與母親談嬰兒的補充食物

呂槃　臺灣省婦女生活委員會

增加補充食物應注意之事項

嬰兒的營養是健康的基礎，據營養專家研究：一營養的結果說，在出生後一年中遠較在成人後十年中，注意膳食營養要好得多。因爲嬰兒的消化能力薄弱，又時刻都在發育生長中。食物不清潔，固然會引起嬰兒生病，但用具等不清潔，也會帶病菌給嬰兒烹調食物以前，必定要將手先洗乾淨。嬰兒的食具，一個碗子，一個碟子，一份一個湯匙，一個小鍋，就足夠了。每次烹調之前，先把這份用具放在鍋中用沸水煮開使，再來煮沸二十分鐘後，開始食用。

注意習慣的養成

嬰兒應該有喜歡吃多種食物的習慣，也就是說，凡是有益的食物，都要養成嬰兒愛吃的良好習慣。給新食物時，應注意的事項。

時要少量而逐漸增加，起初只吃一匙尖（就是在湯匙尖上一點點），因爲新食物過多，可以造成嬰兒腸胃病，如腹瀉等，少量的給與可以使腸胃逐漸的習慣接受新食物。（二）一食物，加給時，這樣才可以辨別出，只可給一種，如果一種新的食反應如何，這種食物對嬰兒的反物在皮膚吃後，也沒有疾病現象，適食後，沒有胃腸的不適，那，就可以給他經常的食用，此後才可再加給另一種，始時容易接受的時候，可以在開慣的食物有相同之點，便習慣了，感覺它和已經習，慣，而拒絕食用。

幾種嬰兒補充食物的食譜

一、蛋黃（鴨蛋，鷄蛋均可）。

材料：蛋一個。

食量：（兩個月的嬰兒，就可開始食用）。二個月嬰兒—十二分之一個蛋黃。三個月嬰兒—六分之一個蛋黃。四個月嬰兒—四分之一個蛋黃。五至六個月嬰兒—二分之一個蛋黃。七個月嬰兒—一個蛋黃。

做法：將蛋在水中連殼煮至老硬，去皮，去蛋白（蛋黃取出，加滾水或米湯兩湯匙，碾壓成泥，調和均勻，就可餵食。

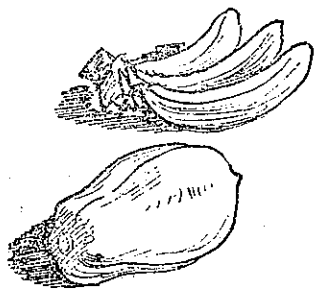
二、香蕉泥

材料：香蕉一枝，熟透的，但不可是爛的。

食量：四個月嬰兒，由一茶匙增至兩湯匙。

做法：將香蕉去皮、去筋，用湯匙搗成泥，壓成細的糊狀，即可餵食。

注意：用具一定事先煮沸消毒，因爲香蕉是生



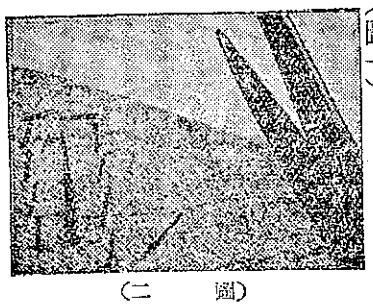
開始食用，由一茶匙漸漸增至兩湯匙。

做法：將木瓜去皮、去子，用磨擦片（磨仔）磨成泥狀，放滾水兩湯匙，煮沸後五分鐘，取出即可食用。

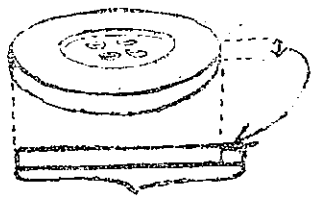
以上三種食譜，都是非常重要的嬰兒補足食品，蛋黃最好一天一次，或至少每星期兩次。香蕉和木瓜，交替換着一天一次。

嬰兒的蔬菜和肉類食譜，以後介紹給諸位姐妹。

縫級　扣洞的做法



（二圖）

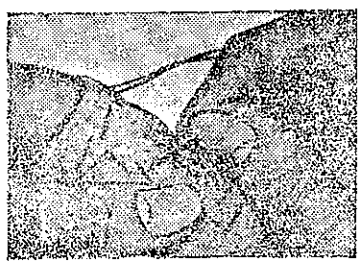


（一圖）

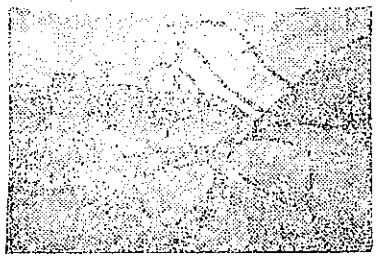
①先在衣上用粉塊或鉛筆畫好扣洞的地位及大小，普通扣洞的大小是扣的直徑加扣的厚度。（圖一）

②如衣服有裏的，則應在扣洞畫好以後，沿扣洞四週用線固定使面布與裡布平貼，再沿畫線剪開。（圖二）

③用較鎖扣洞細的線沿扣洞稍縫數針（圖三）不能用粗線。



（三圖）

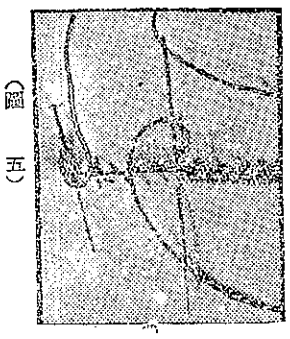


（四圖）

④爲了扣洞邊整齊而苦牽子女輾轉逃來臺灣，與夫團聚。宋女士不屈服奴役的精神極爲可佩，「國際母親節」大會中請宋女士報告大陸匪區情形，並接受俞主席頒給模範母親獎狀及獎品。

蔡佩芬女士年廿歲，愛好戶外運動，對飛行特感興趣，在香港遠東航空學校研究兩年，曾經五十餘小時飛行練習，又經香港政府民航處嚴格考試及格而獲得國際飛行甲種執照，爲戰後香港第一位女飛行員。

（圖六）



（圖五）

⑤照圖五將扣洞鎖好，鎖時針步應盡量地求整齊而疏密一致，務使扣洞平整。（圖五）

⑥扣洞做好後，其末端就用平針在扣尾做三四次後，（圖六）再將鎖線及夾在扣邊的粗線穿至裡面打結後剪斷，那麼手工做的扣洞就做好了！（圖七）。

（圖七）

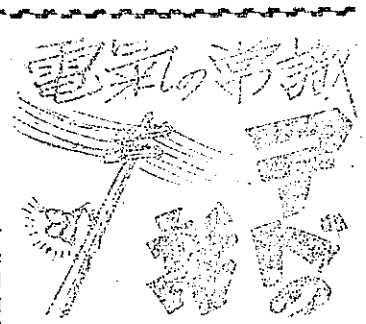
人物介紹

（宋瑋蓮女士）

宋瑋蓮女士原籍是南斯拉夫人，十五年前嫁給我國外交專員宋選銓，夫婦感情極爲融洽，自朱毛猖獗，本可早日逃往自由中國，但因公婆無人照料，于是在鐵幕中國鬪了四年，艱苦鬪奮鬪，待奉翁姑，撫育子女五人身受共匪清算、鬪爭、土改等一切迫害暴行後，歷盡千辛萬

（蔡女士飛行前留影）

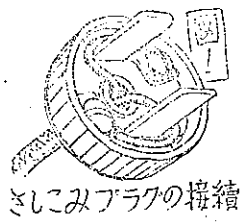
電氣の常識



臺灣の婦女は科學的知識に無關心で、電氣や電氣器具については常識的な事でさへ知らないものが多い樣です。ヒューズが切れたりするのでも大騒ぎをします。ですから、ただけでも大騒ぎをします。また、電氣の知識が無いために、漏電を起して火事になり、一家が全燒する樣な危險な事もあります。

アメリカや日本などの農村では電氣が高度に利用され、農機具なども電氣動力のものが多く使用されています。臺灣で現在、アメリカの樣に電氣を農業の各部門に利用する事は無理ですが、少くとも電氣や電器具の基礎的知識は知つておく事が必要と思ひます。本刊でも今後機會のあるごとに電氣の常識について發表する計劃ですが、今回は特にコードについて話したいと思ひます。

普通にコードと云ふのは電燈やアイロンについている電線狀のもので電氣のある家なら何處でも見られるものですが、家庭の電氣器具の故障は、大部分がこのコードが原因であると云つても良いほど傷みやすいものです。その理由は、ほかの電器具や部分品が固定しているのに反して、コードは絶えず引張られたりするので破損が早いからです。ですから、コードは亂暴に扱へばすぐに駄目になり、注意して使へば長く使用できます。



さしこみプラグの接續

コードの使用法

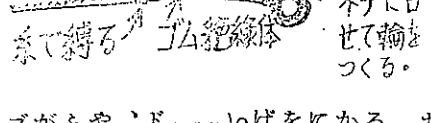
コードの故障の多くは、次にコードの使用法を説明してみませう。

コードの太さ

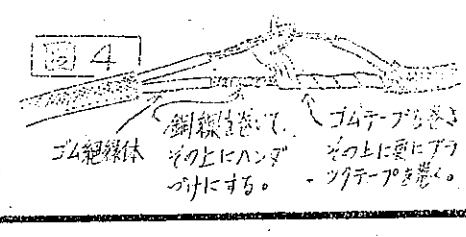
コードは内部の銅線が太ければ大きな電流を流す事ができます。電熱器やモーターの樣に大きな電流を必要とする電氣器具には、太いコードをつけるのが必要です。若し大きな電流の必要な電氣器具に、細いコードを使用すると、銅線の溫度が上つて、極端な場合には燃え出すこともあります。コードに觸（サワ）つてみて暖さを感じる位でも、長い間には内部を傷めて使用期間を短くするものです。自分の電氣器具にどの樣なコードを使用したら良いかは電器具店に尋ねてみて下さい。

接續の方法

コードの兩端はソケット（圖二）やプラグ（圖一）に接續されます。接續の方法は、先ずコードの被覆を剝きますが、それには圖三の樣な長さに被覆を剝いで銅線を出します。それと同時に、外部被覆の端を糸で縛つておくと、ほぐれないで安全です（圖三參照）。次に、先端の銅線は、プラグのネヂの太さに合はせて輪をつくり、その元を捩つておきます（圖三）。プラグの差し込み部分を卷くようにして一廻りさせてから、ネヂでとめます。こうしておけば、コードを少し強く引つぱつても、ネヂの部分に力が加はらず、銅線が外れる心配がありません。コードをソケットに取付ける時も右と同じ樣な方法で行ひます。なほ、コードの接續をする時には、必ず電源を切つてから行ふことは云ふまでもありません。

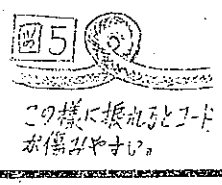


次に、コードとコードの接續は、實際には好ましい事ではありません。しかし、どうしても必要な時には（圖四）の樣に銅線を完全に合はせた上、ハンダづけにし、その上をゴムテープで卷き、更にその上をビニールテープで卷くべきです。



長持させる方法

コードを破損させる原因は、屈曲と捩れです。よく圖五の樣に捩れているのを見受けますが、このまま引つぱると、品質の悪いものは直ぐに切れてしまいます。アイロンや電氣スタンドなどは、常に移動するため、この樣に捩れる事が多いから、注意して眞直にしておきませう。



次にコードは長く使用すると、摩擦で被覆が剝げますから、釘に掛ける場合は、釘にテープ或は布を卷いて摩擦を少くします。若し被覆が剝げて來たら、絆創膏などで卷いておきます。

コードの選び方

良質のコードでも使用期間は五年間位で、それ以上使用すると破損しやすくなります。コードを買ふ時には、外面の布の編み方が密でケバ〳〵が少く、絶縁ゴムは手で引つぱつて切れない位に彈力のあるのが良い。そして内部の紙テープ、絶縁ゴムなどが偏つていなければならず、これを省略をしているものは良くない。最近、外部被覆がビニールで出來たものが多くなりましたが、これは軟いものが良く、斷面を見て銅線がビニール被覆の中心にあるものが良質です。（機械化農業參照）