

こどものお辨當

本校（東京女高師）家事科の教生が實習期間中、僅な日数ではあつたが子供ののおべんとうの、主としてお菜について、銘々のをかきつけてゐた。それを左の様に表にして、それに簡単な批評を加へて教生日誌にかいてゐたので、何かの参考にもと思つたのでこゝにのせさせてもらふ事にした。

I	H	G	F	E	D	C	B	A	名	日
	付 豌豆、野菜煮	干豆、肉、梅 奈良漬	パン			野菜	ひき肉	お豆		1
	イ ハム、サンド	干豆、卵焼 ゴマシホ、梅	パン	パン		魚の煮付	肉、野菜入			2
		のりまき	パン	卵焼	ら	卵焼	卵	パン		3
パ ン		鶏料理	パン	卵、みかん	鶏料理	鶏料理				4
ジ ヤム、サ ン	田 鉄の煮付	卵、サンドイ ッチ		お肉、みかん	五目飯	卵焼	メンチボール	パン		5
ジ ヤム、サ ン	青 豌豆	卵、サンドイ ッチ	卵、肉そぼろ	パン	ソーセイジ、 パタイン草の	パン	卵、まめ	鯛めし(驛辨)		6
ジ ヤム、サ ン	カ ツレツ	パン、サ ンドイッチ	のり、肉	野菜サラダ ケ	ジャガイモ	イカの佃煮		トースト		7
ジ ヤム、サ ン	卵 焼	卵ジャム、 サンドイッチ	パン	パン	しらうを たまご	いりたまご		ジャガイモフ ライ		8

X	W	V	T	S	R	Q	P	O	N	M	L	K	J
	チキンライス			パ ン	いりたまご	えび、おまめ	パン			パ ン (バナトースト)	ゆで卵		り 玉子、 やきの
肉、おまめ	チキンライス 玉子焼	パ ン		シホサケ、 ジャガイモ	パ ン	梅干 鱈の子 おいも	煮付、 野菜の	パ ン	パ ン	いり、 御飯	の り		炒りごぼん、 ハム、ゴボウ、 卵やき
ゆで卵	パ ン	コンビーフ	パ ン	ちくわ煮付	青のり いりたまご	ちくわの煮付	パ ン	たくわん カツ、お	佃 煮	ト マ、 トース	ゆ で 卵		ビフライ、 コン 野菜
きのり、 玉子や	チキンライス	いか、 味淋干	みそづけ、 ソーセイジ	焼肉、 いか	パ ン	五目めし、 玉子、 うなぎ	コロッケ	パ ン	パ ン	ライ ス、 カレ	パ ン	魚	玉子、 かまぼ 奈良漬
カツレツ	パ ン	カツレツの サンドイッチ	みそづけ、 魚	パ ン	焼肉、 キャベ	カツレツ	豚肉、 キャベ	コンニャク、 野菜の煮付	鱈の子、 おいも	玉子、 豚カツ	ゆ で 卵	魚の子の煮付	
パン		野菜の煮付	パ ン	鱈の子、 おいも、 たくわん	ちくわ、 お豆、 おいも	パ ン	(食 パン付)	草根、 ホーレン	鱈の子、 百合	お赤飯、 おいも	ちくわ煮付	オムレツ、 かまぼこ	ゴマンホ、 ツマイモ、 カサ ツレツ
玉子やき	シュウマイ 草	オムレツ	パ ン	お豆、 ちくわ	パ ン	卵 焼	のり、 カツレ	卵焼、 鱈の子	ひき肉の 煮付	鹽こぶ、 蓮と	カ ツ レ ツ の サ ン ド イ ッ チ	福 神 漬	かまぼこ、 蓮
肉、 タクワン	チキンライス 玉子やめ	シュウマイ	卵焼、 のり	鱈の子	煮 人蔘等 のくず	コンニャク、 のり、 たまご	味付 御飯	サンドイッチ	わ ジャガイモ	鱈の子、 ちく	のりまき、 田	カ ツ レ ツ	のり、 玉子

F、殆きパン、パンが好きなのかも知れないが甘いお菓子めいたパンばかりでなくて家でつくつたものゝ方がよいと思はれる。

J、お菜の取り合せなご毎日のお辨當に家庭で相當に注意を拂つてゐる様である。割合に小食である。

D、野菜ミ肉がいつも適當に配置されてゐた。いつも後迄残てゆつくり食へる。ソーセージが大好きな由である。

L、大抵持つてくるものが決つてゐる様である。

偏食になりはしないかと思ふ。時々お野菜なごも入つた方がよいと思ふ。

G、梅干ミ胡麻鹽がつきものであつたがお腹をわるくしてからパンになつた。家庭でつくつたサンドイッチミビスケットである。

H、野菜ミのりまきが大好きな由である。サンドイッチが野菜でなくハムの時はがっかりした様である。尚野菜のうち人蔘が一番好きなさうである。

W、ケッチャップの御飯が好きらしく、大抵それをもつて来た。

全體を通じて見てパンが相當ある様であつた。がやっぱり家庭で作つたお辨當やサンドイッチの方が嬉しいらしい。御飯のお菜ミしては卵が材料ミして大部分であつた。ごの家庭でも色々ミ氣をつけてゐることは分るが、欲を言へば取り合せにもう少し注意したいと思つた。例へば肉ミ卵、カッレツだけ、魚の卵だけの如く蛋白質にかたよつたり、或は澱粉質にかたよつたりする事が多い。もう少し野菜をミり入れたらよいと思ふ。

P 兒が櫻御飯をお菜なしで持て來たが夫はさうかと思つた。又パンの内でもチヨコレートの入つたパンだけ位ではあの發育盛りの子供には少々榮養が不足だらうと思つた。

私共にまつていつも楽しみな收穫期である夏休みがもう近付いてまゐりました。今夏は文部省主催の講習が東京に於て開催せられる筈になつてをります。参加御希望の方は今から地方廳にお申込み置きになり、いづれ詳細が發表せられる官報を御注意なさいませ。又本協會主催の講習は廣告を御らん下さいませ。お一人でも多數のおいでをお待ちしてをります。