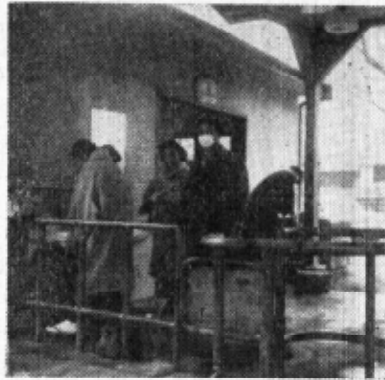


—おててきれいに—

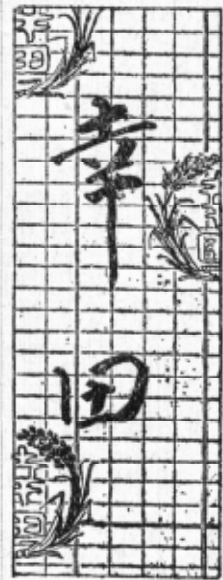


幸田駅頭で

手洗の効果

手洗の方法	手についた菌の減少率
井戸水	37%
水道水	79%
温湯 (40°C)	64%
石けん	88%
3%クレゾール水	87%
置水	98%
汲流	87%
置水	98%
汲流	94%
置水	100%
汲流	95%
置水	100%
汲流	100%

- 手はいつ洗うか—
- 1 便所へいったあと
  - 2 外から帰つて来た時
  - 3 運動やお掃除のあと
  - 4 おむつをかえたあと
  - 5 病人の世話をする前と後
  - 6 食事やおやつをいたぐ前
  - 7 料理や御飯の準備をする前
  - 8 赤ちやんの面倒をみる前
- (註) 簡単……五—一〇秒  
丁寧……三〇—六〇秒



第86号

発行所 額田郡民館  
愛知縣公 幸田町印刷活版所  
岡崎

社会を明るくする運動

(第七回)

犯罪のない明るい社会をつくることはみんなのねがいです。そのためには、町から、家庭から、職場から過ちを犯す人々を出さないようにすること、過ちを犯した人々を更正させることが大切です。

この運動は、皆さんの御理解と、温い御協力をいたゞいて犯罪のない明るい社会を建設しようとするものであります。

犯罪を防ぐためには……

犯罪はこれを憎むだけで防げるものではありません。

刑罰という手術も適切な予後手当が伴わなければ、犯罪者を本当に立ち直らせることは困難です。犯罪者が処分をうけて社会に帰された後定められた期間行われる予後手当が即ち保護観察という仕事で、これを行う法務省の役所が保護観察所、法務大臣の委嘱をうけてこの役所の指導下に本任的に犯罪者の改善更生と地域社会の犯罪予防とに挺身している人々が保護司です。保護司はいつも成るべく人目につかぬようにこの困難な仕事を続けているため、精しいその活動の現況を知らない人が多い

のですが、社会の治安と平和とが保護司の蔭にかくれた涙くましい働きで、どれ程助けられ、救われているかを一般の人々がもつと理解し、認識して、温い御協力を下さることを切望してやみません。

一万七千幸田町の皆さまの温い三万四千の手で犯罪のない明るい社会幸福な家庭を作り、住みよい和やかで朗らかな幸田町をつくりあげましょう。

幸田町保護司

- 小野 宗重 (久保田)
- 清水鏡太郎 (大草)
- 石川 庄平 (東部)
- 山田 俊彦 (芦谷)
- 榊原 甚八 (幸田)
- 渡辺 英俊 (里)
- 者日井房治郎 (逆川)
- 杉浦 弥重 (野場)



許せないどろはね運転

—自動車にどろをかけられたら届け出ましょう—

梅雨期に入りますと未舗装道路はどろんこ道に変わり、そこをいろ／＼の車が泥をはねとばしながら、すりぬけて行くのが多く、私たちは多かれ少なかれその被害を受けることとなります。

今回警察では、この種の悪質なものについて強力な取締りを行うことになりましたから、自動車を運転する場合は注意するとともに、被害をうけた時は、もよりの派出所（駐在所）にでき得る限り次の要領で申告して下さい。

そうしてみんなで自動車の泥はね運転を追放しようではありませんか  
一、被害をうけた時の模様（日時、場所など）

二、見ていた人があればその人の名  
三、相手の自動車のナンバー、自動車の色、乗っている人の数、積荷の状況など

四、被害の程度  
なお申告の用紙は各派出所（駐在所）に用意してあります。  
六月二十六日 岡崎警察署長

ポスター作品募集

一、趣旨 選挙は、民主政治の土台といわれます。土台が立派に築かれてこそよい建物ができることは明らかなことです。皆の力でよい選挙が行われ、よい政治をうちたてたいものです。そこで今年も公明選挙のポスターをかいてもらうことにしました。

二、規定

- 1 内容 公明選挙を表わすもの
  - 2 応募者 全国小学校児童、中学校高等学校生徒（一人一点自作）
  - 3 締切 九月十日
  - 4 提出先 幸田町選挙管理委員会
  - 5 色と形 四色以内で形は自由
  - 6 審査 (小中高別に選こう)  
イ、地方審査 愛知県選挙委員会  
ロ、中央審査 イで選こうされた者を中央で選こう
  - 7 審査員 東京芸大大河野鷹思先生  
自治庁長官、文部大臣賞
  - 一等 小、中、高、各一名 (副賞一万円)
  - 二等 各二名 (各五千円)
  - 三等 各三名 (各二千円)
- 佳作 若干名 記念品  
8 発表 十月初旬

9 その他 応募作品は返しません。入賞作品は自由に利用します。

七月三十日

公明選挙

農業委員の選挙

農業委員選挙有権者数

部落名	男	女	計	部落名	男	女	計
長嶺	75	87	162	里	173	200	373
久保田	83	91	174	市場	179	189	368
坂崎	279	293	572	海谷	102	118	220
大草	270	336	606	逆川	66	75	141
高力	131	140	271	桐山	100	111	211
新田	46	41	87	六栗	97	101	198
鷺田	196	205	401	上六栗	82	106	188
横落	20	22	42	野場	302	316	618
岩堀	225	272	497	永野	94	96	190
芦谷	117	111	228	須美	120	102	222
幸田	27	33	60				
荻	148	166	314	合計	2,932	3,211	6,143

### 産業祭について

- 一、趣旨 本年度町内優良生活物並びに加工品、生活改善等を展示し産業発展と文化の向上に寄与する
- 二、会場 幸田町立幸田中学校
- 三、日程 七月三十一日(水) 午前八時三十分から搬入、午後審査  
八月一日(木) 展示(九時~十五時)  
表彰式十四時、十六時搬出
- 四、出品基準
  - A 穀類 麦、豆、その他、七合宛
  - B 園芸作物
    - 1 瓜 類 西瓜、南瓜、二個  
その他瓜類 五個
    - 2 果樹類 五個
    - 3 その他 人蔘、牛蒡 五本  
乾燥野菜 一〇〇匁  
葱、渡後草 三把  
切花五本、鉢物二鉢
  - C 農産加工 筵、吹、二枚  
太縄三貫、細縄一貫、みの一枚  
草履、草鞋二足、びく一荷  
箸二本、籠類二個、茶三〇匁
  - D その他 卵五個、その他適宜



### 農民の生きる道 (二) 山本正夫

新農村建設は官製のものであつてはならない。自家の営農実態を把握して自ら進むべき道を見出さなければならぬ。今年の夏期大学において島田啓一郎先生は次の点を上げられた。

- 一、土地の利用度を高めよ
  - 1 輪作を取り入れよ  
耕地の利用は限界に來ているように考えられているが尙研究の余地が充分にある。即ち輪作型態の研究によつて二毛作、三毛作更に多毛作と考えることで幾通りでも考えられるが一人だけでは駄目で、必ず同志の結合を図り常に農協の施策と呼応しなければ発展はでき得ない。
  - 2 傾斜地、空閑地の活用  
我々は所期の生産を上げつゝ地力の増進を図らねばならぬがそれには田畑の輪作を考える、即ち田畑―飼料作物―酪農―田と三々四年毎に輪換する。最近農村の機械化が目立つて來たが地力増進には家畜を忘れてはならない。家畜増進で耕地と一体化の経営により増進したい。
- 三、経営を集約化せよ

工場労働者の年間労働日数は約三八〇日、一時間当りの所得八六円に比し、農家労働日数は一八八日、一時間当り三五円といわれ、前者の年間所得一九二、六四〇円に比し後者は僅かに五二、六四〇円である。たと農家は二、四人の労力経営で漸く一工員に相当する。五月十月は別として後は余つてゐる。家畜導入輪作を考へるか、水稻の早期晩期の栽培を取入れ労働の山を崩す必要がある

- 四、労力の合理化を図れ
  - 一般農家の米作一反所要日数は二日で一日一斗と一斗三升の所得になり、米作に関する限り相当の賃金になるが、機械化活用の岡山県与村では所要日数一、五日、日当り二斗六升九合である点を考へ合理化の必要を痛感する。
  - 五、危険の分散  
作付作物は終始危険にさらされてゐる。即ち天候の危険、病虫害の脅威、市場性(相場)の危険等にさらされてゐる。これが対策は綜合多用経営にまち分散を考へねばならぬ。
  - 六、年間平均収入ある農家  
不均衡な労働の山を崩し年間平均

収入を図るのは極めて大切であるから酪農、養雞、養豚等を実行にうつして解決する。

以上六項目は農家自らの手で解決しなければならぬ。今後の農村は農協中心に営まなければ発展し難い極微力小資本的農家が資本主義下において大資本に対抗して生きる道は悉く農協に結合して全国農協組織を強度に生かす以外にない。農協利用で生きるのは農民として最大の農民運動である。個々農家の伸張は農協発展に連なり、農協発展は直ちに農家向上をもたらすのでなければならぬ。(つづく)

### 御あいさつ

幸田地区 成瀬俊弘  
普及所

この度また小林君にかわつて御厄介になりますので一言御挨拶を申し上げます。御存じの通り私達の仕事は、農家の皆様方の仕事の御手伝をしたがら技術を導入したり、改善したりするのであります。最近特に皆様方の要望が切なるものと思ひますので、未筆ながら御期待に添えるよう努力いたしますから、格段の御協力、御鞭撻を御願ひして再任の御あいさつにかえます。

# おまち かねの 壽 大 学

— 男女共学で八月十三日開校 —

明るい家づくり、町づくりに必要な家庭の民主化、社会の民主化を図り、よりよい楽土建設の一環として比較的時間にも体にもゆとりのある老人層に、今一度花を咲かせていたゞき、ともすれば封建的に陥りがちな時代のズレを一掃して、民主的な文化活動を研修して「明るい人間関係をうちたてるために」若人とも大いに話し合い、尊重しあつて相携え新生活運動の推進にいそしみ、公民館活動本来の目標である「明るい住みよい、すこやかな幸田町」を建設して、いと和やかに久遠に伸びてゆこうと能率百分の寿大学を開校したわけであります。

編成五十人、六十人各区分長の選こうによる。

会場 幸田町公民館

講師 県教育委員会の諸先生を主体とする。

回数 年十回

運営 運営委員を設けて

## 子どもをのばす通信簿

幸田町教育委員会

夏休はうれしいが、その前に通信簿の箇所があります。おそるおそる聞いてみて、ドキッとしたり、ホッとしたり、どちらにしても一枚の紙の癖に、随分ひや／＼させるものです。そこで、こんな通信簿はいかゞでしょうか。

東京都文京区駒本小学校一年の通信簿、いや表紙をみても「お子さまはどのびたでしよう」とぐつとくだけた言葉がついています。

中は、十六項目で

行動記録(操行) 1~6

1 きげんよく学校にくる

2 あいさつがよくできる

3 友だちとなかよく遊べる

4 便所や手洗場など上手に使える

5 忘れものをしない

6 ことばづかいがよい

学習記録 7~

7 先生の話やいゝつけをよくきく

ける

8 お話ができる

9 読むことに興味をもつ

10 大小、左右、上下、遠近、多少の区別ができる

11 20までを数えたり、数字をかいた

りできる

12 花や虫などに興味をもつ

13 楽しく歌うことができる

14 思う存分絵をかいたり、ものを作

つたりする

15 リズムに合わせて楽しくおどれる

16 道具をかって遊べる

この一つ一つについて担任先生が一学期間観察した感想をかきこみます。つぎに先生に返す時には、父母の方から見た感想をかきます。

この動機を瀬戸校長は語る。

「5とか1とかの点をつけると、5

をもらつてすつかり天狗になつたり

1をもらつてまるで自信をなくして

しまつたり、子どもに刺戟が強すぎ

ます。通信簿は一目目づつ見て喜ん

だり、がっかりしたりするものでは

なく、全体見比べて何が自分の得意

で、何が不得意なのかを覚るよう

にむけてゆかなければならないもの

です。かりにA君は全学科が3であ

つたとしても、同じ3の中でも一番

A君に向いているものがある筈でそ

れをさがしてのばしてあげるのが先

生の仕事です。また長所と短所をよ

く見て、どう指導したらよいかとい

うことまでかいてやつた方が、ただ

5とか2とかできめつけてしまふよ

り親切だと思ひます。」

岸改造内閣顔ぶれ

昭和三十三年七月十日改組

Table listing cabinet members including Prime Minister (岸信介), Foreign Minister (藤山愛一郎), Finance Minister (松永永), and others, with their names, ages, and constituencies.

岸内閣の改造 「三悪追放」が使命
岸内閣が改造されました。これは石橋内閣をそのまゝ引継いだ時から考えていたことではしるが、同時に岸さんが最近東南アジア諸国やアメリカを訪問して、日本が新しく出直さなければならぬと考えたことにもよるものであります。
改造に当って岸さんの考えたことは、自分が総裁である自民党中にはいろいろ派閥があつてやゝこしいが一切気にかけて、才能や手腕のある立派な人を選びすぐつて大臣にするというつもりです。思ふようにはゆかなかつたようです。それは大臣になりたいた人が多すぎて席の奪い合いが行われたからです。
新大臣は十日の夕刻発表されましたが、石井副総理が留任しただけで全部入れかわりました。なかで目新しいのは日本商工会議所会頭の藤山愛一郎氏が外相になつたことです。彼は政治家でも外交官でもありませんが、この実業家を外交大臣にしたのはこれからの外交は経済問題が中心になるので世界の経済事情に詳しい人が適任と考えられたからです。
大蔵大臣は前任の池田さんが、やめることを承知しなかつたといわれていますが、これはこれまでの政策のために、輸入超過で外貨がひどく減つたのを立ち直すためだといわれます。昨年末から神武以来の好景などといつて経済界が浮かれすぎたのを引締めるのが役目でありましょう。

岸内閣の改造... (Vertical text on the right margin)

幸田地区

簡易水道の概況

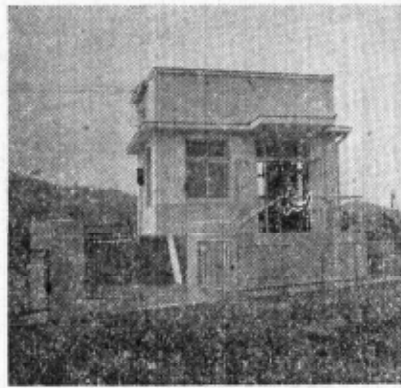
幸田地区簡易水道委員 星野猪三郎

幸田町唯一の市街地に多年要望の水道施設が、町当局の絶大な支援の下に完成して永年飲料や用水火防等の用水不足を一挙に解消し、かつ文化生活に一步を進めたことは喜びにたえない。通水一周年を記念して次にその概略をお話して参考に供します。

地域 幸田・大山、芦谷の一部  
戸数 二五〇戸  
人口 一五〇〇人  
給水量 一人一日平均一〇〇立  
総工費 七〇〇、〇〇〇円  
着工 昭和三十一年三月十七日  
完成 七月三十一日

設備内容  
一、取水源 直経三米、深さ十八米の浅井戸式、鉄筋コンクリート造りで外側に小砂利充填してストレーナの泥、汚物除を考慮し、一日当り約二千石の容量です。  
二、取水ポンプ 口径六五耗、五馬力電動機潜水ポンプで、ポンプ電動機共水中に据付、取水能力一日平均八〇〇立米。  
三、滅菌装置 塩素滅菌方法をとり湿式塩素滅菌機二基を浄水井に設け点滴滅菌を自動的に施す。  
四、浄水井 鉄筋コンクリート半地下式で長さ一一・三米、巾六・五米

貯水量一二〇〇石  
五、配水ポンプ 口径七五耗、七一〇馬力の二台で水位閉閉器による自動閉閉装置を設備して自動式に運転  
六、電気設備 定格入力低圧三相三線式KWを受電するよう、自立型自動制御盤を設けて操作する。  
七、配水圧力調整設備 鋼管弧接加工円筒型で内径二・三米、胴長七・五米、容水量は時間最大配水量の七〇分間程度の能力を有する。  
八、配水管 すべて路面下一米以上埋設し、総延長三四五米に及ぶ。  
尚主に双線セメント管を使用  
九、消火栓設備、非常の場合を考慮し竹野式地下消火栓を十八ヶ所設置  
以上の概況が何らかの参考になれば幸甚の至りです。



おとこ大学 (十)

高崎三巴子

十九、女房使いのコツ

家庭の中の、いやなこととはみんな奥さんに押しつける旦那様はいませんか。税務署へ行くとか、借金の言い訳とか、親類づきあいとか、面倒くさいことは、全部奥さんに代理を務めさせるのは、自分勝手というものです。「俺は忙しいから」「疲れているから」「女がでた方が都合よく運ぶから」等と、その時にいろいろな理由はあつても 本心は面倒だつたり、厭だつたりに違いないのです。「仕事がある」ということを看板に、家庭の雑事のいざこざを逃げては、奥さんの負担が重くなりすぎます。

反対に、親切な御亭主も、役場に印鑑届をするのも、郵便局に電報を打ちに行くのも、何でもこまめに自分でする方がありますけれど、これはありがたいことながら、あんまり背負つてたつて奥さんをかばうことが、時としてひどく世間知らずの女の人を作ることもなるのです。ひとたび亭主が病気にでもなつたら、外との交渉が何もできないで途方に

くれるようなこともあるのだから、事と場合によつて、適当に分担して処理して下さい。

二十、話題のない女房

奥さんが本や雑誌を読んだりすることに、心持の上では賛成しているのに、自分の目の前で読まれると、「そんなに面白いのか」とか「下らない小説なんか読んでる間に戸棚でも片付けたら」なんていう旦那様。本を読んでも女房というのは、何か自分を放つたらかして居るような気がするのだつたら、頭をきりかえていただかなくては困ります。勿論何もかも放りつばなしでつまらない雑誌なんか読んでる奥さんはいけませんけれど。

女房は話題がないとか、考えが狭いとか、世間を知らないとか、そんな不満を持つていながら、そのもとを作る読書をやらないようにしているのだからそのもとは御自分が作つて居るのです。  
別に、本を読んだからといって威張るとか、すぐその批評をするとか、何か物知り博士になるとかいうことでもなく、安心して御亭主の前で読書の時間を持てるようだつたらそのことだけで妻はもつと頭がよくなるでしょう。

### 所得税の納税に

#### ついて御願ひ

拜啓 盛夏の候、益々御健勝のこと  
と御慶び申し上げます。

さて前年度中は、申告所得税につき  
ましては、各納期を通じ率先して期  
限内完納を継続されましたことは誠  
に感謝に堪えません。

いうまでもなく、今日、国家財政上  
租税の果す役割は極めて重要であり  
明るい日本再建への原動力でありま  
す。

あなたのこの輝しい業績こそは民主  
的申告納税制度を大いに発展させ、  
他の納税者の模範となることと固く  
信ずる次第でございます。どうか今  
後共この輝しい業績を持続されるよ  
う心から御願ひいたします。

愈々昭和三十二年申告所得税第一期  
分の納期限七月三十一日も切迫して  
参りましたから、本年度分につきま  
しても期限内納付の実をあげられる  
よう御願ひする次第でございます。

敬具  
岡崎税務署長 鶴居昌一

税金を納めた日から又努力

### 扶助料受給の皆様へ

#### —支給日がかかりました—

幸田郵便局

郵政省令第二号(三月二十三日)  
により、年金恩給支給規則第九条の  
支給日の変更せられて、従来十六日  
から支給されていた扶助料が、これ  
からは四月、七月、十月、一月の十  
一日から支給されますから御承知下  
さい。

尙これに伴つて、年金、恩給、扶  
助料等を郵便貯金へ振替預入をする  
制度にも一部変更が加えられて、扶  
助料証書等を自分で保管したまゝで  
振替預入ができることになりました  
から精々御利用をお願いします。  
詳しいことは郵便局の窓口へ直接御  
問合せ下さい。

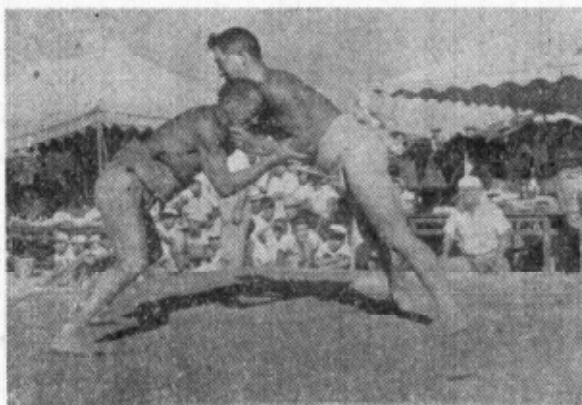
### 桑原知事渡米

桑原愛知県知事は、今度二カ月の  
予定で、道路政策視察団員として米  
国へ出張されるので、昭和三十二年  
七月十八日から帰朝まで、地方自治  
法第一五二条第一項の規定により、  
政務副知事森勇氏が、知事の職務代  
理をする旨、町長宛通知があつた。

### おしらせ

幸田町仏教会

今回、国鉄幸田駅長の御協力によ  
り、仏教会が雨傘二十本を常備して  
俄雨で御困りの方にお貸しします。  
御利用の節は、必ず借受簿に氏名住  
所御記入の上、なるべく早く御返し  
下さるよう御願ひします。  
尙保管台は大草大万製材所の喜捨  
されたもので、御厚志を紙上で厚く  
御礼申し上げます。



とき 9月1日(日)9時から(雨天順延)

## バレーボールの会

一分館對抗

みんなでたのしくほがらかに

## 第2回 相撲大会

とき 昭和三十二年八月三日

雨天順延

ところ 幸田小学校東庭

(大草字三ツ石十八番地)

小学校 三本抜  
中学校 リーグ  
青年団 五本抜  
分館トーナメント

主催 幸田町公民館

あなたが自分の家族数に  
ついて計画をたてるために

幸田町婦人会

生まれる赤ちゃんは望まれて生ま  
れた子であり、健康な明るいお母さ  
んに充分世話してもらって丈夫な子  
にしたいと思えます。そのためには  
お産を計画的に調節しなければなり  
ません。受胎調節は手術ではありま  
せんから夫妻に全然無害に行へ、そ  
の方法をやめればいつでも妊娠する  
ことができます。

必ずお医者さんに相談してよい方  
法を選んで下さい。  
本町はモデル地区に選ばれました  
ので、左の日割で集団指導をします  
から是非ご夫婦揃いで御出かけの  
上御研究下さいませ。

家族計画集団指導日割

20	19	17	16	15	18	9	8	七月	家族計画集団指導日割	七月	22	23	25	26	29	30	31	八月	2	3	5	7	8	12	16	19
横	岩	高	力	大	久	長	坂				新	東	鷺	野	上	六	永	桐		須	芦	荻	幸	市	海	逆
落	堀	堀	力	草	保	嶺	崎				田	部	田	場	栗	野	山			美	谷	田	場	谷	川	川

一夏季栄養献立例一 (5人家族3日分)

幸田町栄養改善委員会

	1 日	2 日	3 日
朝	ごはん 米 (750) 5合 強化米 (10) 3匁 みそ汁 つる菜 (50) 13匁 じゃが芋 (200) 53匁 みそ (125) 33匁 にぼし (10) 3匁 キヤベツ酢 キヤベツ (100) 27匁 油しょうゆ 酢 (35) 大3 油 (60) 大4.5 さとう (30) 大3 しょうゆ (45) 大2.5 つけもの なす (150) 40匁	ごはん 米 (750) 5合 強化米 (10) 3匁 みそ汁 いんげん (100) 27匁 なす (200) 53匁 みそ (125) 33匁 にぼし (10) 3匁 ビーマン干 ビーマン (300) 80匁 えび辛煮 干えび (50) 13匁 しょうゆ (70) 大4 さとう (3) 小1 つけもの きゅうり (200) 53匁	ごはん 米 (750) 5合 強化米 (10) 3匁 みそ汁 かぼちや (200) 53匁 いんげん (100) 27匁 みそ (125) 33匁 にぼし (10) 3匁 卵 生卵 (250) 5ヶ つけもの 白うり (150) 40匁
昼	ごはん 米 (750) 5合 いわしのし いわし (350) 93匁 しょうが煮 しょうが (25) 7匁 しょうゆ (35) 大2 じゃが芋甘 じゃが芋 (400) 107匁 煮 けずりぶし (10) 3匁 さとう (30) 大3 しょうゆ (6) 小1 塩 (5) 小1 つけもの きゅうり (200) 53匁	おにぎり 米 (750) 5合 り (5) 2.5枚 ごま (30) 大3 卵 焼 卵さとう (250) 5ヶ 塩 少々 いんげんの いんげん (400) 107匁 ひたし しょうゆ (40) 大2.5 味の素 少々 つけもの なす (150) 40匁 新生姜 (50) 13匁	ごはん 米 (750) 5合 干魚なんば 干魚 (250) 67匁 煮 油 (15) 大1 酢 (20) 大1.5 しょうゆ (35) 大2 とうがらし 少々 玉ねぎ (50) 13匁 なすの油や なす (400) 107匁 き生姜じよ しょうゆ (40) 大2.5 うゆ 油 (16) 大1 生姜 少々
夜	ちらしずし 米 (750) 5合 酢 (75) 大5 さとう (25) 大2.5 しいたけ (13) 3.5匁 かんぴょう (13) 3.5匁 人じん (75) 20匁 卵 (75) 20匁 いんげん (50) 13匁 のり (5) 1.3匁 さとう、塩、しょうゆ 少々 すまし汁 はんぺん (200) 53匁 つる菜 (50) 13匁 けずりぶし (10) 3匁 しょうゆ (15) 大1 塩 (5) 小1	冷しそうめ そうめん (700) 187匁 ん しょうゆ (100) 大6 さとう (35) 大3.5 わさび (10) 3匁 ねぎ (50) 13匁 みょうが (50) 13匁 ビーマンと ビーマン (500) 160匁 豚肉炒め煮 肉 (150) 40匁 しょうゆ (6) 小1 酒 (5) 小1 しょうがのしぼり汁 少々 油 (13) 大1 塩 (5) 小1 しょうゆ (25) 大1.5 さとう (10) 大1	飲みみトマ 米 (750) 5合 トごはん トマト (400) 107匁 玉葱 (125) 33匁 まぐろ罐 (225) 60匁 塩 (5) 小1 しょうゆ (30) 大2 すまし汁 とうふ (250) 1丁 しょうゆ (35) 大2 ねぎ (50) 13匁 けずりぶし (10) 3匁 酢のもの きゅうり (200) 53匁 わかゆ (25) 7匁 みょうが (50) 13匁 酢 (40) 大2.5 塩 (5) 小1 さとう (20) 大2 しょうゆ (20) 大1.5
	カロリー 2100 カロリー 蛋白 60g 脂肪 30.1g	カロリー 1980 カロリー 蛋白 58g 脂肪 30.3g	カロリー 2095 カロリー 蛋白 77g 脂肪 24.3g

注 主食には麦を適宜に補給して下さい。( )はgを表わします。味加減は好みにより適宜にお計り下さい。