

## 誰もが読書する町に

### 船に港があるように

一、船に港が あるように  
心は港を もちましよう  
進む時代に さきがけて  
しあわせを生む 夢をよぶ  
読書は必ず 日に一度  
胸の扉に いましよう。

二、砂漠にオアシス あるように  
心にオアシス もちましよう  
すさぶこの世の 雨風に  
耐えて希望の 灯をともし  
読書は必ず 日に一度  
胸の扉に 書きましよう。

三、空に太陽 あるように  
心に太陽 もちましよう  
知恵の木の実も すこやかに  
あかるい文化の 朝をよぶ  
読書は必ず 日に一度  
胸の扉に 誓いましよう。

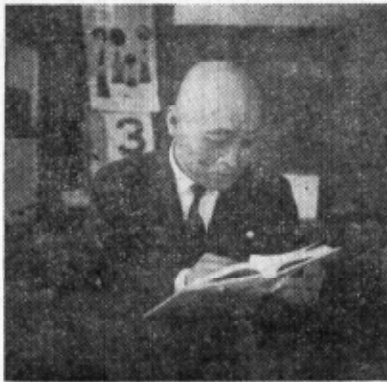


第90号

発行所  
愛知縣額田郡  
幸田町公民館  
印刷所  
岡崎活版所

### 読書会

さゆり読書会の  
ひとこま



余暇のひととき

種別	分館						所屬	會員數	指導助言者
	のぞみ	あおぼ	みかさ	あずま	さゆり	ふもと			
久保田	6	14	8	0	6	3	23	志賀	
小野	17	11	6	3	19	8	10	又郎	
宗重	17	20	11	19	16	11	33	又郎	
山本	17	17	20	11	19	16	33	又郎	
山本	17	17	20	11	19	16	33	又郎	
山本	17	17	20	11	19	16	33	又郎	
山本	17	17	20	11	19	16	33	又郎	
山本	17	17	20	11	19	16	33	又郎	
山本	17	17	20	11	19	16	33	又郎	

婦人	青年					
	まふか	とほね	あひみ	あひみ	あひみ	あひみ
豊坂	14	8	8	7	8	10
0	8	4	14	5	10	8
25	22	14	23	13	17	16
25	22	14	23	13	17	16
三輪	石川	春日井	近藤	石川	内田	清水
露	勝	井盛一	徳光	薫	俊彦	地忍



### 押売等の防止

例年の事ながら、農繁期になりま  
すと、とかく留守がちになつたり、  
老人や子供の留守番が多いので押売  
が横行いたします。断つても断つて  
もうるさく押売し、しまいは凄文  
句を列べるのでつい買わされてしま  
う。特に戦後は学生アルバイトが  
よく見受けられますがその三分の一  
は偽学生です。

今回こういふ悪質な行商に対して  
県において次のような「押売等防止  
条例」をつくり皆様を押売等から守  
つていたゞくことになりましたから  
よく読んで押売が来たら最寄の駐在  
所へ通知して下さい。

#### 押売等防止条例

第一条(目的) この条例は押売等の  
行為を防止し、県民の日常生活の  
安全に寄与することを目的とする  
第二条(行為の禁止) 何人も住居  
その他、人の現在する建造物を訪  
れて物品の売買、若しくは修理、  
役務の提供又は広告の募集を行う  
に当り、相手方に不安、困惑又は  
けんおの念をいだかせるような方  
法又は口実を用い、次の各号の一  
に該当する行為をしてはならない

一、拒否されたにもかゝらず玄関  
その他の場所において物品を展示  
し又はあさること。

二、拒否されたにもかゝらず住居  
その他の人の現在する建造物から速  
かに立ち去らないこと。

三、依頼又は承諾がないにもかゝ  
らず物品の配布若しくは修理、役  
務の提供又は広告の掲載を行つて  
その対価又は報酬を要求すること

四、拒否されたことにより氣勢を示  
し、荒々しく言動をし又は住居建  
造物、器物等にいたずらをするこ  
と。

第三条(罰則) 前条の規定に違反し  
た者は三月以下の懲役若しくは一  
万円以下の罰金又は拘留に処する  
この条例は昭和三十二年十一月一日  
から施行する。

### 新穀感謝

勤労感謝の日  
(十一月二十三日)  
勤勞をたつとび  
生産を祝い  
国民たがい  
感謝しあう  
戸毎に国旗  
手毎に図書

### 自転車の施錠について

自転車に盗まれたり、なくなつた  
りして私の方へ届けにくる方が月々  
数人ありますが、みんな錠をかけて  
おかなかつた人達ばかりです。  
これは幸田町だけでなく、どの  
町村にも沢山あることでしょうが、  
自転車の盗難や失くなるのを防ぐ第  
一の秘訣はまづ施錠することです。

ちよつと買物に入つた店先、お祭  
の境内、学校の運動会場等、気をつ  
けて見ると沢山の自転車が殆ど錠が  
かけてありません。  
自分の自転車は古いから盗まれる  
心配はない、ちよつとの間だから大  
丈夫だろうという安心感が禁物です  
足を盗んだ泥棒は皆様お気付の頃は  
もうすつと遠くへ逃げのびているの  
です。また汽車の発車時刻ぎりぎり  
にかけて駅前へ自転車を放り出し  
たまゝ、夕方遅く帰つてくる人もお  
りますが、これは絶対しないよう  
にしましょう。

自転車を下りたらすぐ錠をかけま  
しょう。私の方でも放置自転車や無  
施錠自転車については、今後充分な  
取締りをして盗難防止に努めますか  
ら、皆さん方の絶大な御協力をお願  
い致します。 幸田町巡査部長

### 申告所得税第二期分の 期間内納付のお願い

岡崎 税務署

いよいよ昭和三十二年分申告所得  
税第二期分の納期十一月三十日も迫  
つて来ましたので、是非とも期限内  
に完納すること。現在滞納している  
方でどうしても両方一時に納付が困  
難の場合は、先ず第二期分を納期限  
内に完納して、他の滞納額はそれ以  
後において納付され(その場合は事  
前に岡崎税務署徴収課まで御出署の  
上御相談下さい)新しい税金の滞納  
を絶対に発生させないよう要望して  
います。

尙御承知のように本年分からは、  
所得税法の改正により予定納税基準  
額が三・〇〇〇円未満の方は予定納  
税の第一期分、第二期分については  
納付しなくてもよいことになりました  
たか、確定申告によつて一時に全額  
を納付していただくことになる場合  
も予測されますので、今から納税準  
備を怠らないよう望んでいます  
十一月三十日は土曜日ですから納  
税はなるべくお早目に!

### 幸田町種豚組合だより

農家の食生活改善と経営の合理化を目ざして、本年初めから実施されている肉用仔豚の貸付は、意外に希望者が多く既に三五〇頭に達した現在も尙続々と申込が殺到してこれが処理に係員は嬉しい悲鳴というところ。これは最近肉畜の需要が頗る増加し肉価の安定を来した結果で農家経済の向上にも嬉しい限りです。しかしながら肉畜の販売の面において私共の意図する共同出荷、精肉販売(正当評価)の線に多少遺憾なきを禁じ得ない。今後貸付を希望の向は左の貸付規則を熟読の上、農協又は当組合へ申込みれるよう希望します

#### 幸田町肉用豚貸付規則

- 第一条 この規則は、肉用豚の貸付により農家の食生活の改善及び経営の合理化に資せんとするを目的とする。
- 第二条 肉用豚の貸付期間は一カ年とする。
- 第三条 肉用豚の貸付をうけようとするものは所属団体長(農協、婦人会、4Hクラブ等)を通じて種豚組合長に申出るものとする。
- 第四条 貸付豚の引渡しは組合長の指定する日時及び場所において行う。引渡をうけた団体長は直に飼育者名簿を組合長に提出しなればならない。
- 第五条 貸付をうけた豚が事故又は病気のため死亡したときは飼育者において組合長の定める損害を賠償しなればならない。
- 第六条 飼育者が貸付豚を販売せんとするときは所属の団体長を通じて種豚組合長に申し出で承認を得なければならぬ。
- 第七条 貸付豚の販売は組合長の指示により行い、この際貸付仔豚代金及び販売手数料(販売価格の百分の二)を組合へ納入(返還)するものとする。
- 第八条 この規則に違反し又は貸付豚を勝手に処分した場合は、仔豚代金の一部に相当する違約金を組合に納入するものとする。



### 〒ゆうびん教室

#### 一通の手紙

みなさんは、郵便屋さんから一通の手紙を受け取ったとき、その一通の手紙がどうゆう方法でみなさんの手もとに届いたか考えてみたことがあるでしょうか。だれか、手紙をポストに入れれば自然に届くんだよ。といったという話があります。そういわれてみると私たちはふだん手紙はポストに入れれば自然に届くんだと別に不思議にも思わず過しておりますね。

ところがその一通の手紙も、郵便屋さんへ聞いてごらん下さい。ある日、遠い町かどのポストにポトンと入れられた手紙は、やがて廻つてきた郵便屋さんのかばんに入れられて郵便局に運ばれ、消印を押され、同じ方向にゆくほかの郵便物と一緒に郵便袋に入れられて、自動車や汽車でみなさんの町まで旅を重ね、駅から郵便局へ、そして私のかばんへ入ってあなたのところへ届いた、と話してくれるでしょう。

それではもう一度、手にした手紙をみて下さい。消印でよごれていますがそこにはきれいな切手ははら

ています。ところがよく注意すると、この切手は同じ町からきた手紙にも遠いなかからきた手紙にも、重さが同じならぜんぶ同じ料金の切手ははられていることに気がつかれるでしょう。

なぜでしょうか。均一料金だからだよ。といつてしまえばそれまでのことですが、この切手の考案と、均一料金の採用が、だれでも安い料金で郵便を利用できる現在の郵便制度の基礎をきずいたのです。なぜかという、それまで料金が高くてとても一般の人々には利用できなかったのですから。なんと便利なものではないありませんか、それではこんな便利な郵便制度を工夫した人はどこの誰だつたのでしょうか。いづれこのことはあとでくわしくのべますが、一四八〇年七月それまでたいへん高かつた郵便料金を安くしてみんなが公平に利用できるようにと、郵便切手を発行し、その重さによつて料金を均一にし、しかも料金前払いの今日の新しい郵便制度を実施したのは、世界郵便の父といわれるイギリスのローランド・ヒルなのです。

(幸田郵便長)

### 蒲高幸田分校だより

先頃研究指定校としての必要上一寸したアンケートを地域の方々にお願ひ致しましたところ、お忙しい中を種々顧慮ない御意見を頂き有難く存じて居ります。しかしその回答率は四八%であり高率と云えず、幸田分校とはどんな学校か、何を学んでいるのか、地域の皆さん方に十分に知って頂けていないという感じを持ちました。

定時制教育が始まつて十周年、幸田分校が発足してから七年、この教育に対する一般の理解も可成り深まつて来ていると思つていたので些か意外に存じ且つ我々の努力の足らなかつたことを深く反省する次第です。今後「幸田」を通じて一層の御理解を頂くよう努めたいと在じます。よろしくお願ひ致します。

一面、理解ある方々の熱心な御協力により年々その認識を深めつゝあることは分校入学者の増加が明らかにそれを物語つています。

年次	昭29	昭30	昭31	昭32
男	一五	二一	一九	一九
女	一五	一三	二六	二三
計	三〇	三四	四五	四二

#### 備考

1. 募集人員は男女合せて四名
  2. 女子は四年卒業も出来るか一応、二年で課程を修了している。
  3. 昭和三二年度生徒数は一一一名
- 学校の特徴でもあり父兄も喜んで居られる二、三点をあげますと
- 1 農繁休みがあり働きながら勉学出来るからよい。
  - 2 六月十一月は農繁家庭実習を行います。猫の手も借りたい農繁期に長期の休みがあることは御家庭においても大助かりと思ひます。なお一、二年の週五日、三、四年は週三日の出校日ですから他の月でも相当家の手伝いが出来ます。特に男子はホームプロジェクトとして家庭農場の一部を分担して経営するよう指導して居りますから農業に対する興味研究心を深めながら勉学できます。
  - 2 学費が少なくてすむからよい。
- 全日制では授業料六百円PTA会費二三〇円その他で月千円位はどうしても必要です。分校では授業料一、二年二五〇円三、四年二〇〇円でPTA会費百円ですから月三〇〇円〜三五〇円で、卒業まで四年で全日より一年長くかゝりますが通算しても全日制の約半額です。しかも学校が近くにありますが通学費も少く

て済みます。このように学費が僅かで済むのは働きながら学ぶ人の為につくられた新教育制度の大きな特色であります。

3 農業科家庭科の学科や実習が多いからよい。

幸田分校の教育課程は農業課程家庭課程で授業時間の半分以上が職業に密接な関係をもつ実験や実習にあてられています。ですから学校で学んだことはすぐ家庭で役立ち家庭で起きた疑問は学校で研究出来ます。特に女子は一応二ヶ年で修了ですが編物茶花作法まで一通り学んで居り一般教養を高める普通学科も卒業までには全日制の学校と同等に学ぶことが出来ます。

本年までの卒業修了生の数は男子四七名女子七五名計一一二名でまた少い数字であります。その殆んどがこの地域に止まり或は四日クラブ或は青年団等において中心となつて活躍してくれれます。将来益々多数の卒業修了生が出て、幸田町を一層明るく住みよい町に発展して頂くことを願ひいたして居ります。



### 人類救済悲願の歌

小谷純一 作詞

- 1 世はこんとんの暗世なり  
おのれの腹を神となし  
自己の正義を主張する  
ごうまん罪のおそろしさ。
- 2 家には親と子相せめぎ  
嫁と姑睦びえず  
国には資本家労働者  
利のため争う修羅地獄。
- 3 世界はソ連とアメリカの  
二つの陣営相わかれ  
原水爆の蓄積に  
狂えるさまは何事ぞ。
- 4 神の正義の審判の  
原水爆の日は近し  
全人類よ今にして  
悔い改めずば滅ぶべし。
- 5 対立斗争の滅びゆく  
世界を救ふは誰の任  
光は東方日出づる  
祖国日本の大使命。
- 6 真理の光高らかに  
掲げて立たんわが同志  
真理日本の建設に  
献げ尽さんこの命。

# 盛大だつた 1957年 教育映画祭

と き 11月12日 9.30~15.50  
と ころ 幸田町公民館  
主 催 愛知県教育委員会  
幸田町教育委員会  
協賛 文部省 後援 朝日新聞社  
◎県警察音楽隊市巾行進並に演奏  
◎最高賞入選作品名  
国際短篇映画上映  
観衆 1,208人



## 映画の見方

私たちに楽しみを与えてくれる映画、いろいろなことを教えてくれる映画—映画は私たちのくらしになくてはならない一画面となつています。よい映画を見て私たちの生活や心を豊かにするようにつとめましょう。では映画を見るについでどんな注意が必要でしょうか

### △家中揃って見る

「牛にひかれて普光寺詣り」とは映画の場合誠に結構です。親子兄弟一しよに見る。また少くとも子がどんな映画を見るか親が心得ていることは大切

### △よい映画をなるべく多く見ましょう

多くみることによつて見方も上手になります。よい映画を子どもにも多く見せると同時に大人も多く見るこ

ましよう。

### △目的を定めて見ましょう

文化映画、記録映画、ニュース映画、教育映画、劇映画等いろいろの種類があります。それぞれの目的を定めて選んで見るのが根本です。

### △見たあとで必ず話し合ひましょう

自分が映画から受けた印象や受取方を親と子が、先生と生徒が、友人同志が話し合ひましょう。違つた受取方や見落した点を発見することが映画の効果高め、あなたを上手な観賞者に仕上げてくれます。

### △劇映画は話の世界であることに気をつけましょう

劇映画を見れば、劇中の人物になつて共に喜び共に泣きます。これが効用でしょう。しかしこれはお話の世界であつて現実そのものでないことを後から考え直すことをお忘れな

### △自分の印象や受取方を大切にしましょう

広告や批評をそのままう呑みにせず、自分はどう考えるかを一度確かめてみましょう。批評をよみ、話し合

しても尚納得のつかないことは大切に持ち続けて、いつか解決するようつとめましょう。

### △部分的に見るだけでなく全体をつかみましょう

年令が増すにつれて部分的な印象だけでなく映画が全体として何を伝えようとしているかに考えを及ぼすべきです。

### △同じものを本、ラジオ、新聞でもみましょう

映画と文学は別ものですが、映画でも原作をよみましょう。またラジオや新聞で見てそれが真相であるかを確かめることが大切です。

### △社会的背景や監督等も研究に力めましょう

映画の内容だけでなくその話の背景をしている一般社会の状態を調べたり、監督の思想や手法、傾向を調べることへと進みたいものです。

映画を正しく利用して

すこやかにのびましょう。



幸田駅からの料程と運賃一覧表

駅名	料程	運賃	駅名	料程	運賃
浦郡	7.9	20	岡崎	7.4	20
三谷	10.2	30	安城	15.2	40
愛知御	16.4	40	刈谷	23.1	60
豊橋	24.9	60	大府	28.0	70
豊津	41.1	100	笠寺	38.3	90
天島	48.7	120	熱田	42.3	100
浜松	61.4	150	名古屋	47.5	120
磐田	72.6	180	稲沢	58.6	140
袋井	80.4	190	尾張一宮	64.6	160
掛川	89.2	220	岐阜	77.8	190
菊川	96.3	230	大垣	91.5	220
静岡	138.3	330	大塚	127.4	310
清水	149.5	360	彦根	133.4	320
富士	172.3	400	大津	185.1	420
沼津	192.3	440	京都	195.1	440
三島	197.8	440	大阪	237.9	510
熱海	213.9	470	神戸	271.0	560
湯原	219.4	480	明石	290.2	600
小田	234.6	510	姫路	325.8	660
藤沢	267.4	560	岡山	414.4	800
大船	272.0	570	倉敷	430.3	830
横浜	289.7	600	広島	576.3	1,010
東京	315.8	640	下関	778.0	1,180
豊川	33.6	80	半田	42.6	100
新城	46.5	110	武豊	47.3	120
長久	57.1	140	桑名	71.3	170
佐藤	88.4	210	四日市	84.7	200
天竜	137.3	360	亀山	107.4	260
飯田	150.5	370	伊賀上野	142.0	340
多治見	83.7	200	伊奈良	181.4	420
中津川	127.4	310	天至寺	218.9	490
塩尻	222.6	490	津	122.9	300
松本	236.4	510	松阪	142.0	340
長野	299.0	610	山田	164.9	390
直江津	374.8	570	鳥羽	179.0	410
新潟	632.5	1,060	敦賀	173.2	410
上諏訪	258.3	540	福井	234.5	510
甲府	326.3	660	金沢	311.3	630
大月	372.6	730	富山	371.0	730
駒沼	95.1	230	鳥取	427.0	820
下呂	166.1	390	松江	448.6	860
高山	214.2	470	大社	488.8	920
大宮	417.9	810	門司	1,100.1	1,420
仙台	665.0	1,080	博多	1,173.1	1,460
青森	1,052.9	1,400	熊本	1,292.7	1,530
青森	462.9	880	鹿兒島	1,504.6	1,650
水戸	434.6	840	別府	1,236.5	1,510
高崎	417.9	810	別宮	1,445.6	1,620
秋田	887.3	1,270	長崎	1,335.5	1,550
函館	1,052.9	1,400	高松	447.3	860
小樽	1,305.4	1,540	琴平	490.9	930
札幌	1,339.2	1,550	高知	606.4	1,030
旭川	1,478.0	1,630	松山	641.3	1,060
稚内	1,737.4	1,770	徳島	521.8	980

備考 北海道は青函連絡船113料分運賃230円を加える。  
 四国は宇高連絡船18料分運賃60円を加える。

国鉄の旅客運賃と計算法

国鉄の普通旅客運賃は、次の貨率に料程を乗じて最後は十円単位で四捨五入します。

貨率表 (三等一料につき)  
 一料一五〇料 二料一〇〇料

- 一五〇一五〇〇 一円四五銭
- 五〇一〇〇〇〇 七五
- 一〇〇一〇以上 五〇
- 二等、三等の二倍
- 一等、二等の二倍(三等の四倍)
- 小児(六才以下)未満大人の半額
- 六才未満でも次の場合は小児運賃

- (1) 又は料金を申しあげます。
- (2) 単独旅行の時
- (3) 大人同伴でも一人を超える時
- (4) 団体旅行の時
- (5) 寝台、特急、特二の座席を単独使用の時
- 往復運賃は片道の二倍で、別に割

引はないが通用期間にゆとりができませんから便利です。例えば片道通用二日の旭へ旅行の場合、途中下車して二日以上かゝる時に往復乗車券を求めると、往きに三日、帰りに一日というように使用することができずから。

### 三ヶ根登山のすゝめ

健脚生

山のあなたの空遠く  
 さいわい住むと人のいう  
 最近、観光愛知の誇る名山、県下  
 随一のハイキング好適地としてクロ  
 ーズアップされて来た三ヶ根山は、  
 四季を通じて青春譜流れる行楽の別  
 天地です。

そしてその頃、三ヶ根観音を中心  
 として展望は、南国の渾美、知多が  
 抱く紺碧の三河湾を眼下に、遠くは  
 伊勢、富士、北アルプス連山、悠久  
 の矢作広田の流れがめぐる、岡崎幸  
 田の町々……まことに雄大の景観！  
 十一月二十一日から形原温泉から  
 ロープウェイの開通があり、幡豆町  
 では既設のドライブウェイについて  
 約一千名収容のできる大休憩場を頂  
 上に設計中で、遅くも明年夏までに  
 は完成の予定の由。

現在山頂には十三軒の売店が営業  
 し、菓子飲物は勿論、簡易な食事等  
 も一般地上と変りない行き届いたサ  
 ービス準備が整っています。  
 皆さん爽やかな晩秋の一日を、農

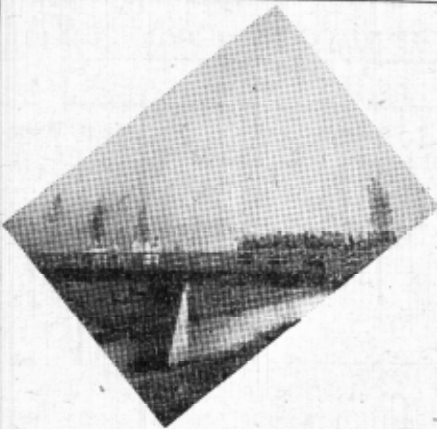
休の半日を、いたずらに遠くを望ま  
 ず、是非、大自然と文化が響いたう  
 るわしい三ヶ根山の登山を一家揃つ  
 て一同朋相携えて「アベック」で一郷  
 土の自然美を満喫して頂戴。

山賞で、  
 温泉にしたり  
 海ながめ

三ヶ根最中  
 たべりや極楽

### 新装なつた 新田橋の偉容

長さ 37.88m  
 幅 4.00m  
 工費 ¥ 4,000,000  
 11月7日 渡橋式



### 名古屋地下鉄開通

世界で二十三番目  
 日本で三番目

名古屋市百万市民待望の地下鉄が  
 名古屋駅から都心栄町まで二・六三  
 軒の第一期工事が十五日完工して午  
 後二時から開通した。

思へば去る二十九年八月三十一日  
 着工してから丸三ヶ年、近代科学の  
 粋を動員して仕上げたもので、時速  
 七十軒のスピードで僅か四分で疾走  
 し運転は朝五時から夜の十一時三十  
 分まで行われ、料金はバスと同じ十  
 五円で利用率は高く、市民の能率は  
 著しく向上するばかりでなく、駅前  
 と広小路の交通は緩和され、更に地  
 下街が飛躍的に繁昌することによ  
 る。

地下鉄建設に當つて一番苦心され  
 たのは駅前の人波をどう裁くかにあ  
 つたそう、国鉄、名鉄、近鉄合せ  
 て一日の乗降客は平常二十五万とい  
 うから、毎日駅前に岐阜市の全人口  
 が集るわけで、大半はバスと市電で  
 載っていたが、工事中は路面に大き  
 な障害物ができる。たゞさへ事故が  
 起り勝ちだからその苦心は思いやら  
 れたわけだが、幸いに協力により故  
 障がなかつたのは結構であつた。

### とぼね十月旬会報

(西浦で) 荻分館

天涯の一碧秋の蝶渉る 爛浪  
 根なし雲消え秋晴の海はるけし 千秀  
 萩の花思ひ出せない人にある 千秀  
 山道に日矢ふり注ぎ枯梗濃く 〃  
 新涼や植込み深く温泉の夜 宋風  
 秋晴て広告旗高々と山の宿 〃  
 湾内の浪さめける秋日和 翠溪  
 藤椅子に島を見下す秋の風 〃  
 白雲を隅へ押しやり天高し 幸百  
 秋晴の写る湯槽に沈みおり 〃  
 石垣にしみたる紅かカナ咲く住風 〃  
 ポンポン船入江に消えて秋の暮 〃  
 割箸の匂い秋風顔へ来る 喝草  
 秋風のやがて消しゆく船の水尾 〃  
 秋風海原割し舟遠のく 冬潮子  
 番い蝶輝くばかり秋天へ 〃  
 秋晴や船ゆく波のあたゝかく 草月  
 羽の力なくてさまよう残り蝶 〃  
 秋風に魚網はらませ今出港 旬路  
 快音を確め秋の漁港でる 〃  
 沖に秋雲淋しや蟻来て足登る 荻雨  
 浴衣着て出て残炎に頭をさゝる 〃



十一月のメモ

寒いなと思つて起きてみると、霜のおりている朝など、いよ／＼冬が近づいたなと思うでしょう。おかあさんは編物や縫物に忙しい時です。窓をあけておくことの多かつた春夏、秋をすぎて、今月になるとこの家でも窓をびたつとしめきりますから、窓ガラスの汚れは気にかゝるから、ガラスふきをしましょう。寒さに体がなれていないため、かぜをひき易いので気をつけ、しもやけのできる人は、今からマツサージして予防しましょう。

ビタミンCの多い青いみかんが出初めます。出盛りのほうれん草やにんじんのようなビタミンAを多く含む野菜をたべて、色々の病氣、殊にかぜに対する体の抵抗力をつけておかなければいけない時です。

衣類を温く着るには、余りびつたり体に合つたのを着るより、薄いメリヤスのゆつたりしたものを重ねて着る方が体に温められた空気が逃げないので温かです。風のある日は、毛糸を上に着ると寒く感じます。上着はなるべく風を通さない目のつんだ布地のものを着ましょう。

一農繁期向献立例一 (成人五人分) 栄養改善委員会

	一 日	二 日	三 日
朝	御飯 米 (1000) 7.1合 味噌汁 大豆 (250) 68匁 根揚 (50) 13匁 油味 (150) 40匁 けずり粉 (10) 3匁 納豆 なつとう (250) 68匁 しょうゆ (40) 漬物 たくあん (250) 68匁	御飯 米 (1000) 7.1合 味噌汁 豆腐 (200) 55匁 ねぎ (250) 68匁 干し (10) 3匁 味噌 (150) 40匁 昆布つくだに こんぶ巻 (250) 68匁 漬物 青菜 (250) 68匁	御飯 米 (1000) 7.1合 味噌汁 里芋 (200) 55匁 干し (25) 7匁 油味 (15) 4匁 味噌 (150) 40匁 いわし丸干 いわし (150) 40匁 大根おろし 大根 (150) 40匁 漬物 たくあん (250) 68匁
昼	御飯 米 (1000) 7.1合 さんまのフライ さんま (500) 130匁 小麦粉 (50) 13匁 小カレー粉 (2) 卵 (150) 3ヶ 油 (50) 13匁 白菜のごま和え 白菜 (400) 110匁 ごま油 (15) 4匁 しょうゆ (25) 7匁 砂糖 (15) 4匁 漬物 かぶ漬 (150) 40匁	御飯 米 (1000) 7.1合 五目煮 大豆 (200) 55匁 大昆布 (25) 7匁 人参 (100) 27匁 ごぼう (75) 20匁 砂し (25) 7匁 しょうゆ (40) 11匁 漬物 白菜 (200) 55匁	御飯 米 (1000) 7.1合 もみのりのり (10) 3匁 かつをいため煮 かつを (400) 110匁 油 (15) 4匁 砂糖 (50) 13匁 しょうゆ (85) 23匁 野菜ソテー 人参 (50) 13匁 キャベツ (200) 55匁 じゃがいも (250) 68匁 塩・ソース (5) 7匁 漬物 菜漬 (250) 68匁
間食		大学いも さつまいも (400) 110匁 油 (40) 11匁 砂糖 (40) 11匁	いも天ぷら さつまいも (500) 13匁 小麦粉 (100) 27匁 油 (75) 20匁 卵 (150) 3ヶ
夕	すきやきうどん うどん (750) 200匁 (干麺) 牛肉 (200) 55匁 白菜 (300) 81匁 大根 (100) 27匁 味噌 (25) 7匁 しょうゆ (30) 8匁 おひたし ほうれん草 (500) 13匁 花かつを (15) 4匁	御飯 米 (1000) 7.1合 さば塩焼 さば (500) 130匁 大根おろし 大根 (250) 68匁 おひたし ほうれん草 (350) 95匁 しょうゆ (100) 27匁	カレーライス 米 (900) 6.4合 肉 (600) 162匁 じゃがいも (400) 110匁 玉ねぎ (250) 68匁 人参 (150) 40匁 油 (50) 13匁 カレー粉 (15) 4匁 粉塩 (50) 13匁 漬物 福神漬 (75) 20匁 らっきょう (75) 20匁
カロリー	2.687 cal	2.712 cal	2.958 cal
蛋白質	106.7g	88.4 g	101.1 g
脂肪	48.2g	32.6 g	44.3 g

( ) 内はgを表わす。

(教育委員会技術職員 鈴木妻子)