

# 子供の食物

坂 本 花 代

子供を育てた経験もないものが、子供の食事などについてかれこれ批評をするのは、をこがましい次第ですが、感じた事でも少し申し上げませう。一體私共日本人は胃病になやむ人が多く、元氣に乏しい人が多いのは、幼い時からの食事に關係しては居ないかと思ひます。第一矯正して頂きたいと思ふことは、子供が泣く度にお乳をやらないこと、お乳を與へる時間を一定すること、第二はいろいろ體質などによるかも知れませんが、生後一年位で乳離れをさせるため、十月月位から卵の黄味を茶匙一杯づゝ位與へるのを初めとして、徐々に食物を變へること。お乳を離れても大人と同様なものは頂けないのですから、面倒でも食事に注意して、眞に強い身體を作る根本を築かなければなりません。満一歳から十歳までの子供の食事獻立を御目かけます。

(一) 満一歳の兒童 (パン切れの大きさは三寸四角で二分五厘位の厚さ)。

午前六時半 牛乳六から七オンス(凡七勺)。

午前九時 蜜柑の汁二オンス。

午前十時 牛乳二分お粥一分合せて一〇乃至一二オンス。

午後二時半 肉汁一乃至二オンス、又は卵の白味

を半熟にしたもの、又は半熟の卵一個。牛乳とお粥六オンス。

午後六時 午前十時のくり返し。

午後十時 午前六時半のくり返し。但、饅から

飲ませます。

(二) 満一歳半から二歳までの兒童(體重二十五乃至三十磅)。

午前六時 コップ四分の三牛乳、(日本の牛乳一

合はちやうどカナダの量コップ四分の三にあたります)。

午前八時 果汁又は果肉。

午前十時 穀物を煮て裏漉しにかけたもの五十

午後二時

カロリー、(五十カロリーは大略大匙一杯半位に相當します)。牛乳一合、堅くなつたパン一切れ。

卵の黄味一個、堅くなつたパン一切れ。野菜(茶の類)を煮て裏漉しにかけたもの茶匙二三杯。温い牛乳一合、野菜と牛乳とを混ぜてスープにするのもよろしうございます。

午後五時半

煮て裏漉しにかけた穀類大匙二杯、牛乳一合五勺、パン一切れ。

(三)満三歳から四歳の兒童、(體量四十乃至五〇磅、

一磅の體重に對し、三七から四十カロリーを要す。

其の中蛋白質よりとるカロリーは、二・五又は二・四)

午前七時半

果汁又は果肉、ブルー(甘い梅がよろしうございます。穀類ロール

フイート(押小麦)大匙二杯、トースト又はパン一切れ。

午前十時乃

至十時半

牛乳一合、パン半切れにバターをつけ

午前七時半

至午後三時

てあたへます。卵の半熟、パン一切れ半、バター茶匙二杯半、牛乳一合と野菜を煮、裏漉

午後五時半

しにかけてスープのやうにした物、ライス・プディング大匙三杯。パンと牛乳、穀類(目の細き挽割麥を柔く煮たもの)大匙七杯。パン一切れと林檎のソース。

(四)満五歳から七歳までの兒童(重量四十乃至五〇磅、一磅に對して三二から三七カロリー、其の中蛋白質から三から三・五カロリーをとりま)

午前七時半

果物(蜜柑半分又は林檎を焼いたもの、即ちベークド・アップル)ロール

ド・オートツ(オートミールの類)大匙

三杯。牛乳一合餘。トースト又は堅

いパンの小さい一切れ。バター茶匙一

杯餘。

牛乳一合、パン一切れ、バター茶匙一

杯餘。

午前から午後一時

卵の半熟、ベークド・ポテト、アスパラガス(西洋うど)のスープを牛乳

一合を用ひてつくる。パンのプディング。

午後五時半

パンと牛乳二五〇カロリー(パン一

切れと牛乳一合) カスタード 一五〇  
カロリー(大略大匙四杯餘)。

(五) 満八歳から一歳の兒童(體重五〇から六〇磅、  
體重一磅に對して二八から三五カロリーの食物を要  
しますから、其の中三から三・五カロリーは蛋白質か  
らとります)。

午前七時半

果物ベークド・アップル、穀類大匙三  
杯、牛乳一合、トースト又はパン一  
切れ半、バター匙二杯半。

正午から午  
後一時

ハンポイグステーク小い切れ一切れ  
(挽き肉を寄せて煮たもの)、牛乳一  
合と馬鈴薯又は他の野菜とスープに  
したのもの。パン一切れ半、バター匙  
二杯半、チョコレート・ブラマンジ大  
匙四杯。

午後五時半

お米と牛乳(お米大匙二杯牛乳七勺)  
カスタード大匙五杯。普通のクキ  
ス五個(クキースは我國の煎餅のや  
うなものです)。

私共の家庭で一から十まで外國風の食事といふわ  
けには參りませんが、参考として御用ひ下されば結

構です。學校に行く様になると、學校の方でもお辨  
當に注意し、ヨーロッパの學校にはホットスープキチ  
ンと云ひまして、お晝のお辨當に温いスープを供給  
する様に設備がなつてゐます。又北米合衆國カナダ  
あたりでも、近時殊に戦争以來、健康なる國民を作  
るといふ處から、學者や教育家が、小學兒童幼稚園  
兒童の食物についてやかましく研究する様になりま  
した。又一方學校でもかく注意すると同時に、家庭  
での注意も中々行き届いて居り、子供に小い時から、  
欲しいがからとて子供の意のまゝに與へません。お  
いしい甘いキャンデーでも三四歳になる迄は與へて  
居りません。六七歳になる子にも與へるとしても、  
極く少量です。西洋のお漬物はいろく調味料(から  
し、酢、丁香などのやうなもの)を加へて煮たもので  
すが、これも十一歳位までは與へて居りませんから、  
大人の食卓で食べて居ても子供は別に欲しがりもし  
ないやうです。天ぷらなどは、子供には禁物です。  
ドーナツ等も、脂肪とメリケン粉とから出來て居る  
ものですから、子供が十一二歳位までは、矢張りお  
漬物と同じやうに食べさせて居りません。

西洋のお母様は子供に食事の仕方を大層注意しま

す。小さい子供が満一歳から二三歳までの子供には、  
出来立ての柔いパンは與へません。これは小さい時か  
ら固いパンをよくかむ様に教へる爲めです。御母様  
は子供の側について、「チニイット、よくかみなさ  
い」と、絶えず幼い子供に申します。かく幼い時から  
習慣をつけられるので、成長してもゆつくり食事を  
する人になります。日本では早く食事をすまうのが  
いゝ様に、「さあ、早くお喋りをしないで召し上れ」  
といふことをよく耳にしますが、世の中が忙しくな  
ると、せめて食事時でもゆつくりしなれば、ゆつ  
くりする時がないのですから、かふ云ふ言葉は避け  
るやうに致したいものです。

發育盛りの子供は云はずもがな、人間の健康上普  
通の人に取つては、睡眠といふ事は食事と殆んど同  
様必要です。發育盛りの子供に、夜ふかし等は、大  
禁物です。なるべく充分に眠らせること、早く夜は  
牀に入れることが必要です。私が友人と其友人の妹  
(八歳位)とを一度夕食に招きました。食後いろ／＼  
お話をして非常に面白かつたので、もつと居て貰ひ  
たいと思ふて居りますと、「もつとお話しがしたいの  
ですが、妹は七時半には牀につくことになつてゐま

すから」と云つて、其友人は妹をつれて暇をつけま  
した。今宵一晚はどうでもよい、明晩で補ふといふ  
様な融通を決してしてはいけません。かく規律正し  
い事は、今更始めてのことではありませんが、矢張  
り外國の方々に學びたいものです。

食事、睡眠と同様に必要なのは、新鮮なる空氣と  
運動です。都會に住める貧しい人々の子供等の中で、  
生れつき虚弱の者は林間學校に送つて、朝から晩ま  
で衛生に適した教育を受けて居ります。思ひ出で話  
をする様になります。いつかまた機會がありまし  
たら、林間學校生活、子供の病院の事など、弱い子  
供に對しての事業について申し上げたいと思います。

往々日本では、小さい子供にお白粉を塗り立て、長  
い袖の着物をさせ、繪の様にきれいにおつくりをさ  
せて居られるお母様も見受けますが、あの様な外面  
に美を競ふことを以て誇りとする御方々の中に、ど  
れだけ眞の育児の知識があるのかと、見る毎に心寒  
う存じます。虚飾は捨て、眞に健全なる人を作る様  
に、お母様方に勉めて頂き度うございます。