

を心から楽しんでゐるのですからね。親も、それと同じ心持ちに、毎日、なつてゐてやらなければなりません。ところが、幼稚園に入れて、いゝ子にしようとは考へても、どんなに楽しいものかを、いつしよに思つてやらない親が少くないのです。朝にしても、「さあさ、早くゆけゆけ、遅れると先生に叱られるぞ。先生に叱られたつてこわくはないかも知れないが、一つでも多く習つて来ないと將來のために損だぞ、保育料を出してらんぢやないか。……ごまさか、こんな亂暴な下品なことをいふ人もありますまいが、幼稚園面白いでせうね。かあさんも行つていつしよに遊びたい。けふは、何して遊ぶのでせう。〇〇先生が待つて、下さるでせうね。〇〇ちゃんも、〇〇ちゃんもね。」斯う言つてほしいものです。但し、口ではかり優しく言つても、お辨當の用意がおくれたり、靴がよこれたまゝ、だつたり、お手拭がとりかへなかつたり、それぢやあ、楽しく出られようもあませんね。幼稚園で先生が、あんなによく氣を入れて

迎へて下さるのですから、家庭でも、よく氣を入れて送り出してやらなければなりません。それでこそ、わが子は一段と楽しく幼稚園へ行けるのです。

二

子どもは、幼稚園にゐる間は、何も彼も忘れて幼稚園を楽しんでゐます。さて、お歸りとなると、家が楽しみで楽しみでならないのです。あたりまへのことですが、どんなにか楽しみにして我家へこそは歸ることでせう。家庭——おかあさんはそれを、充分心を入れて迎へて下さらなければなりません。子どもが歸つた時いつも留守だつたりしたら、子どもはさぞかし、つまらないでせうね。業務で忙しいお母さんなら宛に角く、一般として、午後の一と時位、どうにも都合が出来ませう。ところで、待ち迎へるからといつて、親が玄關に三ツ指ついで、坊やさまのお歸り—とお出迎へ申すこともありませう。又、西洋のママさんを眞似て、抱きかゝへて頬べたをチュツチュツと、なめまわすこともありませう。それよ

季節の御辨當

榮養研究所 佐々木理喜子

御握り

材料 鯖四〇瓦 人參一五瓦 奈良漬少々 莢豌豆三〇瓦 油四瓦
淺草海苔適量 以上で蛋白質
八・一瓦、溫量一〇〇カロリー

調理法

之はピクニツクにも向く御握りで、御飯に材料を混ぜ、外側を海苔で包んでシユウマイ式に作り食へる時にポロポロしない様に工夫致したものです。お魚は鯖でも鱈でも有合せでソボロを作り、此の中に人參の生を却して混ぜ合せ、油で炒つて、砂糖、鹽、醬油等で普通に味付けます。奈良漬も細くミジンに刻みませう。莢豌豆は青茹にして斜に程よく刻み、砂糖、鹽で味付けます。御飯の中に以上の材料を全部加へ一人分五個位に握ります。淺草海苔は焙り一枚を四切にして、お握も一つ宛に包み、シユウマイの様にして上から少し中をのぞかせます。青味

り、元氣のいゝ聲で、にこやかな顔で迎へてやればいゝのですが、忘れてならないことは、おやつを用意しておいてやることです。但し、先づ手を洗はせ、口をうがひさせ、それからゆつくり、そのおやつをいづしよに楽しむことですが、さて、その後で、「けふは何を習つたの。何を覚えて来たの。さあさ、おさらへししてお見せなさい。一日の間にどんなに賢い子に飛躍したでせうね。……」といった調子の教育的訊問は禁物です。子どもの方から話し出す其の日の幼稚園生活の楽しさを、そうお、おもしろかつたのね。そうお、ホ、ホ、。そうお、ホ、ホ、。そうお、ホ、ホ、。で澤山です。

三

それから夕御飯が済んで、また一と時楽しい時間がつゞくでせうが、どんな面白いことがあらうと、子どもは夜更かしは、最大の殿禁。殊に、入園當初には子どもも疲れるの多いことですから、出来るだけ早く寝るようにしなければなりません。ことによると、はしやいで寝ないこ

とがあるかも知れませんが、それは疲勞の結果の興奮で、さういふ時こそ、よく寝かさなければなりません。隣の部屋で高話もやめ、ラヂオは勿論低くして、よく熟睡出来るやうにしてやらなければなりません。この充分な睡眠こそ、あしたの幼稚園生活を、ほんとうに、充分活氣あるものにするかどうかの分れみちです。どんよりと、氣力のないやうな睡眠不足で、みんなとよく遊べるものですか。先生の面白いお話だつて、ほんとうに面白く感じられるものですか。それに、前夜よく眠れば、翌朝は早く起きられ、遅刻といふことは、甚だよくないことですからね。

さて、明るく夜があけて、晴やかな朝が来る。毎日々々、わが子の幸福な幼稚園生活がつゞくのです。そして、一日一日と、その元氣が増えて来る通園の姿こそは、母にとつて、何んといふ嬉しいこととせう。「行つてまゐります。」その聲も一日々々としつかりした強いものになります。

の上に少々をのせると美しくなります。

② 豚肉と野菜の煮付

豚肉三五瓦 キヤベツ三〇瓦
人參一〇瓦 片粟粉少々 さつまいも四〇瓦 以上で蛋白質

八・四瓦 温量一〇七カロリー
調理法 豚肉は細く織切りし一寸炒めます。キヤベツは長さ一寸位の織切にしまして軟く煮て、砂糖、鹽、醬油で味付け、此の中に豚肉を加へてよく煮ます。少々片粟粉を水溶して入れ全體がバラバラにならぬ様に致します。さつま芋は、皮のきかない所を取り幅三分位の程よい柏子木に切り少量の酢を加へた水で軟く煮て砂糖と鹽で味付けます。此れは附合せと致します。

③

材料 メザシ 稻荷まき
メザシ三〇瓦 人參二〇瓦 もやし二〇瓦 油揚一五瓦(半枚)

以上で蛋白質八五瓦 温量九六カロリー
調理法 メザシは頭と臟物を取り、織切りの人參、もやしと一緒にひろげた油揚で海苔巻の様に巻き、小揚子で留めます。充分に煮込み普通に味付け、揚子を抜き適當に輪切ります。鹽辛いメザシがありますから、御注意下さい。