

十月一日から一カ月間、ことしも「赤い羽根」で皆さま御存じの共同募金が全国的に行われます。共同募金というのは、世の中のいろいろなことが原因で両親のない子供や、かたわの人などを始め貧しい不幸な人々がたくさんいます。こういうふしあわせの人たちを何とか助けてゆく仕事が社会事業で、この仕事に使うお金を集めるのが共同募金です。つまりお金の余裕のある人がお金を出しあつて、集めたお金をいろいろな社会事業の団体に使つてもらおうというわけです。

このような共同募金が、今から八十四年前の一八七三年、イギリスの



不幸をなくする  
助けあい

リバプール市に住む金持の人々が、自分から寄付金を積み立て、おいて社会事業を助けたのが最初のことです。

日本で始めて行われたのは、太平洋戦争のすんだ後の昭和二十二年で(一九四七年)日本へきたアメリカのフナガン神父のすゝめで、アメリカ方式に「赤い羽根」を売る募金運動をはじめたわけでした。

その時は、十一月二十五日から一カ月間でしたが、翌二十三年には、財団法人の中央共同募金委員会ができて、この団体が中心になつて年に一回、毎年十月一日から一カ月間全国各地で行うことになつたのです。



第 89 号

発行所  
愛知縣額田郡  
幸田町公民館  
印刷所  
岡崎活版所

昭和32年度共同募金担当目標額

愛知縣額田郡幸田町  
昭和三十一年度共同募金目標額  
五八、〇〇〇、〇〇〇円  
二四四、〇四八円  
四〇〇、三一四円

区	項	世帯数	保護世帯	割当世帯	割当金額	人口	保護世帯人口	割当人口	割当金額	合計金額		
保	嶺田	62		62	2.709	311		311	2.273	4.982		
	保	61	1	60	2.622	323	4	319	2.331	4.953		
	長久坂	245	5	240	10.488	1,311	20	1,291	9.430	19.918		
	高草	255	7	248	10.837	1,373	28	1,345	9.831	20.698		
	力田	90	2	88	3.845	586	8	578	4.225	8.070		
	田田	34		34	1.485	186		186	1.359	2.844		
	堀落	150	1	149	6.511	906	4	902	6.593	13.104		
	菱	269	14	255	11.143	1,486	56	1,430	10.453	21.596		
	三三	46		46	2.010	202		202	1.476	3.486		
	茨	1		1	43	1,248		1,248	9.122	9.165		
	荻	86		86	3.758	367		367	2.682	6.440		
	茅	116	1	115	5.025	656	4	652	4.766	9.791		
	社	267	4	263	7.123	929	16	913	6.674	13.797		
	谷	198	9	189	8.259	1,017	36	981	7.171	15.430		
六	里	155	10	145	6.236	829	40	789	5.767	12.103		
	海	102	6	96	4.195	530	24	506	3.698	7.893		
	市	205	13	192	8.390	1,087	52	1,035	7.565	15.955		
	道	49	1	48	2.097	305	4	301	2.200	4.297		
	上	72	3	69	3.015	417	12	405	2.960	5.975		
	大	75		75	3.277	429		429	3.135	6.412		
合	野	77	1	76	3.321	419	4	415	3.033	6.354		
	永	215	3	212	9.264	1,278	12	1,266	9.254	18.518		
	須	59	3	58	2.534	354	4	350	2.558	5.092		
	美	85		85	3.714	478		478	3.494	7.208		
計				2.874	82	2.792	122.001	17.027	328	16.699	122.050	244.051

算定基礎 { 世帯割 43.7円  
人口割 7.31円

# 第8回 幸田町体育祭

10月26日(土) 9時~17時 (雨天順延)

みんなな元気でほがらかに



おかあちやんしつかり (綱引のひととき)

優勝  
28年度 荻谷  
29年度 大草  
30年度 豊坂  
31年度 菱池  
32年度 ?

中学生から老人まで

## みんななで楽しむ国民体育大会

— 第十二回は静岡県で —

国民体育大会は、略して国体と呼ばれています。昭和二十一年に始まり今年で十二回です。

戦争がすんだ直後で、みんなの気が沈み勝ちで明るさのない生活をしていた時に始まったのです。みんなの気持をひきたてて明るい日本を再建するためにこの大会は始められたのです。

第一回大会は京阪神を中心に二十四種目が行われましたが、食糧事情も悪く、イモをさげて、五千三百七十七人も参加し盛会でした。

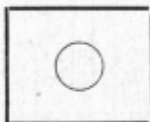
その後、石川、福岡、東京、愛知等と場所を変え、回を重ねるに従って盛んになり、天皇、皇后両陛下が開会式に参列されるのも特色の一つです。また優勝都道府県は天皇杯、女子優勝には皇后杯がそれぞれもらえるようになっていきます。

今までの開催地と、夏秋冬の各大会優勝都道府県名は次の通りです。

### 優勝一覽表

- |    |      |        |        |            |        |
|----|------|--------|--------|------------|--------|
| 11 | 兵庫県  | 東京(秋夏) | 東京(秋夏) | 北海道(冬)     | 北海道(冬) |
| 10 | 神奈川県 | 東京(夏秋) | 東京(秋冬) | 神奈川県       | 神奈川県   |
| 9  | 北海道  | 東京(秋)  | 東京(秋)  | 奈良(夏)      | 奈良(夏)  |
| 8  | 四国四県 | 東京(秋)  | 東京(秋)  | 北海道(冬)     | 北海道(冬) |
| 7  | 東北三県 | 東京(夏秋) | 東京(夏秋) | (福島、宮城、山形) | 北海道(冬) |
| 6  | 広島県  | 東京(夏秋) | 東京(夏秋) | 東京(夏秋)     | 東京(夏秋) |
| 5  | 愛知県  | 東京(夏秋) | 東京(夏秋) | 東京(夏秋)     | 東京(夏秋) |
| 4  | 東京都  | 東京(夏秋) | 東京(夏秋) | 東京都        | 東京都    |
| 3  | 福岡県  | 東京(夏秋) | 東京(夏秋) | 東京都        | 東京都    |
| 2  | 石川県  | 東京(夏秋) | 東京(夏秋) | 東京都        | 東京都    |
| 1  | 京阪神  | 天皇杯    | 皇后杯    | 天皇杯        | 皇后杯    |

自由と平和を愛し  
文化をすすめる



11月3日  
文化の日

### メートル法(米取)法で

### 米をたくさん取りましょう

神武以来、お互いに使いたれた尺貫法も今年でおよそ百三十四年になります。全面的に切替は明後三十四年からはなっていますが、お米の検査は今年からメートル法で実施されます。

### 産米改善運動

経 済 課

天高く馬肥える秋というのに、台風之余波でうつとしい秋雨やまたむし暑い南風で何だか気持ち悪い天候の連続であつたが、漸く秋晴れの涼風爽やかな昨今、本年稲作の期間も好天に恵まれたとはいえないが、農家各位の御努力により、天候の悪条件も化学的研究と応用技術により克く克服せられ、穰り豊かな垂穂は黄金の波を漂わせ、近年にない豊作を迎えようとお待ち兼ねと存じ喜びにたえません。

取入を前に三十二年産米の改善は国をあげて大運動が展開されております。如何に各方面に拍車をかけても肝心の農家戸々の理解と実行がなければ、効もなく掛声に終るのみ。

目方は粟箋の裏に旧法の貫匁を記入し、更に表面へ(キロメートル)で記入することになりましたから下の表を参照して受検準備に万全を期せられますようお願いいたします。

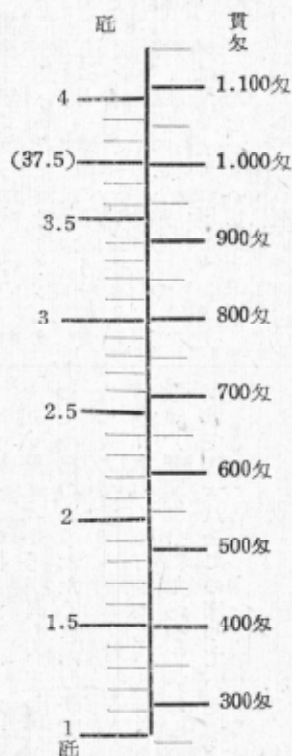
—食糧事務所幸田出張所—

どうか農家各位、うち揃つて本年の産米改善に全力を尽して、良き年のよきお米に、よりよい磨きをかけて最終の美を飾つて頂きたい。

産米改善は、先づ稲の適期刈取り稲架かけ、建干等乾燥第一主義と、調整の完璧、屑米の除去でよい米を作り上げることです。今年のお米の等級格差は一等から四等まで、各八十円、四・五等差は二百円です。豊作の年は品質が良くて収量が多く、随つて等級も上位が多い訳です。

皆さん、よい米を作つて、消費者の方々から、おいしい御飯だと喜んでいただけるよう、心がけましょうお互いに励ましあつて。

換算目盛表



メートル法重量換算参考表

尺貫法		メートル法		容 器 の 重 量			
単 独 の 重 量		複 式 依 掛 重 量		只 の 重 量		罫 の 重 量	
尺貫法	メートル法	尺貫法	メートル法	尺貫法	メートル法	尺貫法	メートル法
16.780	62.900	17.310	64.900	650	2.400	100	380
16.800	63.000	17.340	65.000	670	2.500	110	400
16.830	63.100	17.360	65.100	690	2.600	120	450
16.860	63.200	17.390	65.200	720	2.700	130	500
16.900	63.400	17.420	65.300	750	2.800	150	550
16.940	63.500	17.440	65.400	770	2.900	160	600
16.970	63.600	17.470	65.500	800	3.000	170	650
16.990	63.700	17.500	65.600	830	3.100	190	700
17.020	63.800	17.520	65.700	850	3.200	200	750
17.040	63.900	17.550	65.800	880	3.300	210	800



### そろつて

### 読書明るい家庭

—こゝろもおも美しく—

「本を読んだ人の顔は、何となく立派であり、奥ゆかしいものであるから、本を読みなさい。三日読めば立派な顔になる。といった化粧品品の宣伝文句のようなわけにはいかないが、長く本をよんで頭脳を使つた人の顔は読まない人と比べて確かに数々のちがひがあり、教養というか、人間的な深さをたゞえているものだ。読書こそある意味の化粧法である」とかつて朝日新聞(天声人語担当)荒垣秀雄氏がいわれたことを、読書シーズンを迎える毎に味わうべき言葉と思います。

「誰もが読書する町に」のスローガンの下、三頁でも読書して、気軽に読書会も開き、楽しさのすべてをこゝにしぼつて、お金のいらぬ極上等の化粧法をおつかい下さるよう特におすゝめいたします。

—公民館主事—

### 読書週間

十月二十七日  
十一月九日

### 下 ゆうびん教室 (H)

#### 赤い自転車

赤い自転車くるくと  
窓から窓へ運ぶ夢  
ゆうびん ゆうびん  
ゆうびん ゆうびん  
野を越え山越え 届く便り  
小さい切手は手紙の花びら  
ああ ふるさとの香り  
はるばるのせて

この歌はみなさんご承知のことと思いますが、郵政省が全国から募集した「ゆうびんの歌」の第一節です。目をつぶつてこの歌を口ずさむと、赤い自転車に乗つて、きょうもやってくる郵便屋さんの姿がくつきりたまぶたに浮かびますね。家から家へ軒から軒へと、こうして郵便を運ぶ郵便集配員さんに、皆さんも、みなさんのご家族の方々もきつと「郵便屋さん、郵便屋さん」といつて親しみと感謝の念を抱かれていますこととおもいます。

× × × × × × × ×

私たちが、日常ご飯を食べるような気持ちで利用しているもの、私たちが尤もよく知つていようで知らないものに郵便があります。

### 新聞は生活に欠かせない

「新聞週間」は十月一日から一週間行われました。新聞は、今では私たちの生活になくてはならない極めて必要なものになつています。新聞週間は、そうした新聞と私達の生活との深いつながりを、みんなに知つてもらおうと同時に新聞をつくる人々は、その重い務

古い新聞というわけです。ついで明治六年になりますと、東京で二月に「東京日日新聞」三月に「日新真事誌」六月に「郵便報知新聞」と三つも創刊されました。東京でこんなに多く出されますと横浜毎日新聞も横浜では不便だというので明治十二年には、題名も「東

めと責任を考えて、正しいニュースを報道するようにつとめる週間です。日本で初めて催したのは昭和二十三年で、今年九年目に当ります。ところで皆がよんでいるような新しい型の新聞が、日本で最初発行されたのは、今から八十七年前の明治三年(一八七〇年)十二月に横浜で発行された「横浜毎日新聞」が一番この郵便制度は、昔の飛脚にかわつて、明治三年に創られたもので、約九十年の長い歴史を経てきました。今月から毎月「幸田こうほう」の貴重な紙面をかりて「ゆうびん教室」と題して、郵便のことからについて書いてみたいと思いますから、みなさんの御愛読をお願いします。

京横浜毎日新聞」と改めて東京で発行しました。その後「毎日新聞」とし、最後に「東京毎日新聞」となりました。東京の新聞がにぎやかになりますと、大阪を初め、地方の都市でもどしどし新聞が発行されるようになりました。こうして、八十七年間に、盛んになつた新聞もあれば、つぶれてなくなつたのや、合同した新聞もあつたり長い間にはいろ／＼な経過をたどつて今日のようなたくさんの新聞になつたのです。

今日日本中で発行されている新聞の数は、新聞協会に加わつていゝものだけで百十八社にのぼつています。

(幸田郵便局長)

十月十七日よ

幸田町神社名鑑

社名	祭神	創立年代	例祭日	鎮座地	備考
三村神社	日本武尊 外三柱	不詳	十月十四日	大字長嶺字神宮司五	村社明治五、一〇、二六
白山神社	白山姫命	不詳	九月十八日	北郷中三	
社宮司社	猿田彦命	元久年間	九月二十三日	大字久保田字社口二五	
八百富社	事代主命 外四柱	不詳	四月十六日	大字坂崎字御屋敷一〇	
大草神社	大日貴命 外十六柱	神護景雲二年	十月十三日	大字大字字宜屋敷一	村社四、一〇、二六
神明宮	天照大神 外四柱	不詳	十月十八日	大字高力字熊谷六七	村社四、一〇、二七
御飯社	伊弉大神	明和年間	四月十八日	大字菱池字新田四九	村社昭和四、一、一五
鷺田神明宮	天照大神 外六柱	寛平二年	十月十日	字鷺取一	郷社明治五、一〇、二六
熊野神社	伊弉丹命 外三柱	不詳	十月二十三日	大字橋落字萩屋三八	村社四、一〇、二六
秋葉神社	迦具土神	不詳	十月十七日	大字萩字下四	村社五、一〇、二二
稲荷神社	豊受姫命 外二柱	不詳	十月十九日	大字萩字下四	村社五、一〇、二二
弥栄神社	業彦鳴命 外四柱	不詳	十月八日	大字芦谷字宮の根一五	村社特殊神事あり、指定四、一〇、二六
秋葉神社	迦具土神	不詳	十月十七日	大字萩字下四	村社五、一〇、二二
稲荷神社	豊受姫命 外二柱	不詳	十月十九日	大字萩字下四	村社五、一〇、二二
弥栄神社	業彦鳴命 外四柱	不詳	十月八日	大字芦谷字宮の根一五	村社特殊神事あり、指定四、一〇、二六
蘇美天神社	建速須佐之命 建蘇美命	不詳	十月九日	大字須美字元	郷社明治五、一〇、二六
永野神社	天照大神 外五柱	不詳	十月十八日	大字永野字葛所山一	村社大正二、四、九
熊野神社	伊弉那伊弉美命 外二柱	不詳	十月十五日	大字野場字四	村社五、一〇、二六
八幡宮	菅田別命 外一柱	不詳	十月十三日	大字六栗字八	村社四、一〇、二六
火神社	迦具土神 外一柱	不詳	十月十一日	大字上六栗字元屋敷三八	村社四、一〇、二六
八幡社	菅田別命 外二柱	不詳	十月五日	大字桐山字喜田山七六	村社五、一〇、二六
羽梨神社	建速須佐之命 外六柱	文安六年	十月十日	大字逆川字上海戸四八	村社大正二、一〇、二
御祖神社	伊弉丹神 外二柱	不詳	十月九日	大字南道祖神二五	村社大正二、一〇、二
業彦鳴神社	業彦鳴命 外三柱	養老二年	十月十二日	大字権行寺六	村社大正二、一〇、二
深溝神社	業彦鳴命 外三柱	不詳	十月二十日	大字深溝字一宮七	郷社昭和二、七、二八
秋葉神社	迦具土神	大正元年	十月七日	大字芦谷字後シロ六	郷社昭和二、七、二八

五穀豊穰の秋祭

一 奉獻の幟涼風にはためく

志賀 又 郎

幸田町では、五日の桐山八幡社を筆頭に二十二日まで毎日出来秋を祝はく例祭の連続で大賑いです。

昔はそれぞれ特殊な神事が催されたが、今では神楽さへすたれた処が多い中に、ひとり芦谷弥栄神社では昔ながらの神事が行われている。

例祭の前夜(七日)夜宮祭を行う氏子の男児十才から十四才まで全部宵のうちからお宮に集り、境内辰巳の方で灯焚きという焚火をして終夜宮に籠り、参拜者に芋田楽をふるまうので参詣するものが多い。

翌八日の例祭には、白強飯を新し

い籠に盛つて神前に供え、敵かな祭典が終ると直ぐに白丁を着た壮丁が神前からの飯籠を奉戴して、拝殿から参詣人の群集する中に投げると諸病除玉といつて来拜者争つて取り合い、拾うと直ぐに食べる。

九日の大弓奉納は今は廃たれ、僅かに拜殿の奉納弓矢がその名残をとどめている。

同宮では、また陰曆六月十五日に天王祭の神事が行れる。

夜に入るを待つて、鳥居前から拝

殿まで、参道の両側に張られた新紙に、小提灯千数百個をつるして奉納する。これは延宝年間村中疫病にかかり、地頭や村人等が心配して病除けと平癒の祈願を行うと、患者等が忽ち全快したので、地頭が非常に悦び報謝のため一万灯を献納したという古事に則り、今以小提灯を献灯すれば、年中諸病除けになると語り伝えて氏子民の信仰厚く、日没の頃は献灯の参詣者で境内を満たす。

「貯蓄の日」

# 注意一秒ケガ一生!

### 自転車の違反は危し

お互いに気をつけましょう

今年半年間に愛知県内で五十人余りの人が、自転車の交通事故でなくなっています。自動車や電車等のすぐ前やすぐ後を横切ったり、また車のかげや、十字路、町角からいきなりとび出したことが大きな事故の原因になつています。

このように毎日くり返される交通事故を防ぐにはどうすればよいでしょうか。

- 1 自転車を十分のりこなせるようにする。
  - 2 練習は空地や広場でする。
  - 3 下駄サンダルをやめ靴をはく。
  - 4 故障した自転車にのらぬ。
  - 5 二人乗りしない。
  - 6 大きな荷物をつまぬ。
  - 7 自動車の間をぬつたり、道路の中央を走らない。
  - 8 夜はあかりをつける。
- ことなどが大切であります。
- 交通事故は、この夏から著しく増加の傾向にある。この原因はいろいろ

であるが、去る八月中におきた交通事故三十八件(回)を例にとつてみると、自転車を利用する者が関係しておこした事故は最も多く九件にのぼり全体の二十四%にあたる。これに原動機付自転車の事故七件を加えると十六件(回)四十二%という驚くべき数字になる。

このように自転車の関係する事故の多いことから、岡崎署では

- 一、夜の無灯火
  - 二、二人乗り
  - 三、併列進行(自転車と並走)
  - 四、歩道乗り入れ(歩道の上を自転車で行く)
  - 五、ベル、ブレイキ等の不良
- 等のように最も事故の原因となる違反をおこさないよう町民に協力を呼びかけている。
- 私たちの楽しい明日のために交通のきまりを守りましょう。

岡崎警察署  
幸田巡査部長派出所

## 新しい車 新しい船

十月十四日は鉄道記念日

電化の進展、都市通勤輸送の改善ローカル線の輸送方式の改善などのために、本年度電気機関車、ディーゼル機関車、客車、ディーゼルカー電車等合せて約一万三千両新造して輸送力増強を図り、特に快適な旅行のできるよういろいろ改良工夫がこらされ、サービス向上に努めたことが特記すべき点です。例えば、トンネル勾配の多い地方の幹線にディーゼル機関車を使つたり、軽重構造で燈光灯つきの明るい車や、腰掛を客車並に広くしてゆとりをもたせた電車やディーゼルカー、なかでも通勤用に造られたモハ九〇型の新性能電車は画期的で乗心地もよく好評を博しています。また北陸線の米原、敦賀間の交通電化完成に伴つて、ED七〇型交流電気機関車が登場し、優秀な成績をおさめています。貨車も昨年を遙かに上回る八千二百両の新造を予定され、貨物輸送の緩和に役立つことでしょう。

この程完成した青函連絡船の十和田丸は今月から就航し、青函航路の安全輸送に活躍します。

## 愛知綜合文化財展

### 開催さる

期日 十月十八日—十一月十三日

場所 愛知県文化会館美術館  
愛知県は東西文化の中心点に当たつていいますので、県内各地に高度の文化財がたくさん散在していますこの郷土文化財の逸品を集め、郷土古来の風俗、習慣を広く知るとは大へん意義の深いこととあります。

### 国宝や重要文化財

三百余点

出品物は古い絵画、彫刻、工芸品などすべてにわたり国宝や重要文化財で、特に優れたもの三百余点にのぼつています。その中には二十年、三十年に一回のみ公開されている秘仏や、門外不出の御本尊などもたくさん出陳されます。陳列は、過去千年の中部地方文化を一望に収めるのに非常に都合のよいようこの地方では、画期的な方法で行います。

このように、この度の展覧は県内の文化財を総合的に集め展示するもので、歴史的にも芸術的にも価値の高い催しでありますから、ぜひご来観下さい。



東海道線幸田駅時刻表

(32.10.1 改正)

上					下				
列車番号	岡崎	こうだ	蒲郡	行先	列車番号	蒲郡	こうだ	岡崎	行先
112	5.15	5.23	5.33	東京	129	→	→	4.32	姫路
726	5.50	5.57	6.07	浜松	伊勢急	→	→	5.10	鳥羽
324	6.12	6.19	6.29	東京	511	○	………	発6.05	大垣
326	7.13	7.21	7.38	東京	131	○	6.09	6.18	大塚
512	○	7.38	7.45	豊橋	513	○	6.50	6.58	大塚
328	8.25	8.33	8.44	東京	515	○	7.26	7.33	米原
514	○	8.34	8.50	豊橋	711	○	7.36	7.46	富山
308	準○	9.08	→	東京	517	○	8.40	8.47	大塚
516	○	9.20	9.27	豊橋	421	○	8.58	9.02	大塚
330	○	9.51	9.59	東京	519	○	9.49	9.57	大塚
122	○	10.53	11.00	東京	113	○	10.16	10.25	糸崎
518	○	11.07	11.14	豊橋	521	○	11.15	11.22	大塚
霧島急	○	11.56	→	東京	523	○	12.08	12.15	大塚
124	○	12.33	12.40	東京	121	○	12.16	12.25	大塚
高千穂急	○	→	→	東京	305	準○	12.40	→	大塚
520	○	13.14	13.21	豊橋	123	○	13.41	13.50	大塚
雲仙急	○	→	→	東京	525	○	14.18	14.25	大塚
522	○	14.13	14.19	豊橋	なむ急	○	→	→	大塚
126	○	15.03	15.10	東京	527	○	15.13	15.20	米原
524	○	15.21	15.27	豊橋	雲仙急	○	15.41	→	→
526	○	16.06	16.13	豊橋	高千穂急	○	16.09	→	→
なむ急	○	16.39	→	東京	125	○	16.03	16.12	鹿島
128	○	16.59	17.06	大船	529	○	16.53	17.01	大塚
528	○	17.22	17.29	浜松	329	○	17.03	17.11	米原
306	準○	17.27	→	東京	霧島急	○	→	→	鹿島
712	○	18.10	18.18	掛川	531	○	17.46	17.53	大塚
530	○	18.22	………	岡崎	127	○	18.17	18.26	京都
114	○	18.52	19.00	沼津	729	○	18.57	19.06	名古屋
734	○	19.32	19.40	掛川	331	○	19.21	19.30	名古屋
532	○	20.23	20.30	浜松	533	○	………	………	発19.31
534	○	21.12	21.19	豊橋	307	準○	20.01	→	20.14
130	○	22.04	22.11	東京	535	○	20.08	20.16	大塚
536	○	22.17	………	岡崎	335	○	20.46	20.54	大塚
132	○	23.26	23.33	東京	309	準○	21.34	→	21.47
伊勢急	○	23.40	→	東京	111	○	21.55	22.04	大塚
					337	○	22.55	23.03	23.11

(32.10.20 改正)

西浦温泉行		名鉄西浦線バス 菱池停留所時刻表	東岡崎行		名鉄バス運賃表 菱池から(9月21日)	幸田駅前	10	岩堀	10
7.13	14.08		6.55	13.49		折ヶ谷	15	大草	10
8.08	15.08		7.29	14.49		深溝	15	芦谷	10
9.08	16.08		8.19	15.49		金平	25	坂崎	20
9.38	17.08		8.54	16.34		形原温泉	30	上地	20
10.08	18.08		9.49	17.19		下音羽	30	岡崎駅前	25
11.08	18.33		10.49	18.04		西浦駅前	35	芦池橋	35
12.08	19.18		11.49	18.49		〃役場前	35	康生町	40
13.08	20.08	12.49	19.49	西浦温泉	45	東岡崎	40		



十月のメモ

S子

白菊や庭に余りて品まで(蕪村)コスモスや菊の美しく咲く時です。秋のけはいがこくなり、セーターのほしくなる季節、寒さへの用意はよろしいでしょうか。

夜が長くなります。気候はいいし本を読むにはすばらしくよい時、よい本をじっくりよみましょう。夜の読書は、電灯の明るさに注意しましょう。カサを掃除することも大切です。電灯が暗かつたら近づけてみましょう。六〇ワットの電球で白い半球型のカサ付なら、その下七〇ワットの場所が適当な明るさでしょう。暗すぎたりまぶしすぎるのはいけません。

秋の夜長に虫を調べたり、ハイキングや山登りで、自然に親しむ生活も考えましょう。中間は虫干によい。そろそろ冬衣を出す時ですから爽やかな日に風通しのよい所に干して整理しましょう。衣類を調べて衣生活の計画するによい機会です。祭り時です。腕に覚えの料理を作りお客様をねぎらいましょう。子供の食べすぎに気をつけましょう。

十一月分三日間献立例 (今川久美子)

第一日				第二日				第三日				
時	献立名	食品名	分量(1人分)	献立名	食品名	分量(1人分)	献立名	食品名	分量(1人分)	献立名	食品名	分量(1人分)
朝	麦飯	米	140g(1合)	麦飯	米	140(1合)	麦飯	米	140(1合)	麦飯	米	140(1合)
		押麦	20(約2勺)		押麦	20(約2勺)		押麦	20(約2勺)		押麦	20(約2勺)
食	味噌汁	瓜	40(10匁)	味噌汁	馬鈴薯	40(10匁)	味噌汁	大里根	20(5匁)	味噌汁	大里根	20(5匁)
		麻	3(小1)		山菜	20(5匁)		味噌	20(大山1)		味噌	20(大山1)
食	漬物	沢庵	20(5匁)	おろし大根	大根	40(10匁)	つけもの	白菜	50(10匁多)	つけもの	白菜	50(10匁多)
					白根	20(5匁)						
昼	煮付け	揚げ	100(25匁)	丸干しの空揚げ	干し油	50(3~5尾)	◎さつま煮	さいたま	100(25匁)	◎さつま煮	さいたま	100(25匁)
		醬	15(大1弱)		ソ	10(好み)		煮	30(8匁)		煮	30(8匁)
食	ソテー	根菜	70(20匁少)	香物	沢庵	20(5匁)	お浸し	小松菜	100(25匁)	お浸し	小松菜	100(25匁)
		油	3(小1)					醬	2(小1)		醬	2(小1)
夕	野菜のてんぷら	葱	50(卵大1個)	◎王子うどん	干玉	120(30匁)	松茸御飯	米	140(1合)	松茸御飯	米	140(1合)
		玉ねぎ	50(卵大1個)		うどん	50(卵大1)		押麦	20(約2勺)		押麦	20(約2勺)
食	◎とろろ汁	油	10(3~5尾)	胡麻よごし	白胡	100(25匁)	清汁	大豆	5(大1匁)	清汁	大豆	5(大1匁)
		粉	10(小2.5)		と	5(大1匁)		汁	10g		汁	10g
熱量 2213 cal				熱量 2049 cal				熱量 2259 cal				
栄養摂取量 蛋白質 65g				栄養摂取量 蛋白質 78.6g				栄養摂取量 蛋白質 70.9g				
脂肪 31.0g				脂肪 32.8g				脂肪 20.3g				