十
六 食物と栄養	二十四
七 基本調理	三十
八 食品の貯蔵	三十八
九 ころばぬ先のつえ	四十二
十 病気の予防	四十七
十一 急場の手当て	五十六
十二 節約と貯蓄	六十

大 學 図 書 室



廣島大學
圖書印

一 家庭生活の明暗

○ たのしい家庭

ぼくのうちでは、みんなが働きます。父はつとめに行き、母は家事を受け持ち、ぼくと妹は学校にかよっていますから、みなそれ／＼いそがしいのですが、家庭をたのしくするために、自分のことは自分でし、力を合わせて自由な時間を作ることにかけてあります。

「びんぼうと暴力は、人間の恥である。」というのが、ぼくのうちの標語です。びんぼうとた／＼かうためには、働かなければなりません。暴力とた／＼かうためには、正しい知識と勇氣とを養わなければなりません。

父とぼくは男ですが、さら洗いもするし、くつ下の破れくらいは、自分でつくろいます。母と妹は女ですが、畑も作るし、自轉車に乗って、どこへでも用たしに出かけます。みんなで働くので、夜がたのしみです。みんなでさつと夕飯のあとかたづけを終わって、いろ／＼なお話をします。ぼくと父としようぎをさすこともあり、四人で歌をうたうこともありです。日曜日は、何もいたしません。散歩でも読書でも自由です。時には映画や展覧会を見に行くこともあります。



○ もつともつとよい家庭となるために、こうありたいと思うこと。

きまつた職業、働きのある仕事。

名譽・地位。

多人数のにぎやかな、たのもしさ。

家中無病息災で、朝晩みんなの顔がそろろう。

あくせくしない、ゆとりのある生活。

家内にあたゝかな、なごやかな空氣。

便利で、廣々とした、きれいな住まい。

さゝやかな菜園。

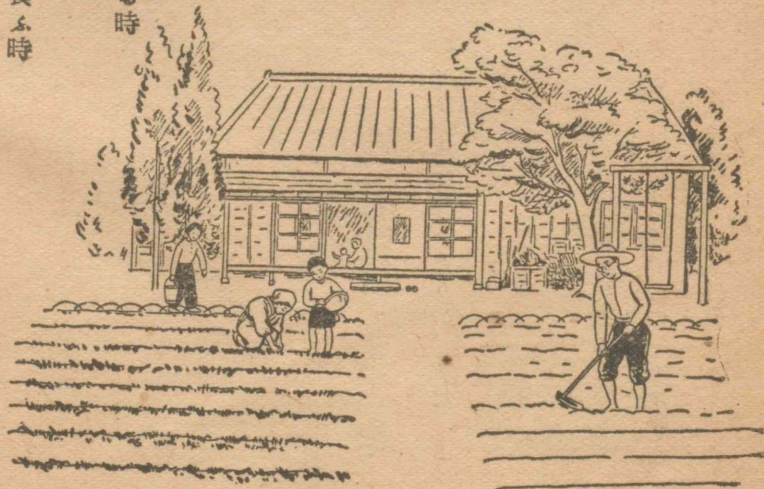
それから――。

○ たのしみは

井手 曙 寛

たのしみは家内五人いつたりが風だにひかでありあへる時

たのしみは妻子むつまじくうちつどひ頭ならべて物を食ふ時



たのしみはまれに魚煮て子らみながうましましといひて食ふ時

たのしみは機織りたてて新しき衣を縫ひて妻が着する時

たのしみはあき米びつに米出で來いまひと月はよしといふ時

たのしみは三人の子どもすく／＼と大きくなれる姿みる時

* この六首の歌を見て、現代の私どもにも同感される楽しみは、どんな生活であるか。

* このような楽しみを味わうためには、家族として、どんな心がけが必要であろうか。また、どんな用意がふだんに必要であろうか。

○ 困苦にめげず

二宮尊徳先生は、名を金次郎といった。五つの年の秋、大水のため、父の持っていた田地は残らず洗い流されて、あとは全くのかわらとなつてしまつた。父は借金をしてあれ地の復旧につとめたけれども、無理がこうして大病の床に就き、長い間の藥代までかさんで、借金をどつさり残したまゝ、あの世の人となつた。

母は、十四歳の金次郎を頭に三人の子どもをかゝえ、ことに末の乳のみ子を手もとにおいて働くことができないので、この子だけ親類に預けることにした。ところが、その夜から、この子のことがかわいそうでかわいそうであまらず、夜なかに一人しのび泣きしているのを、金次郎、これはきつと預けた弟のことが氣になっておやすみになれないのだと氣がついて、一家四人なんでもして暮らしましよとけなげにすゝめて、すぐに連れもどすことにした。それからの苦しさ、正月に、門ごとに千歳を祝つて近村の人が舞いに來るのを、舞わせれば百文、通つてもらえば十二文ですむというのに家中どこをさがしても一文の錢もないので、にわかには戸をしめ、一家いきを殺して、声をかけられても返事をしなかつたこともある、そんな苦しい、情ない明け暮れであつた。

金次郎十六歳の時、母も病氣で急になつた。金次郎は、弟たちとは別れ／＼に親類の家へ引き取られた。しばかり、なわなない、わらじ作り、小みぞのはたに菜種をまき、すて苗をひろつてあれ地に植え、こうして、しだいにもとでを作り、二十の年には、いくらかの田地を買いもどし、弟たちを引き取ることができたのであつた。

天災——たゞ一人のだいな働き手の病氣、それから死——借金山——女手一つに乳のみ子——十六を頭に三人のみなし子——親類をたよつて散り／＼ばら／＼。それでも、ついに起き上がることで、そして世の中のために働き通したのである。

二 幼い家族の世話

○ 乳幼児の生活

年齢	子どもの好きな物	子どもの喜ぶ話	おもちゃ	遊び	子どものかく画
一つ					
二つ					
三つ					
四つ					
五つ					
六つ					

○ あまりしかつては、よいしつけにならない。よい手本、上手なほめことばで、氣ながに導く。

「さあ、おやつをいたゞきますから、お手を洗つていらつしゃい。』いたゞきます。』」

「もうたくさんね、』ごちそうさま。』」

これくらいでできたら上々。

「お行儀よくしなければ、上げませんよ。——そんなにこぼしてはだめ。——きよろきよろしないで。——もつとゆつくりかんで。——たべ残すと、今度から上げませんよ。」

これでは、食欲はなくなるだろう。

「きらいなら、およしなさい。」

と引いたくなるなどは、最もよくない。

「あ、またこわしてしまったの。」

「だめ、それを持って行くと、おとうさんにしかられますよ。」

「ほら、く、もうよこしてしまつて。」

「おうちにいるの。遊びに行つてはいけません。」

「だめ、く、そんな所にいたすら書きしては。」

これでどれだけ子どもをよくすることができたらうか。

「いや、く。ぼくもついて行く。」

「ねえ、何か買って。」

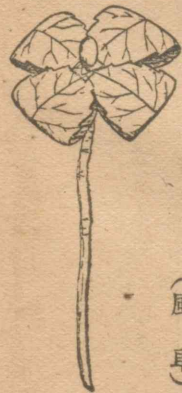
「つまらないわ、雨が降つててそとへ出られないんですもの。」

「ぼくにちょうだい、ぼくにちょうだい。」

「ねえさん、おかあさんはまだ。」

こんな場合、だれが一ばん上手にあやすことができるか。

○ どんなおもちゃが、子どもの成長にどんな役をするか。



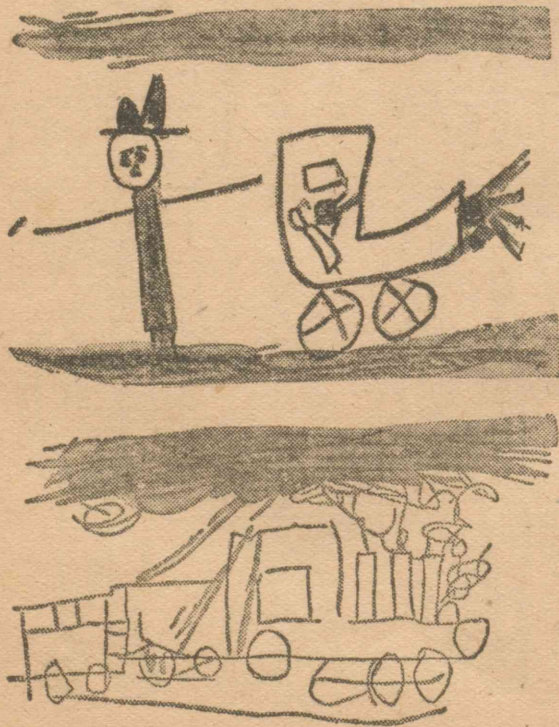
(風車)

「ちか子ちゃん、いらつしやい。さゝの葉でこんなお舟が出来ましたよ。」

「ほら、今度は木の葉のお舟。どちらが早く走るでしょう。」

「今度は風車よ。こうしたら水車は出来ないかしら。ちか子ちゃん、考えてごらんなさい。」

○ この子は何を書いたつもりだろう。



もっと注意して、幼い子どもの生活を観察しよう。そして、もっと子どもの将来がしあわせになるようにして上げよう。

三 ワンピース ドレス

* この夏は、どんな着物を着るか。

単長着

ワンピース ドレス

ワンピース ドレス

その他

ワンピース ドレス

○ 形

ひだを取ったスカートは、ギャザーのよりいくぶん固い、きらんとした感じである。えりもとの形も、それに相應している。



したがって用布も、ギャザーにはやわらかなき地が似合い、ひだの方には、やゝ厚めのき地が適当である。

自分に似合う形を選ぶには、

背の高い人、低い人。

ふとつたからだ、やせたからだ。

まる顔、角ばつた顔、細い顔。

色やがらの選び方。

白・黒・ねすみ等の無彩色は、有彩色のどれに用いても無難であるが、有彩色どうしの配合は布の上に合わせたいと思う色を置いてみてきめるがよい。

ボタンやバックルなどの選び方。

模様物のき地には、その模様の中のある一色を選ぶと、成功することが多い。

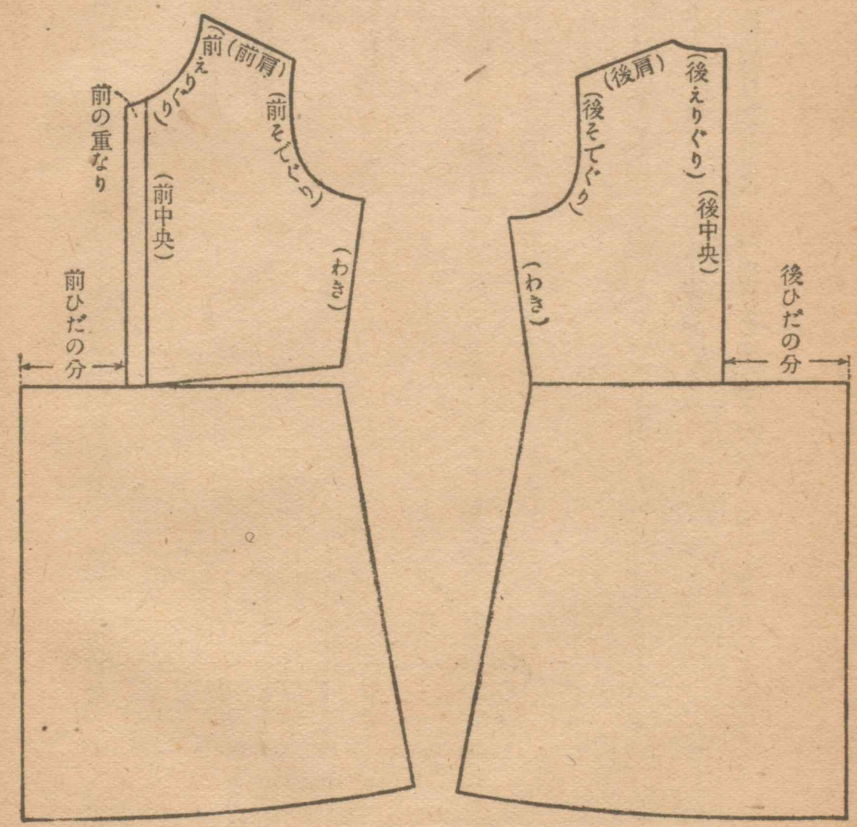
○ 製作

自分の寸法を、同級の普通の寸法と比べてみよう。

身長 胸囲 着丈 ゆき

着丈の身長に対する比

型紙



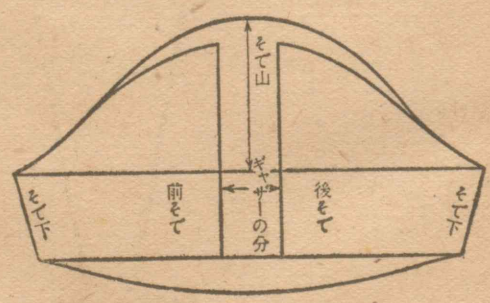
布の裁ち方としるしのつけ方

縫代

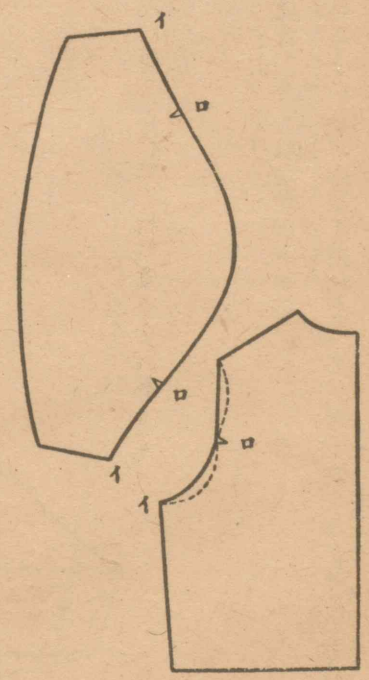
- 身ごろ
- 肩 そでぐりまわり わき えりぐり
- 前あき 身ごろの下
- スカート
- 上 わき すそ
- そで
- そで下 そで付け そで口
- そで口布

型紙の置き方

なるべく布を経済に使う。
 古いものを利用する時には、どんな注意があるか。
 ポケットはどこに附けたらよいか。附ける所によって、形や大きさを考えよう。



しるしのつけ方
そで附けの合いじるし



縫い方

身ごろの前の見返し附け

肩

えりぐり

スカートと身ごろの縫い合わせ(かり縫い)

ポケット

ポケット附け(かり縫い)

わき(かり縫い)

すそ(かり縫い)

そで

そで附け(かり縫い)

そで口(かり縫い)

着てためしてみる

本縫い

仕上げ

ボタン・スナップ附け

出来上がったら、実際に使った時間と材料費とを計算する。

着方

着てみて、全体のぐあいを研究する。

○ 手入れ

* 脱いだものはどうしておくか。

* あせでよごれた時の洗い方は、どうするか。

* 全体がよごれた時の洗い方は、どうするか。

四 被服の手入れ・保存

○ 日常の手入れ

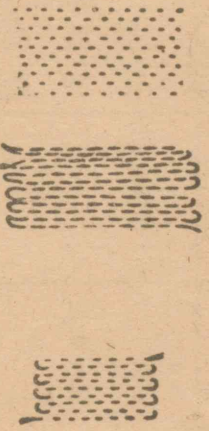
ほこり しわ ぬれた時 しみ よごれ 色あせたもの 地の弱ったもの ほころび ほつれ かざざき 焼けあな 付属品のとれた時	手入れの必要	自分でできる手 入れ	家庭でできる手 入れ	家庭でできない 手入れ
--	--------	---------------	---------------	----------------

○ 洗たく(材料によって、以下の各項のどれを採用したらよいか。)

綿織物 絹織物 あさ織物 毛織物 毛糸編み物 スフ織物 人絹織物 綿三スフ七 絹五 人絹五 毛七 スフ三 綿メリヤス	方法 まる洗い とき洗い 部分洗い	洗たく液 冷水 ぬるま湯	洗たく剤 石けん アンモニア 水 きはつ油	洗い方 もみ洗い つかみ洗い はけ洗い おしつけ洗 その他	のりつけ しょうふ コンスター チ ふのり	仕上げ 手のし 敷きのし アイロン 板張り しんし張り その他
--	----------------------------	--------------------	-----------------------------------	--	-----------------------------------	---

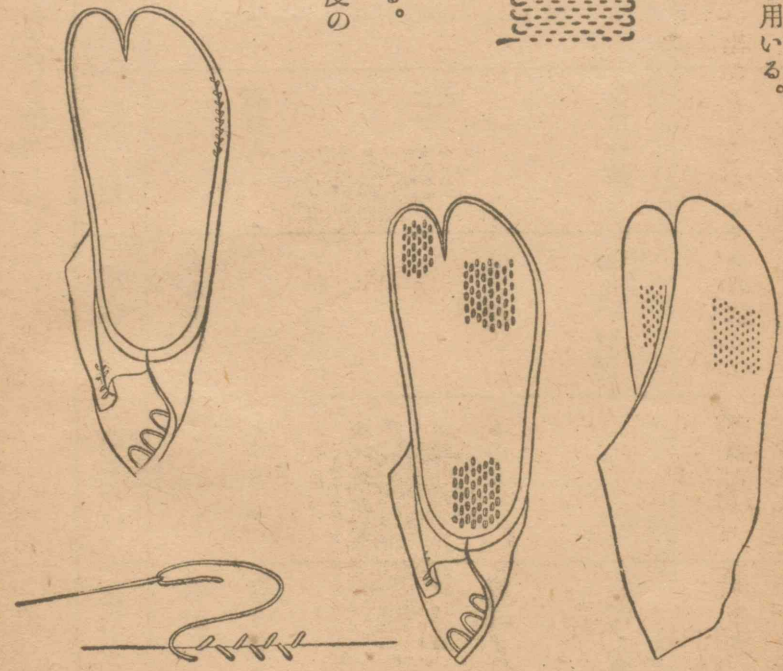
○ たびのつくろい

甲はしつけ糸二本、底は縫い糸二本を用いる。



あなになつた場合は、当て布を当てる。
 当て布には、なるべくまわりと同じ程度の
 丈夫さ、厚さのものを用いる。

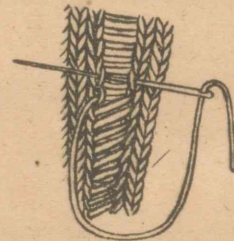
甲と底との
 縫い合わせ目
 はこんな要領
 で。



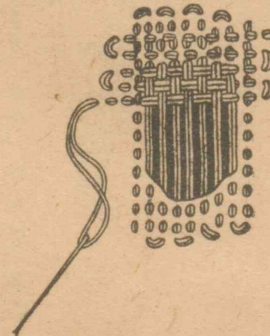
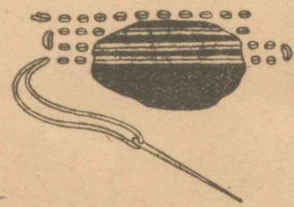
○ くつ下のつくろい

糸は其色の細い糸や、古くつ下のほぐし糸などを用いる。

1 目はすれ



2 底・つま先など



つくろいに費やした時間を計ってみる。
 つくろいをしてみると、いろ／＼思い当たることがあるものである。例えば、買う時に同じ色のものを買っておくとか、いたみややすい所をはじめから手当てしておくとか、手入れはなるべく早くする方が有利であることなど。

○ 保存

着用した衣類は、季節の終りに、それ／＼手入れしてからしまう。

衣類、ことに毛織物および毛製品をしまう時には、防虫剤を入れる。

* 防虫剤には、どんなものがあるか。

分量はどれくらい用いるか。

衣類のしまいは、上手な分類から始まる。着用する人により、用途により、また、せんの種類により、いろ／＼分類のし方が考えられる。

自分の衣類について、最もよい分類のし方を考えてみよう。

○ 虫干し

衣類の湿気を除き、虫害を防ぐために、虫干しを行う。

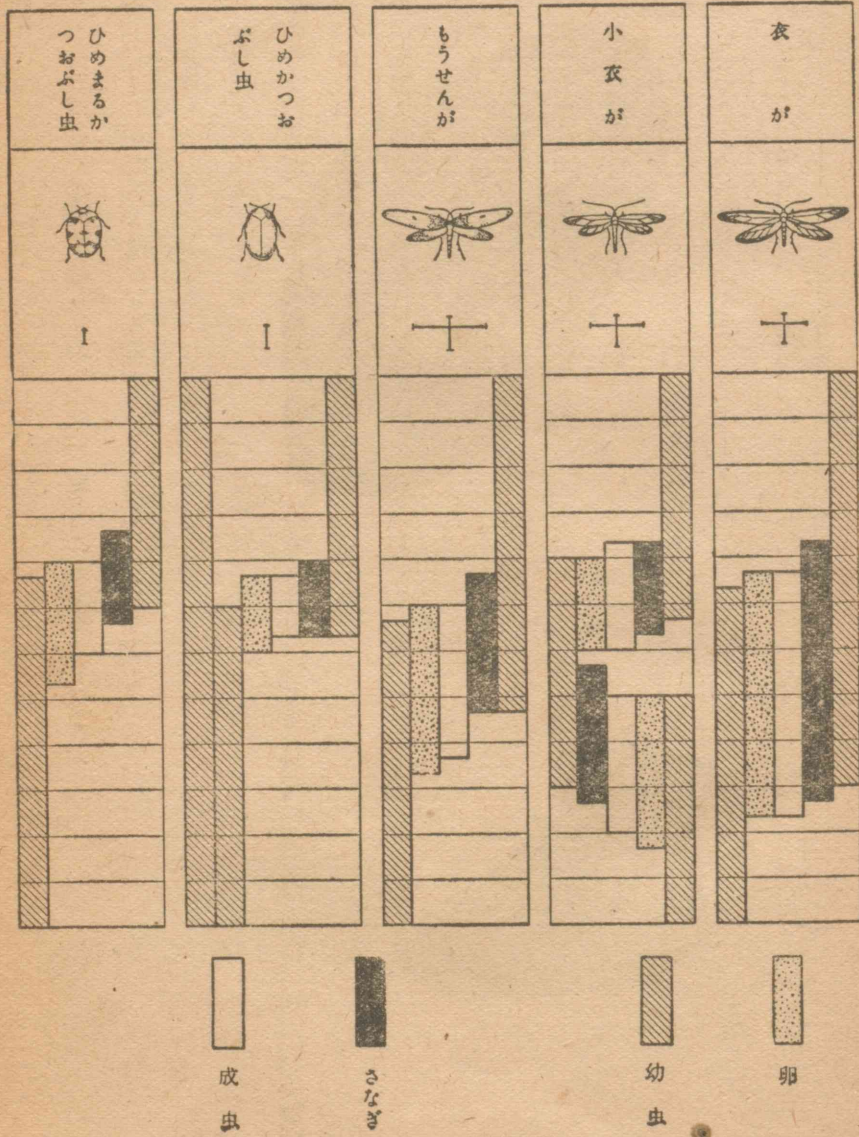
* 虫干しはいつごろ行われているか。

それは適当な時期であろうか。

その理由の一つを、次の表によって考えてみよう。

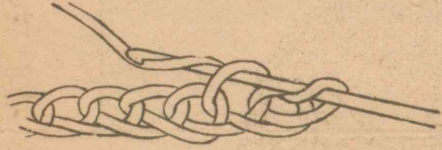
衣類の害虫の種類とその発生。

虫の名	成虫の形	月	一	二	三	四	五	六	七	八	九	十	十一	十二
		月	一	二	三	四	五	六	七	八	九	十	十一	十二

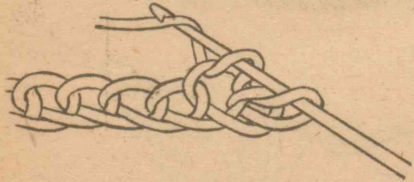


短編み

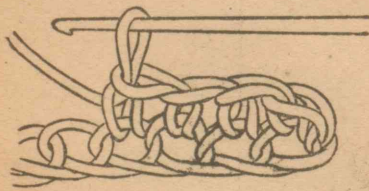
(1)



(2)

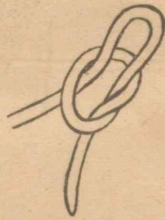


(3)

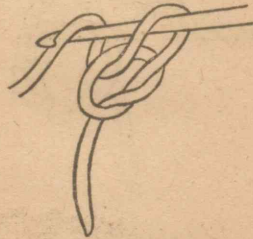


目の作り方

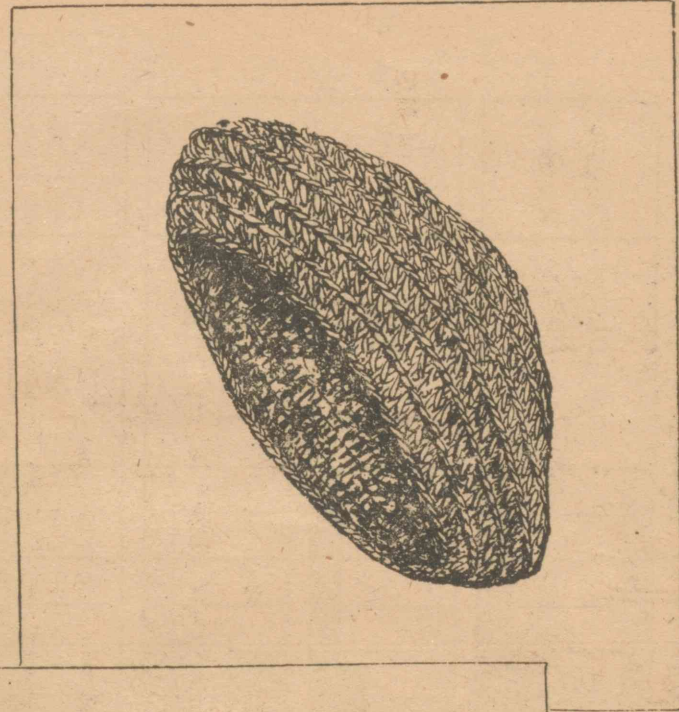
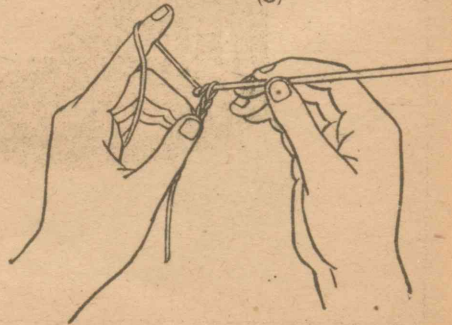
(1)



(2)

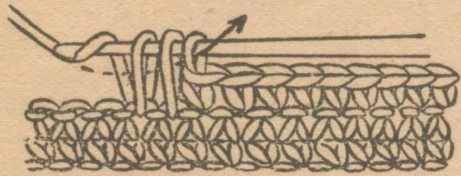


(3)

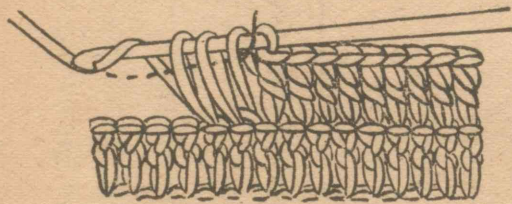


五編み物



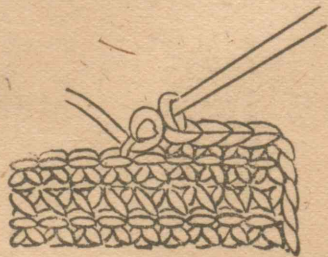
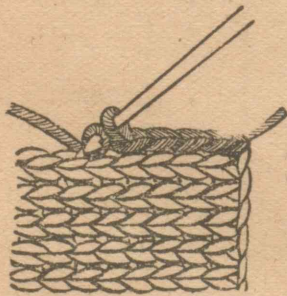


短編みでは



長編みでは

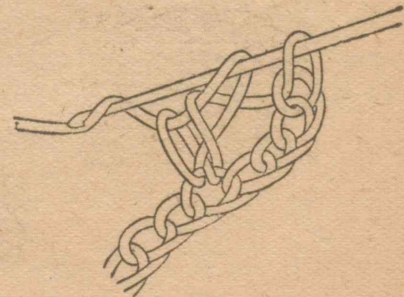
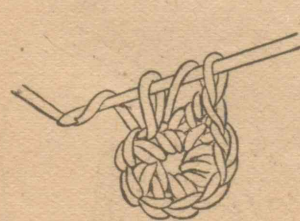
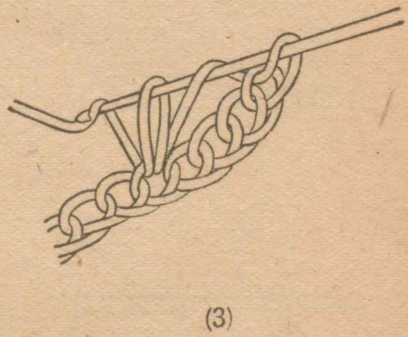
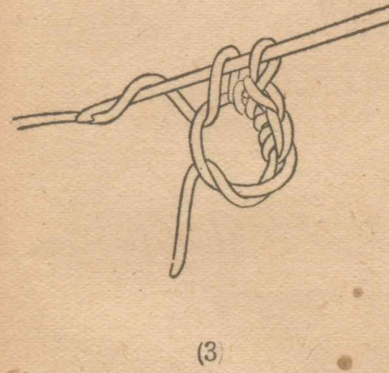
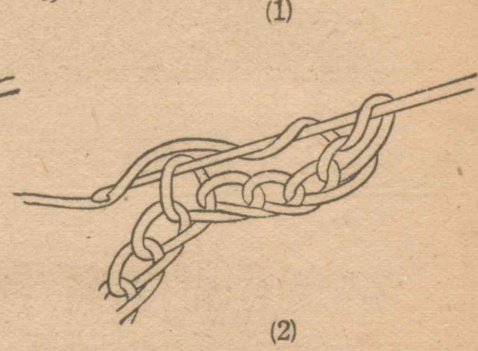
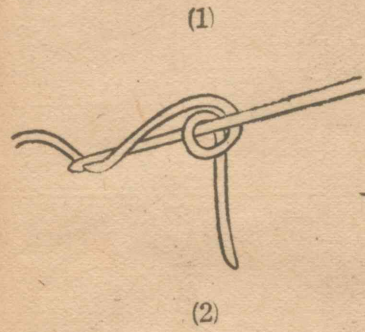
引きぬき



へらし目

丸編み

長編み



六 食物と栄養

- 健康と食物との関係を、いろ／＼な方面から考えてみよう。
- * 毎日たべている食物は、体内でどんな働きをしているか。
 - * 食品は、種類によって、栄養上の役目がらがるのはなぜか。
 - * これからだん／＼大きくならなければならない私どもは、どんな物をたべたらよいか。
 - * 食品を栄養上の役目から、次の表に分類してみよう。

熱や力になるもの		
筋肉その他の組織を作るもの		
骨や歯を作るもの		

全体の栄養機能を高めるもの

--

この表の食品の中で、良質たんぱくの多いもの、カルシウムの多いもの、ビタミンA、B₁、B₂、Cの多いものには、それ／＼印をつけておく。

種々の食品が、体内で、それ／＼の役目を果たすまでには、いろ／＼な変化を受ける。食品をたべられるようにするのが調理で、たべた食物が栄養上の役目を果たせるように受ける変化が、消化である。

- * めい／＼の家では、どんな食品に対して、どんな調理が行われているか。それらの調理は、正しい調理法といえるだろうか。
- * 体内における消化には、どんな種類のものがあるか。
- * 食物がよく消化されるために、どんな努力をしているか。

○ 食品分析表

食品百グラム中の主な成分

(ビタミンAは国際単位、B₁はガンマ、Cはミリグラムで示す)

	水 分	たんぱく 質	脂 肪	炭水 化物	粗 せん い	灰 分	ビタミン		
							A	B ₁	C
こわの んかぶめり	23.9	6.6	0.9	53.7	5.0	19.9	40	100	0
	18.9	11.6	0.3	37.8	—	31.3	400	100	0
	21.2	29.9	1.3	39.4	5.5	9.6	36000	150	20
みなりぶかく かんど	87.1	0.9	0.2	9.9	0.4	0.4	2000	80	35
	86.7	0.4	0	12.4	0.6	0.6	0	10	5
	82.7	0.3	0.1	15.3	1.9	0.7	20	15	5
	80.1	1.3	—	16.5	1.6	0.5	5	20	5
	83.6	0.6	—	12.6	2.7	0.4	450	10	30
57.9	2.9	0.4	36.5	1.1	1.2	70	400	40	

	水 分	粗たんぱく	粗脂 肪	乳 糖	灰 分	ビタミン		
						A	B ₁	C
牛ぶた肉 鶏肉(白色) 鶏肉(赤色) 鶏卵 卵黄 卵白	72.0	20.9	5.4		1.1	40	50	0
	47.5	14.5	37.3		0.7	50	1500	0
	61.4	17.1	18.2		1.2			
	59.5	15.9	24.2		1.0	0	100	0
	73.7	12.5	12.1		1.1	800	90	0
	50.9	16.7	31.7		1.0	2000	250	0
	85.6	12.7	0.3		0.7	0	0	0
まいぐろ いわらしめ ひ	71.7	15.8	10.6		1.8	0	50	0
	70.2	21.4	6.7		1.6	0	20	0
	79.2	19.2	0.5		1.1	0	40	0
かはまぐさり	89.9	8.4	0.9		0.8	300	300	5
	84.1	13.2	0.8		1.9	0	0	0
牛やぎ乳	87.4	3.3	3.4	5.2	0.7	20	40	2
	82.4	5.6	6.5	4.6	0.9			

	水 分	たんぱく 質	脂 肪	炭水 化物	粗 せん い	灰 分	ビタミン		
							A	B ₁	C
玄米 小白米 大豆 小豆 えんどう そば とうもろこし	14.0	7.3	2.0	74.1	1.0	1.6	2	400	0
	14.5	6.1	0.3	78.0	0.2	0.9	0	50	0
	13.4	12.0	1.8	68.8	2.3	1.7	0	400	0
	11.8	8.4	1.8	73.8	1.6	1.7	2	300	0
	12.2	9.0	1.0	73.0	3.0	0.8	10	500	0
	19.0	9.5	3.5	66.7	3.1	2.2	200	300	0
さつまいも じゃがいも 里芋	70.4	1.2	0.2	25.3	1.9	1.0	10	150	40
	76.8	1.5	0.1	19.1	1.4	1.1	0	100	15
	85.2	1.4	0.1	11.7	0.6	1.0	0	100	10
大豆 えんどう らんげん いんげん 花生 落花生	9.8	34.8	18.0	27.7	5.1	4.7	10	400	0
	12.7	22.0	0.4	55.4	6.4	3.6	10	400	0
	13.1	23.6	0.6	51.0	9.2	2.5	40	400	0
	15.8	28.9	1.2	49.7	1.2	3.1	200	500	0
	17.5	20.3	1.1	53.1	4.5	3.5			
	7.5	27.5	44.5	15.6	2.3	2.5	20	700	0
大加に ごぼ りや ちす	94.5	0.7	0.01	3.7	0.5	0.5	0	35	10
	94.0	1.6	0.07	2.8	0.7	0.8	0	30	6
	89.1	1.2	0.4	7.4	1.1	0.8	14000	70	8
	70.5	1.4	0.07	25.2	2.2	0.6	0	30	5
きか な	96.6	0.9	0.1	2.0	0	0.5	100	20	5
	90.2	0.7	0.1	6.0	2.2	0.8	500	60	30
	92.4	1.3	0.3	1.5	0.8	0.6	300	50	15
ほろ ん草 松葉 菜	94.0	1.0	0.1	3.1	1.4	0.4	20	50	5
	93.9	2.3	0.3	1.6	0.6	1.3	9000	100	150
	92.6	2.5	0.5	1.2	1.8	1.4	6000	100	100
	90.1	1.8	0.2	5.0	1.6	1.2	60	60	50
ねぎ ねぎ	95.1	1.7	0.2	0.9	1.2	0.9	100	50	30
	92.6	1.5	0.1	4.3	1.1	0.4	0	40	20
85.9	1.7	0.1	8.1	0.7	0.7	0	30	10	

○ ビタミンの性質

B ₁	(カロチン)	A	ミビ ンタ
強かなり	強かなり	強でない はい所の	熱百度の
よくとける	い	とけな	水に
いとけな		とける	脂肪に
強	強	強	に使用 う理に 酸に
弱	強かなり	ばな酸 強け素 いれが	にル使用 カリアに
害神やつい進食脚 經すかま欲氣 障いれなが	いりに傳症眼と やか染乾り す、病燥目		た欠 ら乏 し
肉果ちさ大母えつき米の 類物つつ豆・そ・きのはい (特に豚肉)、卵ま・小・等・芽と ま・いも、じ・落花生等豆類か が、いも、豆類か	みか等ほ かぼち青れ んの、菜、ん の、に、草 り、バナ、大 まっナ、根 茶等、ん、葉 、かき、キャ びわ、ベツ	の卵黄、 肝臓、バ ター、牛 乳、肝油、 魚の干物、 魚の干物、 卵	何に ふくま れてい るか

E	D	C	B ₂
強い	いであ はる素 弱所の	いであ はる素 弱所の	強い
いとけな	いとけな	よくとける	るにわ とずけ か
とける	とける	いとけな	いとけな
強わり いに	強わり いに	強わり いに	強い
強わり いに	強わり いに	弱わり いに	弱い
ひ筋肉 ま	全発症骨く 育軟る 不化病	減抵育齒壞 退抗不の血 力全発病	症るく害成 のち長障 炎び
しい米・ 芽、小麦・ かよぶその 油、小松菜、 ち	黄魚の肝臓、 干しいたけ 魚の肝臓、 肝油、魚の 干物、卵	大根、う、ち 根、い、し、 ち、大、や、 ね、根、はん、 ご、の、ほ、夏 も、い、れ、み や、か、の、かん、 し、葉、れ、ん、 、も、か、ぶ、の、草、 、や、し、とう、が、葉、青、え、ん、ど、 、緑茶、マ	み卵牛青 そ、乳、菜、 、魚、の、ぬ 、その肝臓、か、 、他の肝臓、は、 、醸蚕の、お、 造物、の、よ、 、酵、な、び、 母、ぎ、肝、 臓、

七 基 本 調 理

○ しる物

- * おわんにちようどよいしるの量は、どのくらいであろうか。
 - * しるの加減のよいからさは、なんパーセントくらいの濃さの塩味であろうか。
 - * 塩のかわりにしょうゆを用いる時には、どのくらいが必要だろう。
 - * 塩味としょうゆ味とは、どちらがうか。それはなぜだろうか。
- 家庭に配給される塩、しょうゆ、みそにふくまれる塩化ナトリウムの量は、次のとおりである。

塩 八五パーセントくらい

しょうゆ 一七パーセントくらい

みそ 九パーセントくらい

実習(一) すましじる

水 一五〇立方センチ ねぎ 二〇グラム

煮干し 二グラム さつまいも 三〇グラム

塩 一・五グラム しょうゆ 適量

- * 右の材料ですましじるを作るには、どんな順序でするのがよいだろう。

- * ねぎとさつまいもは、どういう切り方が適当だろう。

- * 次の作業に適當と思う手順の番号をつけて、組々で実習を行い、その結果を比べてみよう。

ねぎ・さつまいもを洗って切る

なべに水を入れて、火にかける

塩を入れる

しょうゆを入れる

ねぎを入れる

さつまいもを入れる

煮干しを入れる

実習(二) みそしる

- * 朝の食事を御飯(またはパン)にみそしるとつけ物だけだとするとすれば、しるの量や、中みの種類、分量などに、どんな注意があるか。

- * みそは、なん倍ぐらいにうすめれば、ちようどよいみそしるのからさになるだろう。

- * これらのことを考えて、おいしいみそしるを作ってみよう。

○ ゆで卵

実習に使う卵の目方を、それごとく、卵のからに書きつけてみる。

次に、卵を並べて、外見によって新しいのと古いのを見分け、その程度によって三いろに分けてみる。

三いろの各組から、一つずつの卵を取って、白い平ざらに割り、新古の程度を比べてみる。外見による見分けと一致するかどうか。

新しい卵の備えている條件

外 観	内部の状態
表面がガラ／＼して、つやがない。 中が明かるい。 大きい方の端があた／＼かく、とがった方の端が冷たい。	卵黄が高くもり上がっている。 卵黄まくが丈夫である。 卵白は、濃厚部が多くて、明らかに水様部と区別される。

実習(三)

- * 卵はなん分ぐらいでゆでるだろう。
- * 割った卵をゆでるには、どうしたらよいだろう。

なべに卵を四つ入れ、卵がかぶるくらいの水を入れて、火にかけ、割った卵は茶わんに入れて、割らない卵と共に、なべに入れる。

煮立ったら、静かに沸騰を続けるくらいに火を弱め、三分の後、一つ取り出し、それから五分ごと

に一つずつ取り出して水に冷やし、からを取り去って縦に二つに割り、ゆで加減を比べてみる。割った卵は、固まった時、茶わんごと取り出す。

- * 全熟卵としてらようどよいと思われるものは、なん分ゆでたものであったか。
 - * それはそれ／＼なんグラムのものか。
 - * 割った卵はなん分間で固まったか。
 - * ほんとの半熟卵(白みも黄みも半煮えのもの)は、この方法で出来るだろうか。
 - * ゆで卵を作るのに、もつと燃料を節約する方法はないだろうか。
- 卵は、外からなんの栄養もとらないで、完全なひなになる。卵にはどんな栄養があるのだろうか。
- 卵のからのカルシウムは、人体における利用率が高い。

○ 蒸し物

- * 蒸すことと、煮ることとは、どちらがうか。
- * どんな蒸し器がよいのだろうか。

実習(四) 蒸し御飯

冷たい御飯を蒸す時は、固まりをよくほぐして、蒸し器に入れ、なるべく蒸気が平均にまわるようにする。

蒸し器に入れる水の量は、あまり多過ぎると、燃料も時間も不経済となる。

冷たい御飯を蒸して、次の事を記録してみよう。

イ はじめに蒸し器に入れた水の量。

ロ 蒸発した水の量。

ハ 冷たい御飯と、蒸した御飯とのちがい（目方り変化など）。

実習（五）魚の塩蒸し

魚

五〇—一〇〇グラム

塩

* 魚に塩味をつけるには、どうするか。塩はどのくらい用いるか。

* 魚を蒸すには、次の方法のうち、どれが一ばんよいだろう。それまなせだろうか。

イ 蒸し器に直接魚を入れる。

ロ ふきを敷いて入れる。

ハ 魚をさらに入れて、さらのまま蒸す。

実習（六）蒸しキャベツの酢の物

キャベツ

五〇グラム

塩

酢

塩の五倍くらい

キャベツは、洗って水を切っておく。これを湯が沸騰している蒸し器に入れて、一分ぐらい蒸し、取り出してさまし、せん切りにする。

これに塩と酢をまぜる。

少量のキャベツを蒸すために、蒸し器を用意する必要はない。御飯が蒸し上がるころ、御飯の上のせて蒸せばよい。

* なまでたべられるキャベツを、短時間蒸すのはなせだろう。

酢は塩の五倍ぐらい用いるが、酸味の弱い酢では十倍ぐらい用いる場合がある。

蒸した御飯に、魚と酢の物を副食として試食し、次の事を考えてみよう。

イ それらの調理の出来ばえはよいか（蒸し加減、色、塩や酢の味加減）。

ロ 蒸し時間はそれらのなん分かつたか。

ハ たんぱく質・カルシウム・ビタミンは何に多いか。

* 蒸し湯は、あとでどんなことに利用したらよいただろう。

○ 煮しめ

* 煮しめには、普通、どんな材料が用いられるか。

それらの主な成分を調べて、なるべくいろいろな栄養素がふくまれるような数種を選んで、実習してみよう。

実習（七）煮しめ

材料 数種取りませ、合計一〇〇グラム 塩・しょうゆ。
多くの材料について、次のことが考えられる。

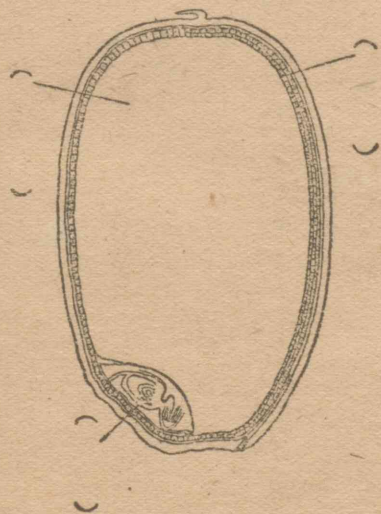
- イ 煮えやすいものと、煮えにくいもの。
 - ロ くすれやすいものと、くすれにくいもの。
 - ハ 味のしみやすいものと、味のしみにくいもの。
- これらに対して、いろ／＼な工夫をして、よい出来ばえの煮しめを作ってみよう。

○ 御飯

- * 米粒の構造や成分を調べてみよう。
最も多くふくまれている成分は何か。
- ビタミンB₁はどの部分に多いか。
- * めい／＼が持つて来た米粒について、どんなことを観察したらよいか。
- * どういう米を常食とするのがよいだろうか。

実習(八) 米飯

米 一三〇グラム
水



- * 百三十グラムの米のかさは、何立方センチあるか、それを何で計ってみるか。
 - * これをたくと、目方やかさは何倍ぐらいの御飯になるだろう。
- めい／＼の家で調べた水加減・火加減などを参考にして、御飯をたいてみよう。
- どういふ御飯を、よい出来ばえというのであろうか。出来た御飯をよく観察し、不出来なものについては、その原因を調べよう。

- * 御飯の中にまかせてたく材料には、どんなものがあるか。
 - * 米が煮える時間に、それらのものは、どの程度に煮えるだろう。試みに、これらのうちの二、三種を少量ずつ、米にまかせてたいてみよう。
 - イ はじめから米にまかせてたいてよいもの。
 - ロ あらかじめ、ある程度まで煮ておいてから、米にまかせてたくもの。
 - ハ 米だけでたき始め、後に適当な時に加えてたくもの。
- 右の項目に相当する材料に、どんなものがあるか。

実習(九) たきこみ御飯

麦飯・いも飯・菜飯などのうち、一つを選んで実習し、実習の経過を記録してみる。

八 食品の貯藏

○ なせだろう

- * 食物を煮返したり、焼き直したりするのは、なんのためだろう。
- * 煮たのより、焼いたものの方が長くもつのは、なぜだろう。
- * 冷蔵庫から出した食品が、いたみやすいのはなぜだろう。
- * かんづめや、びんづめの食品が腐敗しないのは、なぜだろう。
- * 塩づけ・酢づけ・砂糖づけが保存できるのは、どういふわけだろう。
- * じゃがいもの貯え方と、さつまいもの貯え方とは、どちらがうか。

○ 大漁

いわしが大漁だ、價がたいへん安いので、買って貯えておきたい。それも、いろいろ変わったものを作りたいのだが、どんな貯え方があるだろう。ほかの魚に、どんな変わった貯え方があるか。

○ 干葉と振りかけ

実習(一)

大根葉を葉つきの所で縦二つに切り、よく洗って、一方はそのまゝ干す。他方は熱湯に入れ、三

分間ほどゆでて、水に取って冷やしたものを干す。

イ 出来ばえを比べてみる。

ロ 栄養價を考えてみる。

ハ さまの時の目方と比べてみる。

実習(二)

みかんの皮、かきの皮、かぼちやの種、大根の葉、茶がら、いなご、魚の骨などの干したものを
用いて、振りかけを作ってみる。

○ 乾物とそのしまい方

道元禪師が天童山で修業中の話である。千人ぐらいの僧が集まっていた中に、用という食堂がかりの老僧がいた。背は弓のように曲がり、まゆはつるのように白い。ある暑い日、この老僧が一人、焼けつくような日の下で、一心にしいたけを干していた。道元は通りかゝって、

「お年寄りのあなたがなさらなくとも、だれか若い者にやらせましょう。」

「他人のした事は、私のした事にはならない。」

「それにしても、こんな暑い日に——。」

「いつのことにしようというのかね。それまで、きのこが待ってくれまい。」

「ほんとにそうでした。ありがとございました。」

みんなのうちでは、せっかく作った乾物が、十分利用されたであろうか。かびのはえたしいたけ、かんびょう、切り干し大根などが、かんの中に忘れられていないだろうか。

○「つけ物上手は、経済上手。」

しなの路の秋も深み、山々のいたゞきに雪を見るころ、どこの家でも、大根洗い、菜洗いに忙しく川ばたは大にぎわい。

一しも当たってやわらかくなった菜を、下ごしらえして、一つかみずつわらでたばね、川で下洗いする。それをさらし粉で消毒し、井戸水で上すゞして、よく水を切る。たるに塩をふりながら、葉をつけこみ、おしふたをして、おし石をする。

「四斗だるに、菜十五貫、六分塩。」

たくあん用の大根は、葉のついたまゝ干すうちと、葉を切つて干すうちとある。葉のついたまゝ干すと、干す日数は少なくてよい。洗つた大根は、あらなわで編んで、のきにつるし、ほどよくかわいたら、おろしてつけこむ。

「四斗だるに、大根百本、塩・ぬか一斗。」

「三月の三升塩、五月の五升塩。」

こうして、菜づけ、たくあんづけのたるが、つけ物部屋に並んだのを見ると、

「さあ、いつ冬が来てもよい。」

という気がする。

- * つけ物のおしふたやおし石について、どんな注意があるだろう。
 - * 塩一升の目方は、岩塩や、一等塩、三等塩などでどうちがうか。
 - * 新香・香々・香の物というほどのつけ物の香味は、いったい、何によって出て来るのだろうか。
 - * 発酵による食物は、つけ物のほかに、どんなものがあるか。
 - * つけ物の栄養上の効果はどうか。
- たくあんの貯蔵期間の長短による大根の干し加減、塩・ぬかの分量。

食べごろ	十一月なかばに つけこんだもの	大根の干し加減	塩の分量 四斗だる 一個分	ぬかの分量 上同
一、二月ごろ		五、六日間ぐらい	約二・四 キログラム	約三・五 キログラム
二、三月ごろ		十日間ぐらい	約三・六 キログラム	約三・一 キログラム
四、五月ごろ		二十日間ぐらい	約四・八 キログラム	約二・六 キログラム
六、七月ごろ		輪になるくらい	約六・〇 キログラム	約二・六 キログラム
八、九月ごろ		結べるくらい	約七・二 キログラム	約二・二 キログラム
十月ごろ		さらによく干す	約八・四 キログラム	約一・七五 キログラム

九 ころばぬ先のつえ

○ 暴風記

今年も、毎年のように、夏のうちに家の方々のいたんだ所や、弱そうな所を見てまわり、へいの支柱の根元が白ありにくわれているのを見つけたので、取りかえておいた。へいを丈夫にしてから間もなく二、三日中に台風が来るといふ予報があつたので、もう一度よく見まわつて、くぎの浮いている所なども直した。畑の物の支柱も、しつかり立て直した。

二、三日たつと、夕方から、例年のような大あらしが、予報どおりにやつて来た。ものすごいなり声と、たくましい力とで、窓や雨戸もはずれそう。戸のことは忘れていた。急いでかんぬきを当てるに飛べないようになりしつかりおさえた。おかあさんは、夕飯の支度をし、なんだかたくさんのおむすびを作つていらつしやる。

「火をとつてね。」

といわれるので、今日は特に小さいのまでよくとり、水で消した。日が暮れかゝつたが、電燈もつかない。おむすびの半分を、みんなで食べた。風はだん／＼強くなって来る。一個所雨もりが始まった。

「子供はもう寝なさい。」といわれて、心配しながら、弟や妹と一かたまりになつて寝た。

朝、目がさめて見ると、ゆうべのあらしはまるであつたような美しい青空だ。けれども、庭にも、

道にも、いろ／＼な物が散つている。門の前には電線が切れて落ちてゐる。手で片寄せようとしたら、

「待て、／＼。感電するかも知れない。」

と、棒でのけて下さつた。うちのへいはなんともなかつたが、お隣のへいはたおれている。おとうさんとにいはさんは、

「不用心だ。」

といつて、男手のないお隣りへ、修理の手傳いに行かれた。

夜、おとうさんが、

「夏のうち用心しておいたので、被害が少なくてよかつた。」

とおつしやつた。うちは、よそから飛んで来た物のために、かわらが一枚割れただけだったのだ。

○ 災害その他の事故（全国）

つなみ	こうすい		昭和十四	昭和十五	昭和十六	昭和十七	昭和十八
	傷	死	傷	死	傷	死	傷
			九七	五四	三三三	一〇三	五九八
	死		二八	二五	二六一	四一	三〇〇
	傷		一六	一七	二八	六三三	一一
						二四五	

○ 昭和二十一年十二月中の火災原因調べ（全国）

火災	火災		震災		落雷		積雪		火薬の爆発		ガスの爆発		感電	
	傷	死	傷	死	傷	死	傷	死	傷	死	傷	死	傷	死
三三六	一〇〇二	二九	一四二	一〇二	四八	三六三	二二	二七四	二九八	一七二	一六〇	三五四	二九	二
四五二	一三六八	一	八九	三五	七〇	四六二	二六	一五一	四	二〇	一五七	五三		
三六八	一〇〇九	七	六	一一	二五	一二四	一〇一	二九七	一〇七	一四六	二六六	三二二		
四〇九	八四一	一	四	二二	九	一二一	二三六	三七二	二四五	一五四	三三八	二三四		
六六九	九七九	一一四	三三四五	四〇	三七	一三九	一三〇	二一五	二二五	三一八	三五八	二五四		

火ばち、いろいろ	九七
あんか、こたつ	一五一
こんろ、しちりん	四八
乾燥場	二二
かまど	一五〇
ストーブ	四五
取り灰	一六六
たき火	一九二
燈火	五七
たばこのすいから	五一
煙突	一一五
汽車のばい煙	八
ろう電	一三二
油の引火	七六
セルロイド	二

これらの数字を、わかりよい図表に作ってみよう。

火薬類	四
火遊び	六九
薬品類	一一
機械のまさつ	二二
電熱器	一一九
残り火	一〇六
火入り（山など）	二
計	一、六四五
放火	二四
自然発火	一三
雷火	三
本明	一〇八
計	一四八

○ 昭和二十一年中の火災損害調べ（全国）

月	度	数	全焼戸数	半焼戸数	焼失建物坪数	損	害
一月	一、四七五	一、一一九	三五八	九七、三二〇	九八、六四〇、二七〇 ^円		
二月	一、四二九	一、五九一	一五九	七七、八九一	九三、三一七、六二二		
三月	一、五二九	一、五〇九	三六二	九二、三〇五	一四五、八八三、九二七		
四月	一、七三七	二、三三九	四四二	一〇五、一二四	一七〇、九三六、六五一		
五月	一、一七九			三、五七三、八五四	一四六、六三八、六五〇		
六月	八三七			七七、四三七	六五、二一九、四二七		
七月	八八五			三六一、四九〇	三〇二、六七一、五九二		
八月	八九六	八〇八	二一九	六四、二九二	一〇八、一五一、二一二		
九月	九三一	一、二〇六	二一四	六八、二〇〇	一六八、一四五、八四八		
十月	九二八	一、一一二	二二三	九二、九一九	一七六、五四五、六三四		
十一月	一、〇二九	一、九六六	二五八	七四、三五〇	三四二、八二五、九七四		
十二月	一、七九三	五、〇一一	四四九	二一七、八三七	三、三三三、〇五七、四八一		

山林・原野・船
車等をふくむ

十病氣の予防

* 次のことばは、どんな意味を表わしているか。

「治療の百円より予防の一円。」

* 外出から帰った時、病氣の予防についてどんなことを実行しているか。

* めい／＼の家庭に、どんな薬や衛生用品が用意してあるか。

わ かせ

「かせは万病のもと。」といわれている。かせぐらいと考えていたのが、肺炎や結核になったり、腸チフスなどの初期であつたりするからであらう。

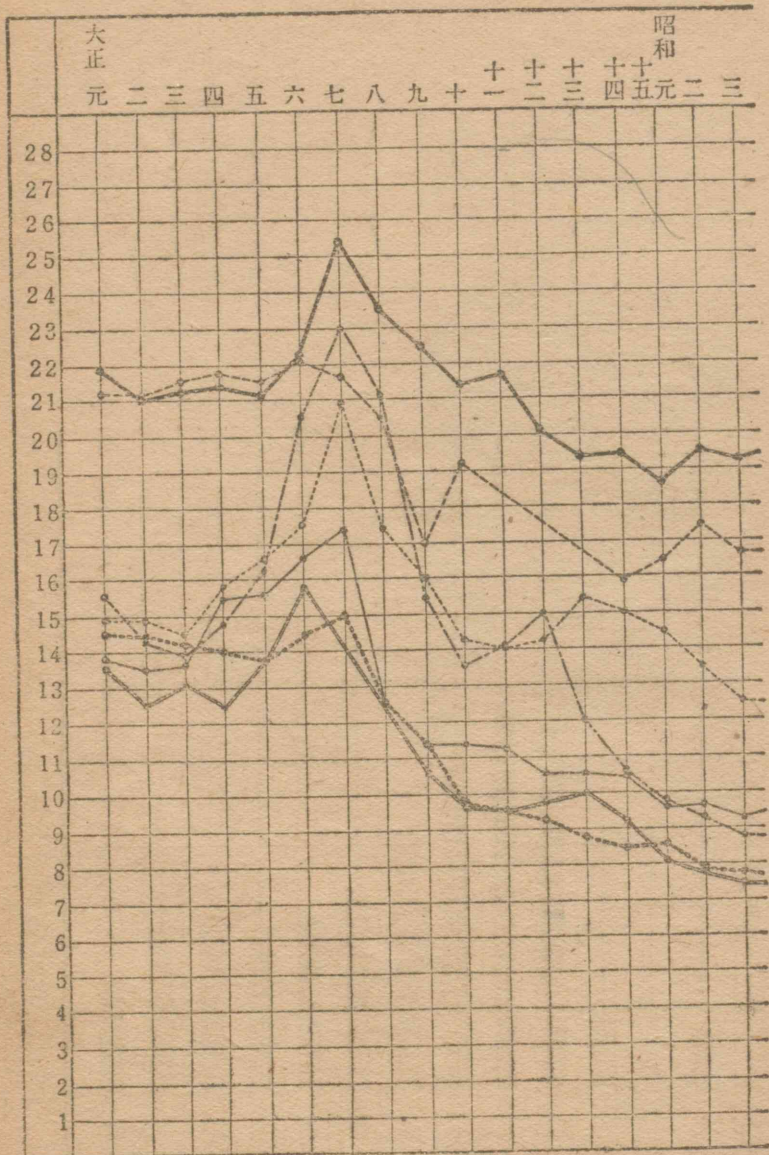
* かせをひかないようにするには、どんな予防法があるか。

○ 結核

わが國では、外國に比べて結核患者が多く、その死亡率も高いので、結核は日本の國民病といわれている。

結核はそんなに恐るべき病氣ではない。それは諸外國が、しだいに予防の成績をあげているのをもみてもわかる。しかるに、わが國民の〇・ニパーセントが結核患者であるというのは情ないことである。

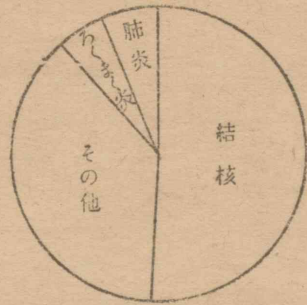
* 家庭で、結核についてどんなことに注意したらよいだろう。



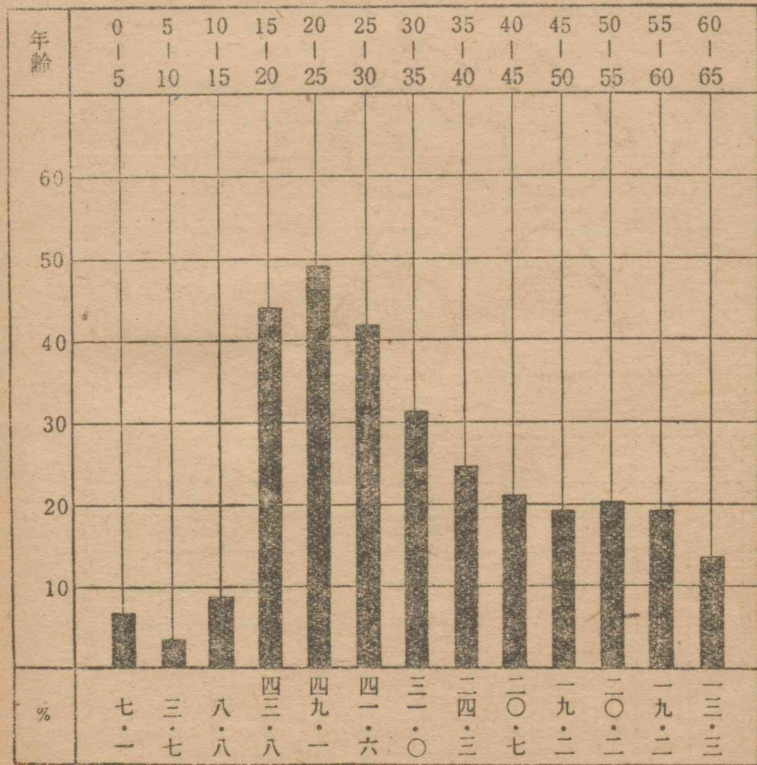
各國における人口一万に対する結核死亡比較

昭和十九年以後の数字は厚生省
予防局調査により推定したもの

十五歳から二十九歳
までの者の死亡原因
(昭和十三年度)



人口万につき年齢別結核死亡数 (昭和十八年度)

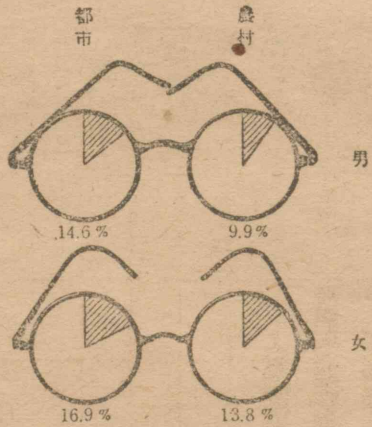


○ 近視眼

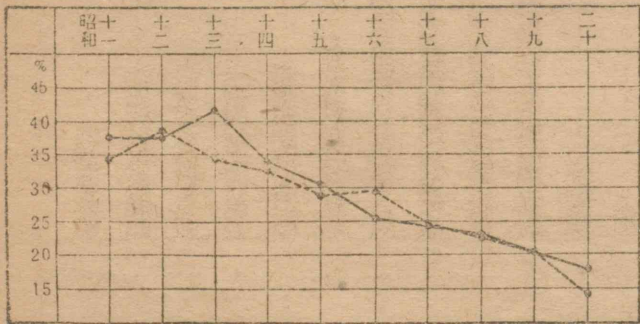
日本人は近視眼者が多いことでも有名であるが、小学校以後、ことに近視が多くなり、学校教育を受けることが多くなるにつれて、その率が高くなるというのは困ったことである。

* 眼がつかれたまゝ、回復しないと近視になるという。近視の予防としてどんなことが考えられるか。

昭和二十年における
小学校児童近視眼者百分比



中学校近視眼者百分比

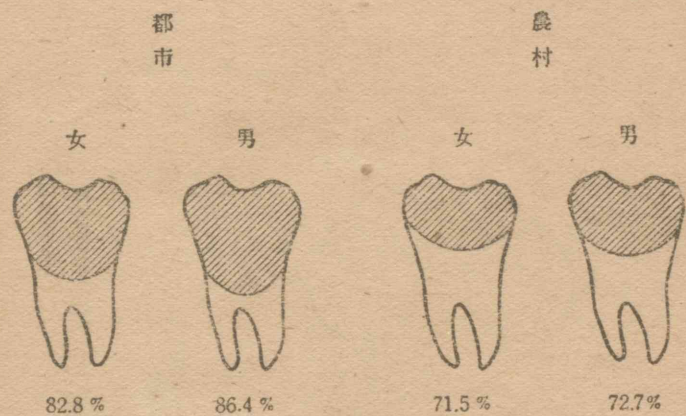


○ むし歯

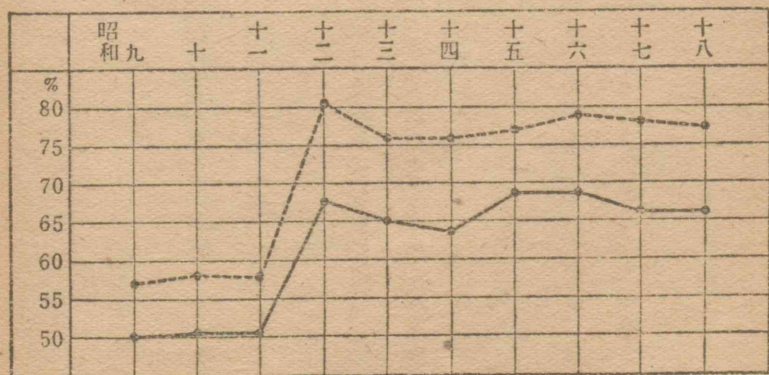
むし歯の原因は口中のある細菌によるのであるが、栄養の不完全なため弱くなっているような歯には、特にこの細菌が働いてむし歯を作りやすい。

食品中にりんやカルシウム分やビタミンが足りなかつたり、砂糖をたべ過ぎたりすると、歯の栄養がわるくなる。

昭和十八年における
小学校児童むし歯患者百分比



中学校むし歯患者百分比



- * 口中に細菌を蓄えないためには、どうしたらよいだろう。
- * カルシウム分の不足を来たさないように、どんな食品をとつたらよいか。
- * 砂糖に縁の遠くなつた、近ごろの生活によって、むし歯の統計にどんな変化が認められるだろう。それを調べる方法はないだろうか。

○ 胃腸病

まん性の胃腸病も、わが國に相当ひろく見られる病氣である。しじゅう胃散のお世話になっているような人に聞いてみると、たいていは、胃かくらょうとか、胃下垂とか、胃酸過多とかの返事を聞く。これらの病氣は、日本人の食習慣と、何か関係があるのではあるまいか。

○ 寄生虫病

わが國、ことに農村においては、寄生虫病が非常にひろがつている。農村住民の大部分は、たいてい何かの寄生虫を持っているといわれている。しかも、それに対してほとんど無關心な人が多い。

- * 人体寄生虫には、どんなのがあるだろう。
- * どうして、農村に特に寄生虫病がはびこるのだろう。
- * どうしたら、これを防ぐことができるだろう。

昭和二十年度調査寄生虫卵をもつている者の数(報告の着かない地方を欠く)

これらの数字を用いて、寄生虫病予防のポスターを作ってみよう。

府 縣	人 員	保 有 者	百 分 比	かい虫	十二指腸虫	べん虫	ぎよう虫	東洋毛様線虫	住血吸虫	なさな虫	肝臓その他
鳥 取	二,七三三	一,六一三	五八・三	一,二三〇	二八三	九五	四				
島 根	一三,七三五	四,九三二	三八・七五	四,三〇〇	二四〇	四〇三	二六	四二			二三
岡 山	八,九四〇	四,〇四三	四五・三	三,三二二	五四四	六八	三九	一	九	五六	四
廣 島	六,三三〇	三,六六四	五七・〇	三,一五九	三三	四七〇	三				
山 口	六,三〇三	三,〇九五	四八・七	一,三三四	五五八	一五二	五三				
和歌山	三,四五九	一,二三六	四九・八	一,二三四	一						一
香 川	一,二二六	四七九	三九・〇	四二六	五〇	三					
高 知	一,三四	五七	四二・五	四二		五	一一				
佐 賀	二,一三	一一三	五三・〇	五七	一一	九		三五			
熊 本	三,一五五	一,一七五	三七・四	七五四	四〇一	二〇	一				
宮 崎	二,三三四	一,二四五	五三・七	一一六二	六二	三					
鹿兒島	三六	一一	四二・〇	四	六	一					
合 計	五三,一七四六	二四,一〇,五四	六四・三	二,八九八	三九,七四	七,四二三	二,〇八九	一四四	五,三六六	一,四二〇	三四

府 縣	人 員	保 有 者	百 分 比	かい虫	十二指腸虫	べん虫	ぎよう虫	東洋毛様線虫	住血吸虫	なさな虫	肝臓その他
石 川	三,七〇〇	八三五	二二・二九	六四八	八三	八〇	六	四			四
福 井	六四〇	三七七	四九・五	三〇三	九	六					
岐 阜	一五,四八〇	六,四八三	四二・八	四,九四〇	二二七	一三四					一一七
山 梨	二八,五三八	二四,八六五	八七・二	一三,五九六	三,四七六	七三〇	一四		五,五七		
静 岡	二,五三七	一,九二三	七五・八	一,六九〇	九三	一三〇	六	三			一
愛 知	七,七〇三	三,二〇八	四一・六	一,九〇八	八三	二二五	一九二八	四			三
三 重	一,五五〇	一一五六	七四・五	九八七							一六九
奈 良	四,五二三	三,三二二	七二・八	二,七二二	一九	四九〇					
茨 城	一五,八五三	七,四五	四五・〇	六,〇〇〇	一,一〇〇	一三		一〇			
千 葉	五,〇一九	二,〇〇六	三九・九								
神奈川	三,五二二	二,八七八	八二・八	二,二三三	一〇九	六二	四	一三			
大 阪	五,四一九	九三三	一八・三	八三三	六〇	一〇九					一
京 都	六,三七〇	三,七五五	六三・七	二,三〇二	二七五	三四五	九	三四			一八
府 縣											三

十一 急場の手当て

○ 止血法

* これまでに、血が止まらなくて困ったというような経験はないか。その時、けつきよくどうして止めたか。

血液の量は、通常、体重の十三分の一であるが、その全量の三分の一を失なうと死ぬといわれている。傷口は小さくても、出血量が多いと、非常に危険であるから、速やかにそれを止める方法をとらなければならない。

出血の應急手当としてはいろいろある。毛細管や小さな静脈・動脈の出血の時は、たゞガーゼを当て、ほふたいをすれば止まることもあるが、出血の多い時は、それ／＼の出血の部位に應じて適當の止血法を行わなければならない。

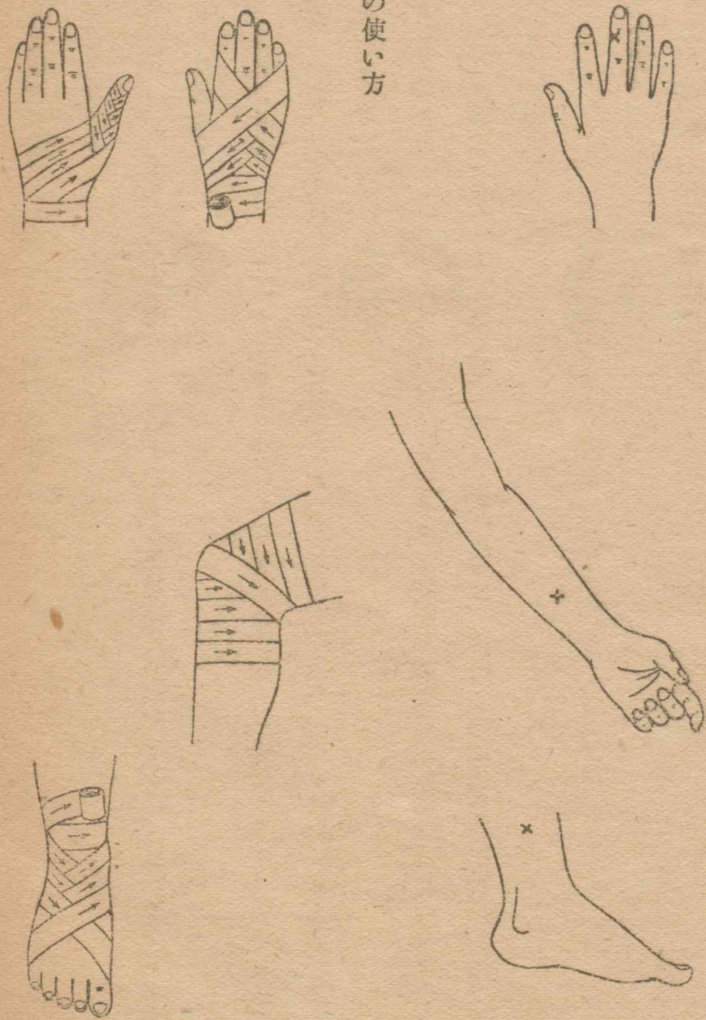
出血の部位と、その大小に應じて、次のような物の用い方を研究してみよう。

ゴムひも 棒 手ぬぐい
ガーゼ ほふたい 綿

副木 三角布

・ 二時間以上も止血帯をして、そのままにしておくと、どんなことになるだろうか。

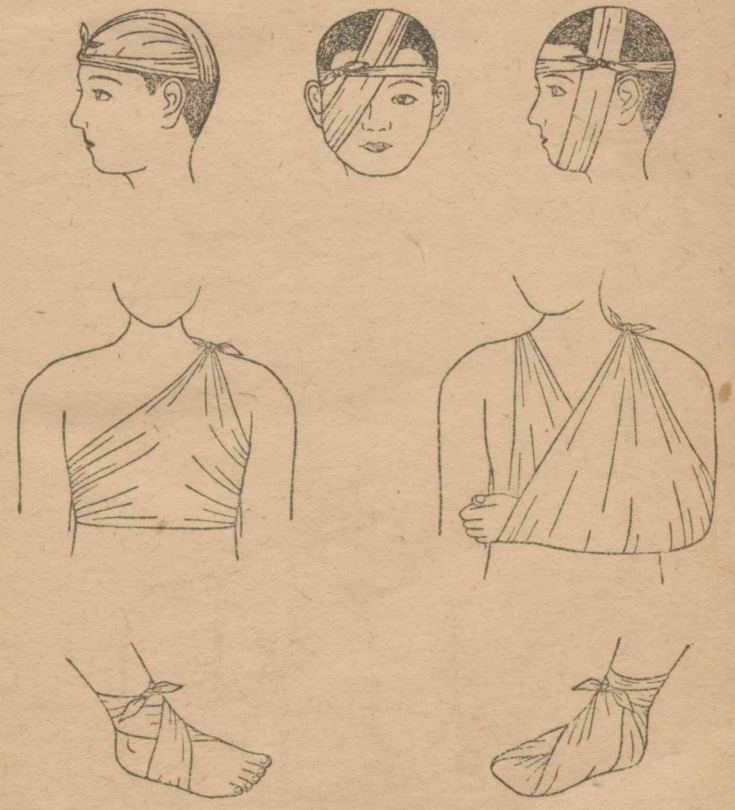
次の×印の所が出血していると仮定して、止血法の練習をしよう。



○ ほふたいの使い方

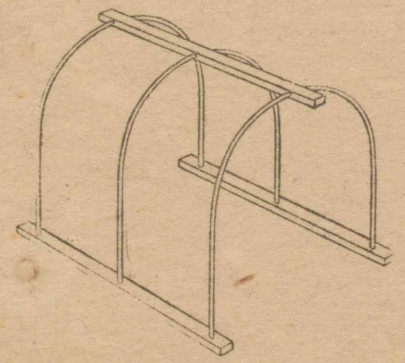
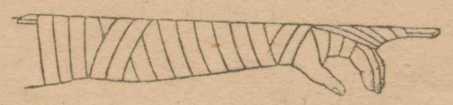
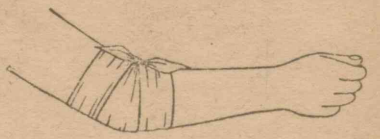
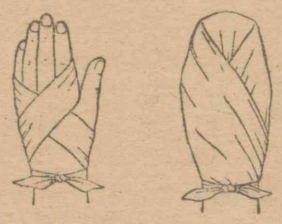
○ 三角布の使い方

- * 三角布を使って傷の手当てをしたことがあるか。
- 三角布にはどんな大きさのものがあるか。
- 大きさによって、手当てをする場所に便利なのと、不便なのとないか、調べてみよう。
- * 三角布を使って、いろいろな部位の手当てをおたがいに実習してみよう。



○ 副木の使い方

- * 副木はなんのために使うのだろう。
- * 急な場合、どんな物が副木に使われるか。



○ 患者の運び方

- * 日射病のためにたおれそうになった友達をなかつたか。病室まで運ぶのに、どんな運び方があるか、みんなでいろいろ工夫して実習してみよう。
- * 重傷の場合には、たんかを用いて運ぶ。足を骨折した人を仮想して、たんかで運ぶ練習をしてみよう。

小づかい帳

22月	年日	摘要	収入	支出	差引残高
1	1	残高	12 80		12 80
	2	母上年玉	20 —		32 80
	3	追い羽子		3 50	29 30
	5	新開		1 50	27 80
	7	おじ様年玉	30 —		57 80
	10	雑誌		4 —	53 80
	15	ピンポン球		5 —	48 80
	"	級から震災見舞金		1 —	47 80
	28	鉛筆(3本)		3 —	44 80
	"	消しゴム		2 50	42 30
手許現在高			62 80	20 50	
				42 30	
			62 80	62 80	

十二 節約と貯蓄

- * 小づかい帳をつけているか。どんな形式でつけているか。
 - * むだな買物はしていないか。
 - 「一銭をそまつにする者は、一銭に泣く。」
 - 「不必要な物を買う者は、必要な物を賣る。」
 - 「少しの費用をつしめ。小さな水も舟を沈める。」
 - * 貯金をもっているか。それはどうして得られたもので、どこに預けてあるか。どれだけの利子がついているだろう。
 - 「ちりも積もつて、山となる。」
 - * 小づかい帳の「手許現在高」と現金とは、常によく一致して行くか。
 - 「手許現在高」と現金とが常に一致するためには、どんな工夫や努力があるか。
 - * この形式をまかない帳に應用することはできないか。
- 家計簿は、正確に、落ちなく記帳するだけでなく、あとで集計して、収入・支出のつり合いを保つのに役立てなければならない。

家庭 中学校第一学年用
 Approved by Ministry of Education
 (Date Feb. 3, 1948)



(昭和二十三年度用第一次発行)

昭和二十二年五月三十日翻刻発行
 昭和二十三年二月二十日修正印刷
 昭和二十三年三月十日修正発行
 (昭和二十三年二月三日 文部省検査済)

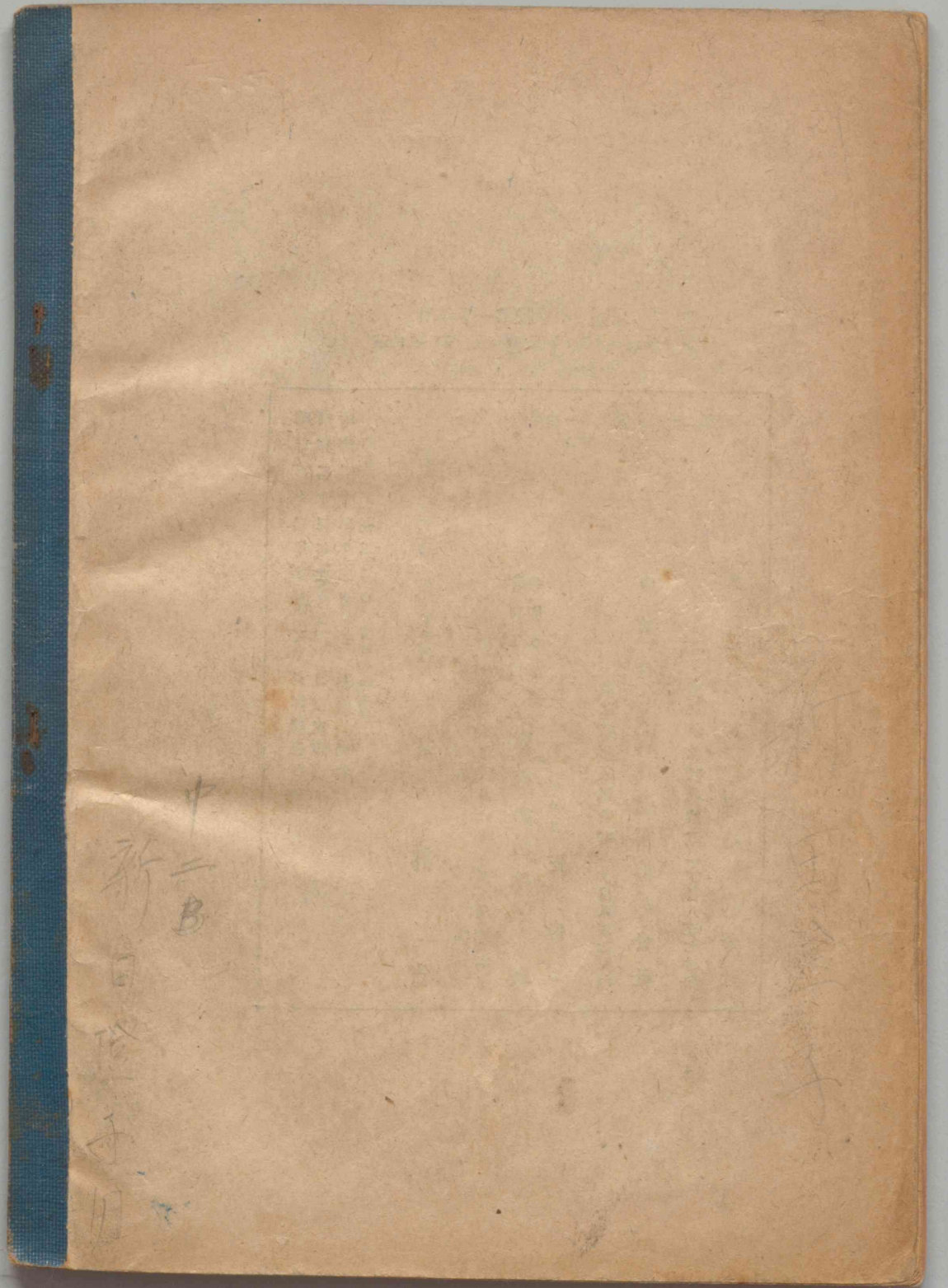
和

著作権所有 著作兼発行者 文 部 省

翻刻発行 兼印刷者 東京都北区堀船町一丁目八五七番地 東京書籍株式会社
 代表者 長 得 一

印刷所 東京都北区堀船町一丁目八五七番地 東京書籍株式会社
 発行所 東京都北区堀船町一丁目八五七番地 東京書籍株式会社

- 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、家族の間から、衣、食、住、看護、育児、家計というふうにとままとめてあります。



新
—
B

日
—
月

年
—
月



火山

地中のふかいところにある熱気が、地面のわれめからふき出したのが火山です。このわれめは何百キロもつづいているので、○○火山脈（あき）というように、火山はたくさんならんでいます。

土	金	木	水	火	月	曜時
						1
						2
						3
						4
						5

日本一の少年雑誌

少年雑誌 少年の野望 少年の野望 少年の野望

▲美本大プロク ▲組立大プロク ▲大評判の熱血小説 ▲この星万里を照らす ▲怪奇探偵小説 ▲青銅の魔人 ▲學校刺孫 悟空 ▲少年四月號にはこのほか小説漫画などたくさん(六十圓)

▲折込ふしぎな鳥の世界 ▲折込ロケットボール(工作) ▲ピットの冒険地圖(漫画) ▲ザンベジの快少年(物語) ▲ホームランクラブ(小説) ▲覆面の騎士(小説) ▲自轉車が當る大懸賞

東京文京區音羽・光文社

少年の野望 少年の野望 少年の野望