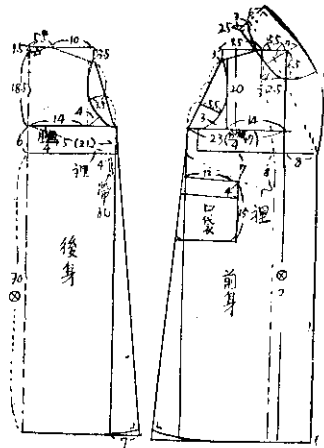
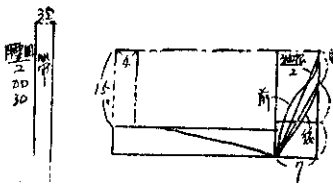


兒童的長睡衣

馮鏡淳



的外套。材料以比較柔軟的毛布、棉絨，或棉毛交織品為最適宜。

天氣漸冷，尤其是早晚更涼。因此對於孩子們的衣服應加注意。若在早晨或睡覺前加一件柔軟的長睡衣那是最合適了。前開敞襟的長睡衣，不但穿脫便利，還可當做室內

材料：①面布七十一公分幅料約需四公尺（八歲的用量）
 ②裡布（前後心，袖用）需二公尺。
 ③襯布（麻布）半公尺。
 ④領、袖口飾布用半公尺。

製圖：①本圖按八歲兒童所需尺寸製圖。②剪裁時袖口與飾布連接剪裁。

縫法：①袖作好（袖裡面縫合，袖口飾布作好）。②前後身襯布縫妥。③口袋加邊作好，釘在前身外側（男女孩的前外襟上）。④面布肩縫合。⑤領裡加襯布與衣身縫合。⑥領面與前開口裡邊縫合，再與衣身縫合。⑦裡布肩縫合再與前開口布縫在一起。⑧面布兩脇縫合。⑨裡布肩與兩脇分別縫妥。⑩下擺作好（二折手縫）

⑪袖之袖根稍稍皺起與衣身之袖根縫合。⑫腰部兩側釘帶孔。⑬帶作好穿過帶孔即成。



註：①用毛巾布縫製時無需裡布及襯布等。②本圖製法為半裡，其無裡部分縫合處之毛邊用斜條布包邊再用縫衣機縫起更好。③袖口與飾布連接剪裁時向外捲，若兒童長大時可將袖口處放長，飾布再另接起，長至合用程度。④男女兒童均可應用，只是前開襟向左向右不同而已。

黃油的幾種吃法

近來市面上常有五磅半罐裝黃油出售，不但價錢便宜而且極富營養。是我們每天必需非常重的一種營養素。下面介紹幾種吃法：

一、塗抹用：將黃油塗在麵包、饅頭、餅干或是烤麵包、烤饅頭上食用。

二、炒菜用：黃油可代替菜油或豆油、炒菜炒肉均可。

三、調奶用：脫脂奶粉調好以後，將二茶匙的黃油放入熱牛奶中攪勻，如將牛奶煮開更好，趁熱飲用，潤滑可口。

四、涼拌用：蔬菜涼拌時，普通多用麻油、醬油、醋、白糖為作料，涼拌蔬菜不但可以調換口味，並且比炒茶可以保持較多的營養，但是也可以黃油代替麻油。

五、油煎用：黃油放入鍋中，加熱溶化到開，可以煎饅頭麵包或其他的麵食和食物。

紅心甘諸營養好

珊山

異。紅心甘諸營養最好，黃心較次，白心的最差

甘諸是一般農村家庭的主要補助食物。因為它的價格便宜，所以一般人多不重視，但甘諸的營養價值却相當高，尤其是紅心甘諸。甘諸中含有大量澱粉，所以可產生很高的熱量以供人體利用。並且像鈣、磷、鐵、鉀等礦物質都含得很多，鈣的含量尤其高，約為白米的五倍，麵粉的兩倍。磷、鐵、鉀的含量也在一般水準之上。

鈣磷是形成骨骼和牙齒的主要成份，所以攝取足量的鈣和磷有益於牙齒。鐵為血液的製造材料，有了鐵可發揮補血生血的效果。鉀也為身體不可少的礦物質。

甘諸也是維他命的優秀來源；如維他命甲、乙、丙等都大量含有，尤以維他命甲、丙兩樣更為豐富。維他命甲是保護皮膚和粘膜、維持視力、抵抗疾病所不可缺乏的物質，缺乏時就

，因為白心甘諸中並不含有寶貴的維他命甲。

因此，在選擇食用甘諸時，應當注意它的營養價值，要選紅心的甘諸才好。

