



幼児食物の實際

政 衛

昨年十二月號の誌上に、堀先生の幼児の食物と

いふ記事を、大層興味をもつて拜見いたしました
が、讀みもて行くうちには、かくも無理解な事實
があらうかと驚いてもみたり、また大に同感の點
も多うございました。

今日の常識からいつても食物と身體との關係と
いふ様の問題は、小學校の生徒でも上級になれば
多少の理解があります。まして近頃の女學雜誌や
婦人雜誌の何れにも必ずかかる種類の記事がのせ

られ、學校に於ては家事其他の教科においても、
食品の營養價とか消化吸收其他の機能作用の事、
尙諸種の方面に涉つての注意もあります。

「ビタミン」ABCの問題や、「カロリー」の事な
ども新しい試みとしてはやも宣傳されて久しい今
日、私共の女學校時代に比較すると實に今の御婦
人は新しい家事上の知識は豊富であらねばなりま
せぬ従つて理論計りでなく實際上の事もこれに伴
ふ御手腕のある事を信じます。

然るに事實は往々矛盾して居る様のことを伺ひ
ますが、それはどうした事でせう？ 他教科はと

にかく、家事科の知識は實際とはなれては其價値はないと思ひます。

乃ち家事に關係した知識理論はたゞに今日の思想上の問題のみで止めることは出来ませぬ、換言すれば實生活實行上の標準であらうと思ひます。話が少々理屈ぼく脱線しかけましたが、前にもどつて幼児の食物の事など其實際にふれてめい／＼が思ふままを發表して其實際と理論との接近を計れば面白いと存じますまゝに、左に自宅に於ける食事の實際をのべて經驗ある諸姉の御教示を仰ぎたく、一週間分を認めることに致しました。

一一

宅の家庭は十人家族、内大人六人子供四人（十歳、九歳、六歳、四歳）家業は醫師何事も醫學的に生理的に衛生的に食事のことなど行はれそうで、其實は全く醫者の不養生とや申べき點が多く

まことにおはづかしい次第であります。主人はじめ皆々食物には好惡の差が多い方でございます、加ふるに宅での習慣は嫌なものを強ぬ主義、それは己の慾せざる事を人にも強ぬといふ位の軽い理由で、決して我儘を歡迎する精神ではありません。つまり我々日常の要求から察しても、馬鹿に甘いもののほしい時やまた辛いもののほしい時や、水っぽいものよい時や、其時の身體の工合前後の關係たとへば非常に働いたあととか、沈思黙考座職の後とかまた病後豫後等にもちがふ様に子供等も時により日により同じ様には參りませぬ。せつかく「おしるこ」を拵へて置いて、學校から歸つての請求は時に蜜柑であつたり鹽せんべいであつたりすることがあります、お餅を焼いても砂糖醬油のよいといふがあれば、醬油だけでのりまきがいといふ主張するのもあり、また「あべかは」がいといふのもあります。

もとより我儘から與へるものを食さぬといふことが明瞭であれば、もとより教養上の別問題ですが、それが自然の要求嗜好であれば多くの場合において子供の可愛さからの情から申しても、好まぬものをあたへる氣にはなれぬものであります。

忙しい内にもいろいろ面倒してそれ／＼に満足をあたへる、その實況は子供心にも感謝の情にあふれ時に「あまりよく賣れてお母さん食べられないわね」とお上手をいつたりまた「僕もそれで結構」と辭退したりして自然に一段落がきますすすして愉快に遊戯にうつります。

三

學校よりの歸宅後また家庭において遊んで居つたにしても子供が喜んで頬ふくらまし團欒の内にその日のありさま／＼を報告しつゝ食し合ひつ

ゝ今迄の疲勞を醫するその唯一の時間かと思へ、至れば自然家人は考へさせられませう、従つて子供本位の家庭における食事の實際は實に面倒なものであります、しかし面倒を面倒と思はぬ家庭もあれば何事も面倒に感じて簡單を尊ぶ御家庭もあるそれは一面に主婦の性格にも大に依りませう。

宅では酒と煙草は禁物であります。特に子供の前では酒類はつゝしみます煮物調味の上にも子供のものにはたとへ玉子焼をするにしても「さかしほ」は用ひず牛乳を以てやはらかく、ふくらませる代用品と致ます要するに酒精成分になれしめぬ様にとの考へで居ります、洋食混りの副食品例へば「カツレツ」「ビーフテキ」「コロツケー」等と與へるにも大人は「ソース」を用ひますが子供はたゞの醬油で間にあはせませ、何も習慣にて香料は與へずすむものであります。

左表は朝夕の食事の實際と晝學校及幼稚園に持
參せしむる辨當の實際でございませともより餘裕
多い家庭でありませんから日常の生活は極く質素

日時

種類

摺味噌汁。新澤庵。
生王子又は卯豆腐

食パン。紅茶又はコ、アマミルタ。
ジャム。バタ

すきやき(調味に味噌を併せ用ふ)
牛肉コース。やきふ。焼豆腐。
ねぎ。こんにやく。
香物。

晝 月 朝
晝(辨當) 朝

大根里芋味噌汁。香物(からしづけ)
生王子又は國旗焼

いんげん豆
たらの子

で副食物は常に品種よりも品質に重きを置いて居
る方かと思つて居りますが如何?

備考

○生王子は主として子供の爲に備ふあたかき白
飯にかけて食せしむ時に調理して與ふ卯豆腐玉
子一個に卵殻半培の水又はだしを加へて味噌醬
油鹽等にて鹽梅をしてよく攪拌しつゝよき火にて
煮程よき時蓋をなし蒸氣にして匙に抄ひつゝ皿
に移して與ふ
○日曜日の午前は家族一同教會に行くため晝食は
留守居のもの、手を省く精神にてパン食となす
例なりバタは大人の爲めにジャムは主として子
供の爲めに備ふ
○四歳六歳の子供にはやきふ豆腐等をとりてあた
へ九歳十一歳の子供には大人と同様肉片をも食
せしむ

○大根は線切とし里芋はうすく小口切にして用ふ
○國旗焼は玉子一個をやき鍋に落焼にし少量の鹽
をかけ皿に移して與ふ
○家庭にて煮たるものは最上ながら經濟上豆屋に
て求めし時は必ず自宅にて鹽梅をみて煮なほす
○たら子は焼きて小口切にす

日 曜 水 朝 夕 (當辨) 晝

日 曜 火 朝 夕 (當辨) 晝

日 曜 土 朝 夕 (當辨) 晝

魚又はさしみ。香物。
すまし汁(菜のきこみとかき玉子)

わかめ味噌汁。香物。
生玉子。かつを味噌

のりまき

なんばうどん。香物(白菜、生姜)
てんぷら及芋素あげ

豆腐味噌汁。新澤庵。
生玉子

くわゐのあめ煮
玉子めし

かき玉子すまし、カッレツ
コロツケー。香物

○さしみは夏期は絶対に用す又チブス流行期にも生身なるが故に用すして煮魚又は焼魚を用ふ種類は其時の都合にて一定せずたゞ小骨多きものをさく

○わかめなど子供嗜好に適せぬものを用ふる時には何日もかつを味噌を備ふとなし居れり味噌汁を拵へる前のすり味噌を少量小鍋にとり置きかつを砂糖を加へて煮る

○のりまきはかつを削り醬油をかけて心にくく向うすく玉子を焼き線引にして心に入る
○大人向のてんぷらを拵へる際子供のために芋の素あげを混す素あげはそのまゝ又はさいの目に切りて醬油をかけ或は煮て與ふこともあり
○衣つきのてんぷらはうどんに浸して與ふ宅の子供は皆喜びて食す

○くわゐは砂糖の量を多くして煮る

○玉子めしは玉子一個に油あげ半枚を細く切りていりつけや、鹽加減を強くして白飯にませて與ふ單に玉子のみいりつけて白飯にませて與ふこともあり
○カッレツは主として大人用、コロツケーは子供のために二種類とす

○かき玉子のしろみをカッレツ又はコロツケーの衣下に用ふ

日 曜 木

夕 (當辨)晝 朝

京菜味噌汁。福神漬
玉子ライス。

ヂヤムサンド
バター砂糖サンド
ミルクサンド

牛肉味噌汁。きやべつ二杯酢
田づくり又は魚。香物

日 曜 金

夕 (當辨)晝 朝

大根味噌汁。昆布佃煮。香物。
生玉子。かつを味噌。

さつま芋
玉子やき

魚 すいとん。香物(からしづけ又はわ)
さびづけを添ふ

- 玉子ライスは玉子一個に卵殻半分一杯の水を加へ醤油と味の素にて鹽梅したるものに白飯を入れて煮飯茶碗に盛りて型を造り皿に移し匙を添へて與ふ
- 食パンの周圍かたき所を切りとりて二分位の厚さに切り一片にヂヤム又はバター砂糖或はミルク等をつけ他の一片と合せて輕き壓しをかけ適宜の大きに切りて與ふ
- 牛肉の相手は牛蒡を多く用ふ時々葱を用ふるこ
- キヤベツは線引となし湯煮して酢砂糖にて味を附く
- たづくりの如きものは發育盛なる子供期に特に必要のよし聞及ぶ

- さつま芋はざあつと湯煮し灰汁をとりてやゝ甘く味をつく
- すいとんはメリケン粉を玉子にてこねて別につくり置きたるすまし汁に落入れて煮る相手には葱又は青菜もよろし

土 曜 日
朝 晝 (當辨) 夕

葱及油揚味噌汁。福神漬。香物
やきのり。かつを味噌

あげめし
たらの子

煮込うどん又は雑煮かけんちん汁
ほうれん草浸物。香物

右表中日曜日を省く他の日の晝食は、單に辨當の菜のみをかゝげて家居のものゝの食品を掲げず、即ち辨當を中心に朝夕の食事の實際をあげ大人の食事との對比が示さるればとの意です。

もとより一週間分の事ですから長い月日にはもつと季節に應じ食品の種類も多いのですけれど一々左迄はと最近の例に止めてありま

- 福神漬を白飯にませて福神ライスとし又やきのりにて白飯をまき中身に味噌を入るゝなど子供の隨意とす
- 油あげにあつき湯をかけて上油をのぞき細かにきざみて甘からく煮て白飯にませる
- たらしは焼きて小口切とし又鹽出しをなして砂糖醬油にて煮るもよろし
- 煮込うどんには普通生うどんを用ふ雑煮けんちん何れもあたゝきが主なり
- ほうれん草のりまきも時によろしからんか

す、比較的鹽バイものを食せしむるも發育上の必要とこの種の食品を與ふる際は主食品乃ち米飯の量の上に「バランス」がよいので所謂自己流の與へ方をして居る理由でありますあまりに冗長してはとこれにて擱筆致します