

庭家女婦

嬰孩的食物

嬰孩的消化機構非常脆弱，而且正在生長時期，所食的物品，應適合腸胃，容易消化，不使食慾低減，同時應注意他身體的成長和發育的增進，養成健全體格，才不致引起疾病而至身體衰弱。

在選擇和管理嬰孩食品時，爲了他們的健康，應注意到下面幾個要點：

品質 嬰孩所食的物品，完全受成人支配，所以應爲他選擇富有營養素的食品，才能健

品質 嬰孩所食的物品，完全受成人支配，所以應爲他選擇富有營養素的食品，才能健



全他的體格。營養素如蛋白質，脂肪，維他命，碳水化合物，礦物質等。要易於消化：無論任何食物，應以易於消化爲最重要的條件。難消化的食品，無益而又傷害腸胃，例如肉類，應予肉汁，如連肉而食，應煮的時間較長。要新鮮：新鮮的食品是比較適宜的。因爲營養而久，與經過消毒，可能把一部分的維他命消失。要多食水果：水果是一種富有維他命與礦物質的食品，助消化，增食慾。餐後服食最爲適宜。分量：不論正餐與水果，宜適宜分量，過

管理 食有定時是嬰孩最重要的習慣。零食(點心)：除了補正常所食不足的营养食品外，零食是不好的習慣，應極力糾正。即使是零食做補充食品，也不應有碍於正當營養。

用具 常嬰孩能自食的時候，所用的器具應輕便，形小適合，易於洗滌，不易破裂爲宜。於不用時，宜於清潔後妥當收藏，不要讓蒼蠅、昆蟲等接觸，免致生病。



檸檬(レモン) 是一種富有維他命乙丙的水果，我們東方人普通以檸檬過酸，不大服用。

檸檬所含的有效成份能恢復疲勞，增加食慾，幫助消化，預防感冒，胃腸病及腎臟病患者應常用檸檬汁滴於食物中服用。

病人需要維他命丙者，應服食檸檬，如貧血病，壞血病，皮膚病，胃腸病，潰瘍，牙齦腫，舌炎等病患者，應多服用檸檬。

美國的治療感冒的家庭秘方是每次用半個檸檬的汁及皮泡以沸水，加糖後熱飲之，飲用這種檸檬汁以代一切的飲料，持續二三天，感冒便能自療，這種簡單療法，患有感冒者，無妨一試。

隨處都可以見到。牠的位置在塞因河兩岸，經過市區的水流，穿過美麗的公園，更造成了動人的奇景，尤其是教堂林立，在城市的到處點綴着，那建立在二一〇〇年最莊嚴的教堂和它的鐘樓便是歷史上的勝跡。

這裡土地肥沃，氣候溫和，最適於生活，從世界各地來的學生，美術家，作家，旅行家，都一致讚賞着這塊樂園，就是它那著名的時裝設計，也是爲任何一地的婦女們所憧憬着的。



巴黎的街景

巴黎一直「被認爲世界上「光明的城市」，牠給與人的印象是彷彿一個婦女頭髮上戴着的鮮艷的光采那樣的美麗，牠的繁華和美化是世界上最著名的一個現代化的都市，充滿着藝術的氣氛，寬闊的街道，美化的公園，高聳的建築物，紀念碑和很調和的景色。



巴黎的街景

赤ちやんの食卓

消化力は弱く、食料の消化に良いものを選び、消化不良や食慾減退を防ぐためには、適した食物を選ぶ必要がある。赤ちやんの健康に良いものは、柔らかく、味よく、消化しやすいものである。また、母乳が不足している場合は、母乳代用粉や牛乳を使用する。赤ちやんの食卓には、野菜、果物、肉類、魚類、豆類、卵、乳製品などが含まれる。赤ちやんの食卓は、栄養バランスがとれたものであるべきである。

美の都パリ

今日簡単にフランスの首都パリを紹介しよう。世界の公園と云はれてゐる。この愛らしく、古い歴史のある都は、ちやうど美しい花の咲いた小川に流れてゐる。現代の建築が、古い歴史と調和して、美しい景色を演出してゐる。

パリの真中にはセーヌ河が流れて居り、その水は市内の隅々まで流れて居る。パリの美しさを増してゐる。市内の隅々には歴史に富んだ教堂が林立して居り、中でも西紀一〇〇年に建てられたルーヴル宮の寺院と鐘楼は最も有名で観光客が絶えない。

パリは美しいだけでなく、気候が温和で、生活しやすい。世界各地から学生、藝術家、旅行家が集り、彼等の樂園となつてゐる。その外、パリはファッションの源であり、全世界女性憧れの場所となつてゐる。

パリの風景(中文の寫本)は、パリの街角、書店、学生向きの木が深山茶屋、天主教會堂。後に見えるのは有名な天主教會堂。

★左下はパリの好んで散る公園。

赤ちやんの食卓

消化力弱く、食料の消化に良いものを選び、消化不良や食慾減退を防ぐためには、適した食物を選ぶ必要がある。赤ちやんの健康に良いものは、柔らかく、味よく、消化しやすいものである。また、母乳が不足している場合は、母乳代用粉や牛乳を使用する。赤ちやんの食卓には、野菜、果物、肉類、魚類、豆類、卵、乳製品などが含まれる。赤ちやんの食卓は、栄養バランスがとれたものであるべきである。