

特別
講話

夏休み中の注意

倉橋 惣 三

早寝早起

毎朝何時までに幼稚園にゆく。休み中にはそれが無い。そこでつい、朝寝坊になつて、一日の計が先づ崩れるといふ譯です。どうせ大した用もない、差支へもないやうなもの、休み中の一切の弊害が、こゝから始まるのですから、そんなに無理な早起きでなくとも、朝起きる時間だけは、是非ちやんとする必要があると、ところ、朝早く起きる爲には、前の晩に早く寝ることが先決問題です。それさへ行はれたら、翌朝は、快く目がさめます。眠りさへ足りてゐれば、冬の起きにくさとは違つて、さつさと床を離れます。たゞ、その早寝の方が、夏なればこそむづかしいものです。そこで夏の夜は更け易いなんで風流な隠居さんのお

つきあひなんかさせない工夫が大事ですね。子どもは、時間の癖さへつけば、ちやん／＼とねむくなつて、夏の夜は寝苦しいなんて、お婆さんのやうなことは言はないものです。殊にその朝早く起きてゐれば、夜も早く眠られる譯です。さてその早起きには先づ早寝が先きでしたね。

規則正しい食事

夏になるとどうも食事が細つてと、それは夏まけのお母さんや、夏やせを美人と心得ちがひしてゐる姉さんの言ひ草です。發育盛りの子どもに、なんでそんな事がありませう。あつたらそれは、食事の不規則からです。そりやどうかすると多少食欲不振といつたやうの時もあるかも知れませんが、時間だけは、きちんきちんば食卓につかせて、氣まぐれな食欲な

手製
榮養 お八つ厚生化學研究所
國民榮養部

佐々木 理喜子

眞赤に熟れたトマト、白いきれいな肌の新じゃが、黄色い南瓜等とりどりに恵まれた夏のお野菜を用ひてお八つを作りませう。暑さで胃腸が害され易い頃ですから食へ過ぎない様に、そして氷はやめて冷くしたのを出しませう。

【一】あんだま

材料 馬鈴薯一二〇瓦(中一個)、人蔘二

〇瓦、砂糖五瓦、寒天三瓦(約 $\frac{1}{2}$ 本)以

上で一二七カロリー

作り方 寒天は不消化ですから多量に食べない様に、反對に御通じがなくて困るお子様に與へますとよい結果になります。あんだまには外側へ少し附いて居る程度に致します。馬鈴薯と人蔘は蒸して裏漉し、兩方を混ぜ、砂糖、鹽で味付け餡の様煉り、一人分を五個位に丸めます。寒天は五勺位の水を加へて火にかけ

んかより、時計仕掛けの胃袋の方を重んずることです。夏休みが終つてから幼稚園で體重を測つて見ると、これは何んといふことぞ、軽くなつちやつてるのがあります。聞いて見ると別段病氣をしないといふ。もつと聞いて見ると大抵は朝晝兼たいたつたといふ。その家庭生活が目に見えるやうですね。體重器が、がつかりします。

晝寝と問食

乳兒でなしにもう幼稚園の年齢になれば、必ず晝寝が必要のものかどうかが、學問上はよく知りません。殊に夜の早寝の邪覺になるようなことがあつてはといふことも考へられます。お母さんお晝寝するから坊やお晝、起きてるとうるさいからは、こゝでは論外です。たゞ、あんまり暑い日とか、午前大に運動したとかいふ時、一寸横になつて睡るのも、いゝ理窟がありませう。たゞ、どこまでも一寸でなければいけません。晝寝が本晝で晝はほんの補充ですからね。問食の方は、晝寝よりも理由の多い

ことかも知れません。しかし、西洋の或る國々のやうに、夕食が相當おそい風習と違つて、割合夕食の早い我國では、お三時が、何とそんなに大げさなお茶の時間に割りあてられる順でもありますまい。それが主になつて、夕食が従になるのではないでせう。なるべく腹につまらない消化し易いものを選んで、營養の一助ともするか、子ども一日に樂しみを添へるといふところでせう。早起きが勵行され、ば午前にもいゝでせうが、いづれにしても、時間のきめのない、だら／＼食ひは禁物です。終日家にある夏休みに於て殊にね。

寝けに休みはない

幼稚園は休みでも、子どもの生活は休みではありません。従つてその間、ふだんの寝けが中休みといふことにはなりません。折角幼稚園でつけた生活習慣が夏休み中にゆるんで仕舞ふ。反對になつて仕舞ふといふことは、まことに遺憾なことです。遺憾といふのは、幼稚園にこつてといふのでなく、子どもにとつてと

どけると一度布巾で漉します。少し煮詰めて冷く、固りかけた時におん玉を中に轉ばして寒天を周りに薄くつけ、かためます。これをよく冷していただきます。

【二】あられトマト

材料 トマト二〇〇瓦(中一・五個)、片栗粉一五瓦、砂糖五瓦以上で九七カロリ作り方 トマトは水分が多くかさばりすから用量を少くし、従つてカロリも少くなります。トマトの皮を取り、三分位のあられに切ります。片栗粉に程よい水を加へ、火にかけて、軟く煉り砂糖と鹽を少々加へます。よく冷してガラス皿にトマトを盛り上からかけます。煮過ぎると固りますから御注意下さい。

【三】南瓜まんじゅう

材料 南瓜一八〇瓦、メリケン粉五瓦、砂糖五瓦、以上で一五一カロリ作り方 南瓜の皮を取り、適當に切つて蒸し、つぶし、砂糖を加へ煉つて餡を作ります。一人分五個位に丸め、メリケン粉をまぶし、一分位、御飯蒸して蒸します。下に經木をひきます。