

在選擇製造嬰孩衣服時，爲了他們的健康，應注意到下面幾個要點：①能保暖，②宜輕軟，柔滑；因粗礪的質料能刺痛嬰孩的嬌嫩皮膚，③鬆稀；使能保暖較爲長久，因空氣可以保持在較鬆的纖維空隙中而使體溫慢慢的發散，④顏色

：嬰孩衣服以白色爲最適宜，因爲牠污潔分明，如用顏色的，應以不易退色爲要件；⑥質地：冬天以輕軟，鬆稀毛織物，夏天以柔軟，輕巧，易洗滌，能快乾爲宜；⑦衣服的設計，不宜緊窄，使嬰孩能舒暢地呼吸，免使肋骨受壓傷，并應注意到他活動與發育的便利；⑧式樣：應力求簡單，使易於穿脫，可減省時間，減輕工作，又不致損害嬰孩身體的發育。

帽子：在室內不宜戴，可是在炎日之下或通風的地方，應藉以保護頭部。

鞋子：是用以保護寒冷，除了寒冷的日子外



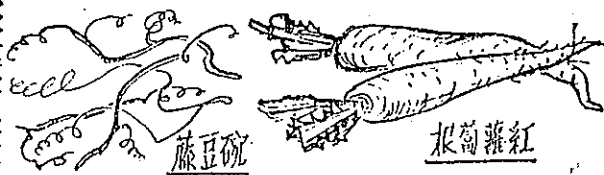
豆芽菜(豆菜)所含營養素不少，味鮮美，且不論夏，冬，隨時均可製造，確是一項大眾化的食品，製法簡單，不需播種，施肥，僅在室內給予適當的水份和溫度便可製得，尤其在蔬菜缺乏時候，牠是理想的代用品。

豆芽菜(豆菜)所含營養素不少，味鮮美，且不論夏、冬，隨時均可製造，確是一項大眾化的食品，製法簡單，不需播種，施肥，僅在室內給予適當的水份和溫度便可製得，尤其在蔬菜缺乏時候，牠是理想的代用品。

或黃豆。一斤綠豆約可製豆芽菜五斤，一斤黃豆可製二斤。製造時所需要的日數與溫度有關，最適宜的溫度為攝氏二十五度左右。所以夏天容易發芽，綠豆只需四天左右，黃豆六

菜如豌豆藤，紅蘿蔔根（人參）蘿蔔（菜頭）葉，經加工後，適合爲畜家禽家畜的飼料。這種蔬菜是農村的副產品，利用它做成飼料，既經濟又富於營養。

菜 綠青的菜葉中，含有甲種維他命最多，家畜能於這些菜葉裡吸收甲種維他命，就不須用其他食品中的甲種維他命來補充。而且家畜經食這飼料後，生長較為迅速。



藤豆碗

紅蘆薈根

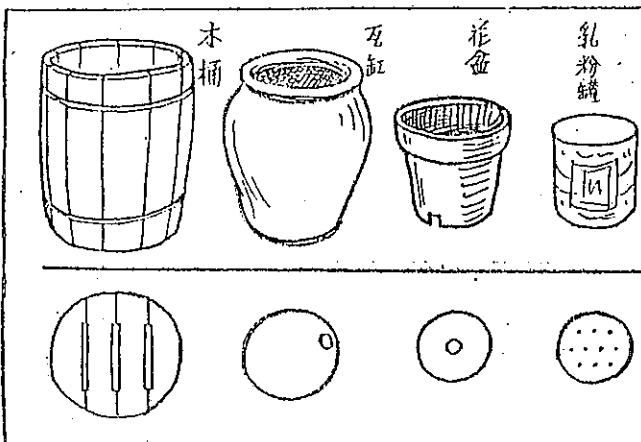
的製造。選種後，就開始浸種，浸種的時間是六至十二小時。夏天氣溫較高浸種只需六、七時。冬天氣溫低浸種時間較長，用水的溫度約在攝氏二十五度左右。

二、移浸好的種子，在發芽容器裡面，種子若多應用較大容器，因豆芽長大時所需地方較多。可是容器過大，任其自然發育，會使芽菜細長，不合理想的短肥，種子安置好後，

上面蓋一塊清潔的布，以保持其溫度，布上再放置一塊薄瓦或陶器，加以少許壓力，使豆芽肥而粗。種子放到容器內後，每天需要澆水，日間澆三四次，晚上澆一次。澆水時將壓重物拿開，使水灌漑均勻，每次澆水宜多，因澆水少能使多次鬚根，所澆的水應清潔，容器的放置，應選擇溫度較高的地方。

三、洗滌：種子發育達到

、洗滌：種子發育達到我們所需要的程度後，就可拿出來用清水將豆皮洗掉，然後烹煮供食或應市銷售。（喻適安）



發芽所用的容器及其底面排水孔

不好的種子及水

水

好的種子

理想的
豆芽菜



良いモヤシは、一週間分が長く、味も大衆向きの野菜と云へよう。その栽培法も非常に簡単で、種播きや肥料などの面倒な仕事を省く必要が無く、適当な水室と温度さへあれば良く、通常の室内で栽培できるから、野菜の缺乏した時などには理想的な代用品である。

原料 モヤシは、緑豆、或は大豆を用ひて栽培する。一斤のは大豆で約五斤のモヤシを栽培でき、大豆では六斤できる。栽培に要する日数は湿度の高低によつて決定されるが、夏は発芽が容易であつたため、緑豆は四日、大豆は六日位で発芽し、冬は寒いので比較的に多くの日数を要する。

最も適當な温度は攝氏二十五度位である。

栽培に必要な容器……栽培するモヤシの分量によつ

モヤシは、播種分が冬に上る。一年中栽培できる。衆向きの野菜と云へよう。栽培法も非常に簡単で、種播き、肥などの面倒な仕事を省く。適当な水分と温度をばよく、その上室内で栽培さから野菜の缺乏した時など理想的な代用品である。

原料：モヤシは、緑豆、或豆を用ひて栽培する。豆は約五斤のモヤシを栽培できる。栽培に要する日数は、温度の高低によつて決めるが、夏は発芽が容易であれ、冬は寒いので比較的に日数を要する。

最も適當な温度は攝氏二十五度である。

栽培に必要な容器：栽培するモヤシの分量によつて、

から體温を保護するの目的の服を選ぶ時は衛生上に細心に注意して頂きたい。先ず服が清潔であり、外觀が美し、暑い時には着せすぎたり寒い日に着が食慾を失くしたりや不服になつたりして發育に悪影響を及ぼす原因ともなるので注意を怠るべきである。その他、赤ちやんの健康に良い服を選ぶについては次の點に氣をつけて頂きたい。

(一) 先ず温暖を保つ事。

(二) 粗い質の布は赤ちやんの弱い皮膚を刺激するから、なるべく輕く柔い、滑らかな布を用ゐる。(三) フハクして日

から體温を保護するの目的の服を選ぶ時は衛生上に細心に注意して頂きたい。先ず服が清潔であり、外觀が美し、暑い時には着せすぎたり寒い日に着が食慾を失くしたりや不服になつたりして發育に悪影響を及ぼす原因ともなるので注意を怠るべきである。その他、赤ちやんの健康に良い服を選ぶについては次の點に氣をつけて頂きたい。

(一) 先ず温暖を保つ事。

(二) 粗い質の布は赤ちやんの弱い皮膚を刺激するから、なるべく輕く柔い、滑らかな布を用ゐる。(三) フハクして日

家畜に與へよ

家畜に與へよ

私達が廢物として捨てゝゐる野菜、例へば豌豆の莖とか人蔘、大根の葉は加工すれば立派な家畜飼料となるものが多い。これは廢物利用と云ふ支でなく、これ等の野菜葉には豊富にビタミンA(エー)が含まれて居るから家畜に與へればその發育に效果がある。製法は非常に簡単に、葉や莖を乾かして、これを砕いた後、飼料の中にまぜて家畜に與へれば良い。これを實行してゐる人も多いであらうが、飼料の高い今日、つまらない物でも捨てるに利用する様に努めようではないか。