

夏の幼児の家庭生活

倉橋惣三

□この頃は、學校でも幼稚園でも、夏やすみといった言葉を使ひません。園がいくさをしてゐる最中、兵隊さんが毎日あんなに骨を折つてゐて下さるのに、やすみなんて、口にいへた言葉ではありません。そこで、従来の夏季休暇でなく、夏の家庭生活を、どういふ風に積極的に工夫しやうかといふことになります。

□ことしなどは、ぶら／＼と避暑にゆく人も、病人が何かでない限り、たんとありますまい。勿論、この時こそ、海の季節として、山の季節として、それ／＼の鍛錬のために青年が出かけ、子どもがつれてゆかれるのは、意義のあることです。冬では海で泳がれないのですから、この夏こそ其の大切な季節ともいへませう。しかし、それは體練であつて避暑休暇ではありません。

□水泳の練習は水がなくては出来ません。疊の上では出来ませんが、その他の體練は、家庭生活のうちでも出来ます。夏に負けて、ぐ／＼してゐて、健康まで害する。切角く幼稚園でやいた顔色が蒼じろくはげるといつたことではなりません。殊に、だら／＼と、だらしない朝夕を送らせて、平生の躰が鉛のやうに溶けて仕舞つたりしてはなりません。からだも心も、だらけてはなりません。

□何よりも朝の早起きが第一です。毎日きまつた時間に起きる習慣をつけることです。それには、夜更かしが最大の禁物で、そこから規則正しくしてゆかなければなりません。朝をちやんとすることは、前夜どうであらうと守ることが必要です。そうすれば、夜も自然早寝になります。晝寝も、幼稚園の年齢ではいりま

榮養 子供向きお菜

厚生科學研究所
國民榮養部 佐々木理喜子

梅雨があけてお暑くなつて來ました。此頃は色々の食べ物腐敗し易く、保健上不都合のみでなく、貴重な食品を失ひますので、特に御注意下さい。魚等は生物より乾物を用ひ、出廻つています身缺練を用ひてみました。

【一】サンドウィッチ

材料 身缺練一五瓦 玉葱二〇瓦 胡瓜四〇瓦 ピーナツバター五瓦、蛋白八・三瓦 温量一〇四カロリー別に食パン1・4斤、作り方 身缺練のよく乾いたものをきれいにし、鏝節削りで薄く身を削ります。煮立つた少量のお湯に入れて軟くし、砂糖、醬油で薄味をつけます。玉葱は細く刻み少量の油で炒め、鹽胡椒(少量)で味付けます。此の中へ、ピーナツバターと練を入れて程よくのばし、食パンの間に平に塗りつけてはさみます。別に胡瓜は

すまい。それより、夜早く寝かすことです。そうして、朝起きが一番です。

□冷い水で顔を洗はせるのは勿論、全身をこしく拭いてやりませう。皮膚がわかみさすまで、こすつてやりませう。そうして、毎日さつぱりした清潔の下着にかへてやりませう。そうして、朝飯の時間を、きちんときめて、三度の食事の中でも一番愉快な位にしてやりませう。御馳走はとにかく、きれいな食卓、出来ることなら、一輪でもいゝ草花を飾りませう。「兵隊さん有り難う、いたゞきます」を忘れず。

□わたしは斯うして、夏の幼児の家庭生活では、朝を一番大切にしたいのです。朝さへ、規則正しく、氣もちよく、きちんとして出来れば、それで鍛練の生活が、そこから出發させられます。朝がみだれては一日中だめです。ところで、平生は幼稚園の時間があつて、朝が家庭的に何んもなく忙しい、それが、落ちついて、ゆつたりと、朝のひと時を正しく出来るこそ、夏の間の好機會です。

□それから、午前中の朝すゝを利用して、いろいろの鍛練の工夫も出来ませう。それからあどは、何しろ暑くもなり、とにかくも自由な時間です。そう、きちん／＼ともいきますまい。たゞ、朝だけはうんと、しつかりしたいのです。但し、それには、家中がそうならなければなりません。子どもだけをさういふ譯にはいきません。殊に、お母さんが、さきに立たなくては出来ません。

□春は春、秋は秋、冬は冬、それ／＼の季節がさせる教育があります。夏は殊に子どものための教育季節のやうなものです。そして、子ども時代の夏といつて、そう何十べんとあるものでもありません。折角の此のいゝ機會を、むだにさせますまい。況してや、有害であつたりさせますまい。子どもの夏を積極的に活用すること、これこそ、家庭の一つの任務といつたものです。

廣い南海が日本になつた今年の夏。大に積極化しやうではありませんか。

板すりして薄く刻み、普通の様にパンにはさみます。バタの代りにピーナツバタを用ひます。

【二】トマトライス

材料 身缺練一五瓦 玉葱三〇瓦 人參二〇瓦 トマトソース三〇瓦 油三瓦 蛋白質八二瓦 温量一〇五カロリー
作り方 御飯を炊く時にトマトソースを加へて水加減し、途中二回位焦げぬ様に釜底からかきまぜます。人參と玉葱は細く刻み、油で炒め鹽、胡椒で味付け、此の中へ、(一)の様に薄く削つた身缺練を入れて、よく煮ます。少し濃く味を附けて、出来上つた御飯に混ぜます。

【三】桃と白玉(間食)

材料 桃(天津)五〇瓦 白玉粉二〇瓦 砂糖一五瓦 温量一三八カロリー
作り方 天津の固いのを利用します。皮と種子を取り、一分位に程よく切り、軟く煮ます。砂糖を加へて汁を甘くし冷く致します。深目のガラス皿に盛り、白玉團子と桃の煮たのを形よく浮かせます。