# 婦女家庭

## 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**　孩所食的物品，完全受成人的支配，所以要爲他選擇當有營養素的食物，才能健全他的體格。營養素如蛋白質，脂肪，維他命，炭水化合物，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，應給予肉汁，如連肉而食，應煮的時間較長。要新鮮：新鮮的食品是比罐頭的食品較爲營養而又經濟，罐頭食品常因保存時間過久，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。經後服食最爲適宜。

**分量**　不論正餐與水果，宜有適宜分量，過少易飢餓，過多難消化和減低食慾，並且不宜過量專食某項食品。

**體質**　溫度：太熱不能引起食趣，過冷是淡而無味，應以微溫爲標準。濃厚程度：嬰孩對於多食過於輭柔和黏糊性的或流質的食品，時常比較不感興趣，但能混合少許刺激食慾的食品如糖，牛乳或清脆的食品則較爲合適。

**味與色**　食品的外觀：宜能引起嬰孩的食慾，如顏色的分配與悅目，形態與製法，應時常更換。味道：凡嬰孩所吃的食品宜有鮮美而帶有少許刺激食慾的味道，使增加食慾，淡而無味的與過多香料或酸味濃厚的，很不易引起嬰兒的興趣。甜食與糖菓：在正餐食後，給予少許，但使不碍消化。

**管理**　最重要的習慣。零食（點心）：除了補充正常所食不足的營養食品外，零吃是不良的習慣，應極力糾正。即使是零食做補充食品，也不應有碍於正常飯餐。

**用具**　當嬰孩能自食的時候，所用的器具應輕便，形小適合，易於洗滌，不易破裂爲合宜。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。

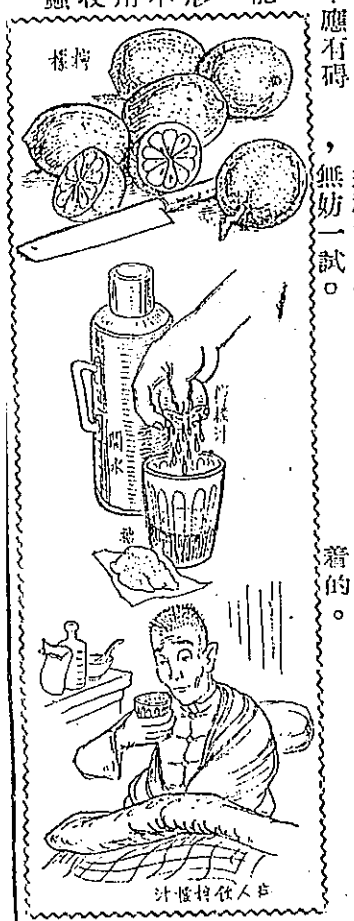
## 檸檬

檸檬（レモン）是一種富有維他命乙與丙的水果，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，牙龈腫，舌炎等病患者，應多服用檸檬。

美國的治療感冒的家庭祕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。




## 巴黎縮寫

巴黎公園

巴黎小景

街頭書店

巴黎一直被認爲世界上「光明的城市」，牠給與人的印像是彷彿一個婦女頭髮上戴着鮮艷的光朵那樣的美麗，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，寬濶的街道，美化的公園，高聳着的建築物和紀念碑，織成很調和的景色，隨處都可以見到。

牠位置在塞因河兩岸，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，那建立在一一〇〇年最莊嚴的教堂和它的名鐘便是歷史上的勝跡。

這裡土地肥美，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。

地介紹法國的首都——巴黎。

## 赤ちゃんの食事

赤ちゃんの食事は胃腸の消化に良い様なものを選んで、消化不良や食慾減退を防がなければならない。赤ちゃんの健康に適した食物はどんなものが良いか、また如何にして與へたら良いか參考までに要點を述べてみよう。

### どんな食物を選ぶか

△赤ちゃんがマルマル肥つた健康兒になるのも、營養不良兒になるも母親の給食の時の心がけに依る。赤ちゃんを健康にするには、蛋白質、脂肪、ビタミン、炭水化合物、鑛物質などをぜひとも適當に與へなければならない。

△食物は必ず消化に良いものを與へること。消化に悪い食物は無益であるばかりでなく胃腸を害する。例へば肉類を與へる時は肉汁も共に與へる様にし、なるべく時間の上に、また中には長く保存した食物はビタミンや礦物質を豐富に含んで居り、消毒してある爲に貴重なビタミンを失つてゐるものが多い。△果物はビタミンや礦物質を豐富に含んで居り、消化を助け、食慾を增進するから、毎食後與へると良い。

### 給食について注意すべきこと

一、分量……赤ちゃんに與へる食事や果物の分量は多すぎては消化不良になり、少すぎると旺盛な發育に足りないから、適當な分量のコツを早く習得して、また偏食させない様にする。

二、溫度……食物が熱いと赤ちゃんは食べたがらない。また冷たい食物は無味になり勝ちである。溫度は熱くなく冷くもない微溫の程度が良い。

三、味と色……食物の色や形が變ると予供に喜んで、食慾も進むから、何時も同じ様な料理をつくらないで、色の配合などを時々變へてやると良い。味は香料が多すぎたり、酸味の强いものや味の淡いものを嫌ふから、鮮美で少々刺激性のあるものを選ぶ。

西、オヤツ（點心）……給食は時間をきめて行ふこと。オヤツに主食の足りない營養分を與へる以外は、なるべく止める様にする。たとへ主食を補ふ意味でも、主食を犧牲にしてオヤツを與へる様な事があつてはならない。

五、食器……赤ちゃんが自分で食べられる様になつたら、使ひ易い様に形の小さいもので、洗ひ

## レモン

赤ちゃんの食事に關係深い蒲萄、蜜柑、蜜柑、蠅やその他の傳染病を媒介する蝿が寄りつかない様に使用しない時には收つておく。

我々東洋人はレモンは酸いものと思ひ込んで餘り好まないが、レモンの中にはビタミンB・Cが豐富に含まれてゐる。疲勞した時、食慾の無い時にはレモン一個で治る事があり、消化にも良い。また、風邪・胃腸病・腎臟病の人はレモン汁を食物の中に入れて頂くと效果がある。ビタミンCに缺乏した病人、例へば貧血病・壞血病・皮膚病・胃腸病・潰瘍・牙龈腫・舌炎の人はレモンを多量に食べる事をおすゝめする。

アメリカでは風邪治療法として、普通の家庭では一回に半個のレモンを皮ごとお湯の中に入れ、砂糖を加へて飲むが、これは非常に效果があつて、一切の飲料の代りに二、三日續けてレモン水を飲むと風邪がたち所に治つてしまう。

## 美の都パリー

今日は簡單にフランスの首都パリーを皆さんに紹介しよう。

美の都パリーは除りにも有名で、世界の公園とさへ云はれてゐる。この愛らしく、古い歴史のある都は、ちやうど美しい婦人が色も鮮な小花を髮にさした様な華麗さに例へる事もできよう。現代化された都市の街々には藝術的氣分が充滿して居り、廣々した街路、美化された公園、高くそびえた樂や銅像などが良く調和されて、この上も無い美しい景色を展開してゐる。

パリーの眞中にはセーヌ河が流れて居り、その水流は市内の區をめぐり、公園を流れて、一部はパリーの美しさを增してゐる。市内の隨所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トルムの寺院と鐘は最も有名で觀光客が絶えない。

パリーは美しい都だけでなく、氣候が溫和で、生活し易いの、世界各地から學生・藝術家・家・旅行家が集り、彼等の樂園なつてゐる。その外、パリーは裝流行の源であり、全世界女性憧の場所となつてゐる。

パリー風景（中文の寫

★右上はパリーの街頭書店、街書店、學生向きの本が澤山なべてある。後に見えるのは有名な天主教會堂。

★左下はパリー市民の好んで散する公園。