

# 夏休みが来る

—家庭としての注意—

倉橋惣三

少し早手まわしの話かも知れませんが、もうやがて夏休みが來ます。それに就いてろく考へて置かうぢやありませんか。

一 先づ根本として氣をつけなければならぬことは、生活の規則正しさといふことです。幼児のことですし、そう／＼細かく厳しくといふ譯ではありませんが、今までの幼稚園通園といふ大きなきまりがなくなくなるために、一日の生活がえて不きまりになり勝ちなのです。朝は何時に幼稚園へゆくといふので、起床も、朝食も時間がきまつてゐたのに、それがどうでもよくなると思つれば、折角く今まで行はれてゐた時間が、くづれて仕舞ふのです。それが不規則生活の出發で、あ

とは、順々に不規則になりませう。子も平氣、親も平氣といふ以上、それが夏休みといふものゝおきまりとさへ思はれて來たりします。「お休みぢやないか」これがいけないのです。その不規則の中でも、一番もどになるのが起床時間ですが、それのもう一つもどになるものがあります。それは就眠の時間です。夏の夜はなんとしても、つい更かし易い。夏の夜はいろ／＼餘興が多い。暑くて寢ぐるしい。その上に、ひる寢の長さが影響して、

いつまでも睡むくならない。そんなことなを大人といつしよにして、平生とは、ちぎに一時間二時間とおくれる。それが直ぐ翌朝の起床に影響するのです。その朝寢坊がまた背張りのもど／＼なり、ゆう

## 七月の御馳走

栄養研究所 佐々木理喜子

夏季は食物が腐敗し易く、殊に御辨當は作りましてから數時間を過ぎますので一層注意を要します。腐敗は細菌性の物が多く、水分と温度と栄養の三つが、適當な條件下に置かれると危険であります。温い御飯と冷い御さいなをつめて直ぐに、蓋をして御子様に持たせるのはいけません。前夜煮た物、買つて來た煮物は、つめる前に必ず一度煮直して腐敗を防ぐ用意を怠らぬ様に致しませう。又おさいは汁氣のない様にします。

① 煮干の煮付と野菜

材料 煮干一二瓦 莢いんげん二〇瓦

馬鈴薯四〇瓦 以上で蛋白質八二瓦  
温量九八カロリー

調理法 煮干は小さいものを用ひ腹部の苦い所だけを取ります。軟く煮まして砂糖、醬油で少し辛目に味付け、汁氣の無くなる迄煮ます。

莢いんげんは適當に切り、馬鈴薯の粕

への宵更しが次の朝寢坊のもととなり、斯うして、夏休み全體が、だらしないものになつて仕舞ふのです。ですから、夏休みの第一の標語として規則正しい早寢といふことを、壁にでも貼りつけて置きたいものです。

二 次には運動の不足です。何しろ平生は幼稚園での通り運動を充分にしてゐるのです。それがびたりといふ程でもないでせうが、少くも半減、八割減といつたことになり易いのです。これは、餘程しつかり氣をつけて、積極的に注意しないと、免れ難いことです。外は暑し、

友達はなし、家の中でごろ／＼して日を暮す。お休みじやないかね。靜かにしておいでといふので、室内遊びが第一になるのです。甚しいのは、折角く山へ來、海へ來てゐながら、その時間の大部分は室内といつたことになるのも少なくありません。そこで、自然氣おにもなる。食物の消化が悪くなる。生活力そのものが休暇になつて來ます。夏休みが濟んで九月の登園といふ時、ぞんなにさつそうと

して來るかど待ち受けてゐると、休み前よりも却つて瘦せて、生ま白い顔色をして來る子が稀でありません。體重をはかつて見ると、すつと減じてゐる。その上、休み病の腹こわしを持ち越して來て、だるそうに保育室の隅に御休憩といふことさへ少くないのです。これでは、夏休みは有害といふことになりませんが、親のもとで暮した筈なのに、ついそんなことも言つて見たくなりますね。そこで夏休みの第二の標語として戸外運動怠るなといふことを、壁にでも貼りつけて置きたいものです。

三 以上二つの注意で、健康教育は先づ出來ますが、それにもう一つ添へて注意したいことは、幼稚園での生活習慣をつゞけて頂きたいことです。例へば、食前に手を洗ふこと、食前に兵隊さん入り難うといふこと、食後のうがひをするなど、自分のことは自分ですること、遊んだ後の片づけを自分ですること、といった様のことを、お休み中休業にしないことです。これは、それらの一つ／＼のこと

子木に切つたのと一緒にして、油で炒め次に水を少々加へて軟く煮、砂糖、鹽で味付けます。

② 野菜と櫻えびの炒煮

材料 櫻えび一三瓦 油揚二〇瓦  
キャベツ四〇瓦 人參一五瓦 油三瓦  
以上で蛋白質八・一瓦 溫量九七カロリ

調理法

櫻えびは手早くきれいに洗ひ水氣をきります。油揚は程よく織切りします。キャベツと人參も適當に織切り油で炒め、油揚と櫻えびを加へまして砂糖、醬油でカラリと味付けます。

③ そぼろ飯

材料 豚肉四五瓦 玉葱三〇瓦 人參一五瓦 莢いんげん二〇瓦 ラード四瓦 刻昆布少々、以上で蛋白質八・三五瓦 溫量一〇四カロリ

調理法

豚肉は挽肉にします。玉葱、人參、莢いんげん等は細く刻みラードでよく炒め、これに刻昆布を加へて醬油、砂糖で味付けます。豚肉はそぼろに致します。御飯の中に野菜と豚肉をきれいにのせます。

以上