

ち生肉鹽肉半熟の焼肉を食ふが如きは避けねばならませぬ尚以上の諸食品其物の調理は完全なるに其食器を清淨するに不潔の水を以てすればやはり危険であるから常に清潔なる水で以て洗ふ様心懸けねばなりません。

家庭に注文の二ヶ條

農學博士 新渡戸稻造

各家庭に向つて、お頼みしたいことは、時を定めて家族がより合つて、五分でも十分でも書物を読むことである、それを朝の食事後とすれば、その時間は客があらうが、無からうが、もし客が来たならば、僅かの時間故待たして置いても、それを勵行する、耶穌教信者なれば聖書の一節でもと云ふ所であるが、さうでない家庭には、わかり易い教訓の歌とか、徒然草の一章とか、經書の中からでもよいその日の思想を養ふものを、家族一般に今日ばこの主義でやらうではないかと云ふことを暗に示す、たとへば短氣は損氣と云ふことの話すれば、云ふた人も言質をとられて居るやうなものであるから、その日は少々腹の立つことがあつても、勢ひ勘忍袋の緒を締めるやうになる、私は毎日紙片へ注意すべきことを書いて、

今日はこれぞと臺所へ貼出し、その説明をするやうにして居る、さればその日は一つの善事が行はれる、それが毎日の事であるから、自然家庭は自分の理想に近づくやうになる、それは召使の者も一つにしての話である、それから今一つと云ふは、家族寄り集つて、朝なり夕なり、五分間か十分間か、皆寄つて坐禪をするやうにして心を落つけることである、鶴々かひそかにやつて居るのはあるが、一人でそれをするとは別として、私の注文するのは家族一同が、耶穌教の黙禱のやうに、無言で端坐する、就中忙がしいからそんな事はして居られぬと云ふ人もあらうが、忙がしければ忙がしい人ほど餘計にそれをして、心を落付けねばならぬ、仕事をしたり遊んだりして經つ五分や十分は、瞬く程にも思はないか、その間無言で端坐して居ると、その一日の迷か減するやうに思、何うしても我々凡人は迷い易いものであるから、毎日僅かの時間を利用して瞑目端坐して精神を鍛へる、これを妻君とか子供とかは一人づつては出来ないから家族より合つて、細君にも、子供にもその癖をつけるやうにする、必ず精神の修養に利する所がある、

以上の二つの注文は、一日に僅か十分か十五分を費やすに過ぎないが、これによつて一家に規律立ち、一家を團聚すること出来る、私は經驗上多大の効果を心得居るから、これを更に多くの家庭に試みらるゝやう希望するのである。(女鑑)