

わが子を良い子に

一、一生懸命になれる子

倉橋惣三

一生懸命になれる子。これ程たのもし
い子はありませんね。その反対は、假り
にぞんなりにこうでも、おとなしくても、
良い子とはいへませんね。そりやあ子と
ものことです。おとなから見て、望
ましいことばかりして呉れはしません。
いたづらもする。わるさもするでせう。
それでも、一生懸命のところは、なんと
いつても貰い得ですね。庭の土いぢり、
夢中になつて遊んでゐる。着物もよこす
し、顔中どろんこにして、そこらあたり
きたなくする。が、その後ろ姿の、横顔
の、なんと真剣なこととせう。それは、
してゐることの善し悪しをいふ前に、先
づ、感心させられて仕舞ふ貴さです。わ

たし達、幼稚園の砂場で、いつもそうい
ふ貴い光景を見ます。そして、後から、
そつと拜みたいやうな氣がします。
そういふ時は、前へ廻つて、しげしげと
どのぞき込んだり、にこ〜と笑ひかけ
たりしない方がいゝやうですね。そうす
ると、子ども折角の無我夢中を、こわ
して仕舞ふことがあります。一心不亂、
自分も忘れ人も忘れてゐるところなん
ですからね。
そういふ子は、土いぢりや砂場でそ
うなるばかりではありませんね。いつても
本氣になれるのです。何物にも真剣にな
れるのです。眞面目な性質といつてい
のですが、そう〜堅苦しくきまじめな

手製栄養お八つ

厚生科學研究所
國民栄養部 佐々木理喜子

お砂糖や小豆餡の過剰は、お子さん達
の保健上に面白くない結果を産みました
が、今こそ其の原因がなくなりまし
た。間食は大人には、無くてよろしいの
ですが、幼児期から十歳位迄は必要で、
子供はよく遊び、運動がはげしいので、
三度の食事だけでは栄養が不足しま
す。消化器が充分に發育せず一度に潔山
食へられませんから。間食の注意を次に
述べます。

- (一)、腹持ちのよいものは、次の食事の
妨げになりますから避けます。
- (二)、消化吸収がよく、容積があつて、
直ぐに満腹するもの、
- (三)、水氣の少ない物は飲物を添へます、
- (四)、含水炭素を含むものを主眼とし、
無機質、ビタミンもある様に、
- (五)、果物、野菜、鮎、甘酒、團子、麵
類、餅、パン、ゼンベイがよろしい。
脂肪の多いものや肉、豆、卵、クリ
ーム、スルメはいけません。此等は
腹持ちがよくて、次の食事の妨げと

顔をしてゐる時だけでなく、にこ／＼と樂しげに、面白げに笑ひこける時にも、その眞剣さはあらはれます。

お正月の遊びでも、鞠つき、追羽子、加留多、すごろく、なんでも一生懸命になれる子こそ貴いですね。どんなに上手でも、巧者でも、うはの空でしたり、ほかへ氣を散らしたり、一ぱいに氣を入れないのではいけませんね。全心全力でこそ、ほんとうに面白し、ほんとうに遊び甲斐もあるのです。遊びなんかといつてはいけません、一生懸命遊べない子は、學校へ行つても一生懸命勉強しますまいし、おとなになつても一生懸命仕事をしないでせう。

そこで、一生懸命になれるなれないは、多少性質にもあり、又、體質にもありますが、傍からの仕向け方が大切ですね。第一、そばにゐるおとなが、不真面目だと一番いけません。不真面目といふと言ひ過ぎますが、心に落ちつきのない、氣の移り易い、そ／＼とさとした態度である、自然に、子ども、そうなるやうで

す。第二に、あんまりふんだんに物を與へられて、一つのものに充分の興味をもつ間もないといつた風のごとは、至極よくありません。玩具をいろ／＼と與へ過ぎられたり、繪本を次から次へ與へ過ぎられたり、わざと氣を動かさせるようなものです。物もそうですが、傍から世話の焼き過ぎ、相手のし過ぎもいけません。人手の多い家の子が、氣のまどまらない子になつたりするのはそれです。自分で一生懸命心を注ぎこもうとしてゐるところを、傍から、あつちこつちから手を出されたのでは、食ひ散らし、警め散らしのやうなこになつて仕舞ひます。農村の子にくらべて、都會の子が、氣が多過ぎて眞剣でない傾きのあるのも、都會に、子どもの氣を動かす物が多く人が多いからでせう。第三に、進んで、そういう習慣を養ふことが必要ですが、これには、初めは手傳つてもよろしいから、もの事を終りまで完結させる愉快を味はせることです。つまり中途はんばでは氣がすまぬ様な心の癖をつけることです。

なり、又消化にも長く時間がかゝりますから。

分扱は五歳七歳は一五〇カロリ、三四歳は其の半量、果物でかさばる物は半分のカロリにします。

【一】おしろこ

材料 甘藷三〇瓦、メリケン粉二五瓦、砂糖六瓦、片栗粉少々以上で一五二カロリ

甘藷を蒸してよく潰し、此れを水に溶して小豆餡の代用にする。メリケン粉で團子を作り中に入れる。片栗粉を少量水溶して加へるとドロリとなる。

【二】お饅頭

材料 馬鈴薯四五瓦、人參一五瓦、砂糖五瓦、メリケン粉二五瓦、ヘーキングパウダー少々、以上で一五三カロリ

馬鈴薯と人參を蒸して潰し、砂糖を加へて餡を作る。メリケン粉にヘーキングパウダーを混ぜ水を加へてこね、皮を作り、中に餡を包んで二十分位蒸す。蒸器の下に濡布巾を敷くこと。

【三】お餅のクリームかけ

材料 お餅四五瓦(二切)、メリケン粉一〇瓦、みかん汁少々、みかん皮少々、砂糖五瓦以上で一五六カロリ

お餅を三つ位に切り焼く。メリケン粉を溶いて糊の様に作り、みかん汁と皮を卸金ですつたものと混ぜ、砂糖を加へてクリーム様にし、上からかける。