

Material of Social Education No. 3

F
593

Funny games and dancings

Published by Social Education Section of Kagawa Board of Education

Contents

Preface by Kenichi Kobayashi, chief of Social Education Section

19 fundamental rules of recreation announced by Japan Recreation Assoc.

Cares for choosing games --Kinds and numbers of games--

How to have a recreation at meetings

Games using pencile

Self-introduction

Composition room

Encyclopedia

Composition by group

Games which we don't need so much movement

Who is your next

Numbering

Hello tortois

Promise

Fish, bird, tree, mosuka mosuka

Games which we need much movement

Number call

Candle race

Looking for lost child

Talk at sea-side

Kangaroo

Games which we need many members

God of happiness

Bottle; bottle

Furoshiki of laugh

One-minute test

Clapping of hands, hiya hiya

Greetings

Games which we play making double line

Speech

Tail of pig

Transportation

Tokyo, Kyoto, and Osaka

Money rounding

Do you noticed?

You have a bald head

Haiku (Japanese poem)

Department store

Games which we play making circle

Actions

Dobin (Tea kettle)

Names of stations

Large lantern and small lantern

Laughing loudly

Who is a leader

What shall I do

Hidden word

| | |
|---------------------------------------|--|
| Won't you have some tea | Process of opening of recreation party |
| Looking for a pair | From the record of the YMCA |
| Who am I | Recreation party |
| Play of it | Folk dance |
| Tag making circle (A) | Troika |
| Tag making circle (B) | Seven step |
| Beese tag | Koropuchika |
| Tag of cutting off hands | Wooden shoes |
| Sitting tag | Raiwarutsu |
| Tag making double circle | Barusobinna |
| Pass tag | Square dance |
| Pose tag | Breaking circle |
| Ball play | Jingle-bell |
| Stop ball | <u>Mikasa</u> dance |
| Goal ball | Large thunder |
| Long ball | Small star |
| Catch ball | Small thunder |
| Touch ball | Three persons to one persons |
| Pass ball | |
| Examples of punishment | |
| In the case of a person | |
| In the case of two persons | |
| How to lead to sing | |
| In order to spread song into villages | |
| Correct way of singing | |

Z. Miki

③ Memorandum for an Improvement of a mode of Life " F 593

Published by the Kagawa Pref. Social Ed. sect.

5 Oct. 1947.

① "Future of a Cultural Life"

By profs. J. Imawa, Japan women's College

The writer means a home-life by saying a cultural life in this article. He points out four distinct divisions in a home life; that is, first, daily work for "social production," second, rest or taking a nourishment, third, recreation and the fourth, a cultural life. According to the writer's opinion the specified four points of life should be rationalized or scientifically managed in the future so as to meet the change of the present day life: such as, from feudalistic to democratic, unscientific to scientific way of thinking. At any rate we must put it into real practice in order to take it into our daily life.

② "Looking over the Economic White-Paper"

By Y. Oizumi, profs at the Takamatsu Economic College.

It is the fact that we are hard up in the economic condition. It is a time of inflation. However, in order to overcome the difficulties, we must take an initiative part to meet the situation and cooperate with each other, the entire nation in one group.

③ "Democratization of home-life"

By Tomiye Maikawa (woman)
(a committee of the Life Improvement cooperation)

In the feudalistic period we sacrificed ourselves for the country. Now we are in democratic period and the country is organized by the people whose freedom and right are respected. The system of government is to protect the people. Under the new constitution, we must change the way of thinking in our home life.

In the old days, a master of a house acted like a despot in the family. The idea of marriage also need to be changed. A couple should help each other standing on the same basis and should make efforts for the happiness of their future life. Not only for a husband and a wife, but every member of a family is supposed to make some contribution for the goodness of the home. As long as a home is considered as a place for recreation and from which a force of energy is to be nourished, and so far as it is true that a country is composed of families, we should mind in making an ideal, democratic and scientific home, so that we will be able to build a happy democratic new Japan

- ④ "How to make Vinegar"
- ⑤ "Health problem for women"
- ⑥ Recommendable child's clothes cutting

20 NOV. 1947 Issue

① "Full explanation on MAME TAN poison" (a kind of fuel made of charcoal)

If you burn Mametan in a closed room, you will be poisoned by carbon gas (carbon monoxide). How a remedy made when poisoned.

How to avoid poisoned etc.

② "What is an essence of fermentation"

Giving a full knowledge of chemical science on the above subject

③ Substitution food by using potatoes
— of its menu and calories explained

糊化性の瓦斯が発生致しまして咳が出ます。これは今まで申しました炭酸瓦斯や一酸化炭素ではありません。

御承知の様に豆炭は無機炭を主原料としこれに過炭、石灰、糖蜜等を混ぜり煮ります。煉炭は無機炭に少量の石灰を混ぜり煮ります。豆炭は炭初期の臭気は糖蜜とその揮発成分の分解物の臭気であり、これは主として初期に発生する瓦斯であり、すなわち二つの炭素の悪い瓦斯が発生致します。これは石炭の中には色々な形の物質が含まれて居ります。物質の形は有機物炭中腐植質、腐植質大部分でこれについては植物性物質が多いのであります。此等が豆炭煉炭の燃焼時

に燃えて炭酸瓦斯となります。これが先程の制炭瓦斯の本体であります。此の瓦斯は好んで上部呼吸器を侵しますが呼吸器が有りますから早く人は危険を察知出来ず。これも豆炭煉炭中毒の一部であります。煉炭豆炭を用いますと鉄瓶、鍋の底が腐りますがこれは此の瓦斯の影響の結果であります。煉炭や豆炭の中に石灰を混ぜりますのは実は此の瓦斯を防止するためであります。現状は十分腐植質の固定が出来て居りません。腐植質を十分固定して腐、養を腐植しない様な煉炭の煉炭、豆炭の出現を望みます。尚、腐植質に就ては炭の燃焼によつて出来ずば排除して頂きたいのであります。

表、一時間当りの一酸化炭素発生量(立ノ時間)

| 燃料 | 一時間当りの一酸化炭素発生量(立ノ時間) |
|--------|----------------------------------|
| 煉炭方法 | 燃料 |
| 煉炭ストーブ | 一五時間燃焼 一〇時間 一乃至一八、平均一〇、立初めと終りが多い |
| 煉炭火鉢 | 二二時間燃焼 二時間 四乃至二二、平均一〇、立初めと終りが多い |
| 煉炭 | 豆炭七個 四時間 一四乃至四七、平均二九、初めに多い |
| 煉炭 | 豆炭二〇個 五時間 三三乃至四二、平均三七 |
| 煉炭 | 木炭二五個 一、五時間 平均二八 |

② 酵素とはどんなものか

酵素とは 一般に二つの化学反応が起る場合、物質を加へる事によつてその反応が非常に速くなつたり、反対に極めて遅くなつたりする事がある。こういう現象がいわゆる酵素作用でこの際に加えた物質即ち酵素作用を起す物質が酵素である。

例へば、酵素がカリウムを熱して酸素を発生する。二酸化マンガンは凡そ前者の四分の一に濃縮する。二酸化マンガンは何等の変化も受けないで酸素の発生は前よりも低い温度でしかも緩くなる。この場合に於ける二酸化

マンガンが酵素で触媒自身はその反応によつて何等の変化も受けない事が特徴である。酵素もまたこれに似たものであるから「酵素」とは生物に依つて作られる一種の触媒(有機物)で酵素作用を行つる物質である」といふ事が出来る。

今日知られた酵素名は沢山あるがこれをその作用上から分類すると大凡次の四つとなる。
1. 加水分解酵素(ヒドラーゼ) 2. 凝酵酵素(コアグラーゼ) 3. 酸素酵素(オキシダーゼ) 4. 醗酵酵素(カルボキシルラーゼ) 因

に加水分解はその名の示す如く「或る複雑な化合物に水を加へて簡單なものにする事」でその働を促進する酵素が加水分解酵素である。次に凝酵とは「有機物が動物の含有する酵素に依つて分解する現象」でこの凝酵に與る酵素が凝酵酵素である。

①の(一)に属し腸液中に含有アルカリ性下で蛋白質を分解し、プロテオース・ペプトン・ポリペプチド・アミノ酸とする。因に蛋白質の單位はアミノ酸で腸液はこの形で蛋白質を吸収している。
②の(二)に属し腸液中に含有アルカリ性下で蛋白質をアミノ酸にまで分解する。
③の(三)に属し腸液中に含有アルカリ性下で蛋白質を分解し、アミノ酸とする。

①の(一)に属し腸液中に含有アルカリ性下で蛋白質を分解し、プロテオース・ペプトン・ポリペプチド・アミノ酸とする。因に蛋白質の單位はアミノ酸で腸液はこの形で蛋白質を吸収している。
②の(二)に属し腸液中に含有アルカリ性下で蛋白質をアミノ酸にまで分解する。
③の(三)に属し腸液中に含有アルカリ性下で蛋白質を分解し、アミノ酸とする。

①の(一)に属し腸液中に含有アルカリ性下で蛋白質を分解し、プロテオース・ペプトン・ポリペプチド・アミノ酸とする。因に蛋白質の單位はアミノ酸で腸液はこの形で蛋白質を吸収している。
②の(二)に属し腸液中に含有アルカリ性下で蛋白質をアミノ酸にまで分解する。
③の(三)に属し腸液中に含有アルカリ性下で蛋白質を分解し、アミノ酸とする。

①の(一)に属し腸液中に含有アルカリ性下で蛋白質を分解し、プロテオース・ペプトン・ポリペプチド・アミノ酸とする。因に蛋白質の單位はアミノ酸で腸液はこの形で蛋白質を吸収している。
②の(二)に属し腸液中に含有アルカリ性下で蛋白質をアミノ酸にまで分解する。
③の(三)に属し腸液中に含有アルカリ性下で蛋白質を分解し、アミノ酸とする。

①の(一)に属し腸液中に含有アルカリ性下で蛋白質を分解し、プロテオース・ペプトン・ポリペプチド・アミノ酸とする。因に蛋白質の單位はアミノ酸で腸液はこの形で蛋白質を吸収している。
②の(二)に属し腸液中に含有アルカリ性下で蛋白質をアミノ酸にまで分解する。
③の(三)に属し腸液中に含有アルカリ性下で蛋白質を分解し、アミノ酸とする。

①の(一)に属し腸液中に含有アルカリ性下で蛋白質を分解し、プロテオース・ペプトン・ポリペプチド・アミノ酸とする。因に蛋白質の單位はアミノ酸で腸液はこの形で蛋白質を吸収している。
②の(二)に属し腸液中に含有アルカリ性下で蛋白質をアミノ酸にまで分解する。
③の(三)に属し腸液中に含有アルカリ性下で蛋白質を分解し、アミノ酸とする。

①の(一)に属し腸液中に含有アルカリ性下で蛋白質を分解し、プロテオース・ペプトン・ポリペプチド・アミノ酸とする。因に蛋白質の單位はアミノ酸で腸液はこの形で蛋白質を吸収している。
②の(二)に属し腸液中に含有アルカリ性下で蛋白質をアミノ酸にまで分解する。
③の(三)に属し腸液中に含有アルカリ性下で蛋白質を分解し、アミノ酸とする。

①の(一)に属し腸液中に含有アルカリ性下で蛋白質を分解し、プロテオース・ペプトン・ポリペプチド・アミノ酸とする。因に蛋白質の單位はアミノ酸で腸液はこの形で蛋白質を吸収している。
②の(二)に属し腸液中に含有アルカリ性下で蛋白質をアミノ酸にまで分解する。
③の(三)に属し腸液中に含有アルカリ性下で蛋白質を分解し、アミノ酸とする。

①の(一)に属し腸液中に含有アルカリ性下で蛋白質を分解し、プロテオース・ペプトン・ポリペプチド・アミノ酸とする。因に蛋白質の單位はアミノ酸で腸液はこの形で蛋白質を吸収している。
②の(二)に属し腸液中に含有アルカリ性下で蛋白質をアミノ酸にまで分解する。
③の(三)に属し腸液中に含有アルカリ性下で蛋白質を分解し、アミノ酸とする。

①の(一)に属し腸液中に含有アルカリ性下で蛋白質を分解し、プロテオース・ペプトン・ポリペプチド・アミノ酸とする。因に蛋白質の單位はアミノ酸で腸液はこの形で蛋白質を吸収している。
②の(二)に属し腸液中に含有アルカリ性下で蛋白質をアミノ酸にまで分解する。
③の(三)に属し腸液中に含有アルカリ性下で蛋白質を分解し、アミノ酸とする。

①の(一)に属し腸液中に含有アルカリ性下で蛋白質を分解し、プロテオース・ペプトン・ポリペプチド・アミノ酸とする。因に蛋白質の單位はアミノ酸で腸液はこの形で蛋白質を吸収している。
②の(二)に属し腸液中に含有アルカリ性下で蛋白質をアミノ酸にまで分解する。
③の(三)に属し腸液中に含有アルカリ性下で蛋白質を分解し、アミノ酸とする。

①の(一)に属し腸液中に含有アルカリ性下で蛋白質を分解し、プロテオース・ペプトン・ポリペプチド・アミノ酸とする。因に蛋白質の單位はアミノ酸で腸液はこの形で蛋白質を吸収している。
②の(二)に属し腸液中に含有アルカリ性下で蛋白質をアミノ酸にまで分解する。
③の(三)に属し腸液中に含有アルカリ性下で蛋白質を分解し、アミノ酸とする。

①の(一)に属し腸液中に含有アルカリ性下で蛋白質を分解し、プロテオース・ペプトン・ポリペプチド・アミノ酸とする。因に蛋白質の單位はアミノ酸で腸液はこの形で蛋白質を吸収している。
②の(二)に属し腸液中に含有アルカリ性下で蛋白質をアミノ酸にまで分解する。
③の(三)に属し腸液中に含有アルカリ性下で蛋白質を分解し、アミノ酸とする。

①の(一)に属し腸液中に含有アルカリ性下で蛋白質を分解し、プロテオース・ペプトン・ポリペプチド・アミノ酸とする。因に蛋白質の單位はアミノ酸で腸液はこの形で蛋白質を吸収している。
②の(二)に属し腸液中に含有アルカリ性下で蛋白質をアミノ酸にまで分解する。
③の(三)に属し腸液中に含有アルカリ性下で蛋白質を分解し、アミノ酸とする。

①の(一)に属し腸液中に含有アルカリ性下で蛋白質を分解し、プロテオース・ペプトン・ポリペプチド・アミノ酸とする。因に蛋白質の單位はアミノ酸で腸液はこの形で蛋白質を吸収している。
②の(二)に属し腸液中に含有アルカリ性下で蛋白質をアミノ酸にまで分解する。
③の(三)に属し腸液中に含有アルカリ性下で蛋白質を分解し、アミノ酸とする。

素直が僅かに〇、六八七％に過ぎないのは、非蛋白質性物質の証である。

酵素の在り家

酵素が生物体の何処にあるかに就ては、昔は單に消化液中のみあつてその働きも單に消化作用だけに限る如く考へていたが、今日では分蘗や種類の多少はあるにしてもすべての生活細胞中に含有する外、その分泌液にも出ている事が明らかになつてゐる。

そこで酵素を細胞内酵素と細胞外酵素の二つに區別することがある。しかし之は單に存在する場所の違ひに過ぎない區別で作用上の相違ではない。又細胞内酵素の如き、細胞膜が破れない限り細胞外には出てくれない事も事實である。

例へば肝臓を練つた経路の持主なら誰でも知つてゐるがそのまゝの肝臓や水で練つたものではさつぱり味がない、それが適當な温度で練りつゞくと、はじめて独特の香味が出るのも実は温度によつて細胞膜が破れ、酵素が非流動性であつた酵素が流動性となり肝臓中に含まれてゐたミクロン級の糖質と肝臓油とに分解するから肝臓油が例の香味を形作るに由る又酵母を原料とするエトオスやわかもとを通る時、即以て細胞膜をこわすのも細胞内酵素として持つていた消化酵素や多量の蛋白質やビタミン等を巨利用せしが爲である。

甘諸利用の代用食

近頃出廻つてゐる甘諸を中心した代用食と簡食とを作つてみました、基準を主食代用として一食分五〇カロリー以上、簡食は一回分二〇〇カロリー程度のもので考へました。高料理の手段のかゝらぬ様にこの家庭でも容易に出来る様に簡食で栄養、美味なものを目録として作つてみました。

- さつまいも 三五〇瓦(大二ケ)
- 黒ごま 一五瓦(大匙二杯)
- 煮るこ 一〇瓦(大匙一杯)
- 煮干 二瓦(中二尾)
- 榮養價 蛋白質 二、〇五瓦
- 熱量 五三〇カロリー
- ▲簡食、マツシユポテト
- さつまいも 一五〇瓦(小二ケ)
- 牛乳 二〇瓦(大匙一、五)
- 落花生 二瓦(二ケ)
- 榮養價 蛋白質 二、九瓦
- 熱量 二〇四カロリー
- 簡考 1、副食物としては汁、野菜のごまを和へ等を考へます
- 2、七分搦米(合(約一四五瓦)からは蛋白質一〇、一五(熱量五〇七カロリー)得られます。
- 2、甘諸と油とがあるもの
- 獻立 材料 分量
- ▲代用食ポテトパイ
- 甘 糖 三五〇瓦(大二ケ)
- 玉 葱 一〇〇瓦(中一ケ)
- しばえび 二〇瓦
- 油 五瓦(茶匙二杯)
- 塩 胡椒
- 榮養價 蛋白質 八、二五瓦
- 熱量 五〇七カロリー
- ▲簡食さつまいも
- さつまいも 一五〇瓦(小一ケ)
- 油 五瓦(茶匙一杯)
- ごま 二瓦(茶匙二杯)
- 榮養價 蛋白質 二、一五瓦
- 熱量 二二七カロリー
- 簡考 ポテトパイにはスープ、野菜サラダをそへませう
- 三、小麦粉、油、甘諸のある場合
- 獻立 材料 分量
- ▲代用食中籠餛飩

- さつまいも 三〇〇瓦(大二ケ)
- 小麦粉 四〇瓦(大匙六杯)
- 玉 葱 五〇瓦(中二分一個)
- 人 参 一〇瓦
- 油 五瓦(茶匙一杯)
- 塩 胡椒
- 榮養價 蛋白質 八、六二瓦
- 熱量 五五五カロリー
- ▲簡食さつまいも
- 小麦粉 一〇瓦(大匙二杯半)
- さつまいも 一五〇瓦(中一ケ)
- ごま油 一瓦(茶匙二分一杯)
- 黒ごま 二瓦(茶匙一杯)
- 榮養價 蛋白質 三、五瓦
- 熱量 二四七カロリー
- 簡考 肉野菜を利用して醬汁をつくりませう
- さつまいも、糖蜜等として代用食にするのも簡単に結構かと存じますが時には、以上の様なものも変化があつて薄れませう、次に以上の献立の料理方法を記してみませう。
- (1) おはぎ さつまいもを洗ひ汚れを洗いぬぐひます、塩味をつけ適當の大きさに切つぎます、塩味をつけ適當の大きさに丸めて之に(1)、糖蜜の糖をつけておいたもの、2、煮るこ、3、煮干焼けてつぶしを夫々まぶして煮ます。
- さつまいも不足している脂肪分蛋白質を補ふ爲にごまや豆類、煮干等を用ひました
- (2) マツシユポテト
- さつまいもを蒸して熱い中につぶし牛乳を加へて調味し適當に茶巾しぼりにし蒸気生のさつまいものをかきませう
- (3) ポテトパイ
- 玉葱は皮を切り、さつまいもは蒸してつぶして餛飩粉をまぜておきますフライ餛飩油をとり玉葱を入れて炒め、胡椒をなし上

- につぶしたさつまいもを平らにのせてかさねい様に水少々を入れてふたをして弱火で煮ます到底からフツツと玉葱の汁が上に出てくる位になると非常においしい酒当の切つて、もつつけます塩胡椒で調味しますが酢をつかふと又酸つた味はひがひります普通のフライパンで三分位出来ま
- (4) きんつばさつまいもをむいてつぶして塩味をつけ之を適當に四角につくりフライパンに油をぬり六方をやきます、色もきれいに美味しく出来ま
- (5) 中籠餛飩
- 中身、さつまいもをむいてつぶし、塩胡椒します、玉葱、人参をみじん切りにし油でいためて塩胡椒をしつぶしたお手にまぜて中身とします、この時えびや肉類があればとても美味な餛飩になります
- 皮の作り方はメリケン粉を湯でこね二十分間位ぬれ布巾をきせてぬかしておくと更によくこねるすくのはして之を薄皮の大きさに切り中身をこねて詰すか、軽くか致します
- (6) 蒸し餛飩
- さつまいもを蒸してつぶし塩味をつけあんじまが皮は(5)と同じ要領で作ひ、あんをこねますフライ餛飩に油を少々入れ餛飩をなべへて底の方少しこけかけた時に水を一茶匙一杯か二杯位入れて蓋をして蒸して蒸し餛飩にします
- 油少々で油の風味のついた美味しいおまんじゅうが出来ま
- 餛飩の油を利用して美味しい玉葱料理二種
- 1、葱と野菜の煎餅
- 材料 分量五人分
- 魚 四切
- 玉葱 中五ケ

- 油 大匙二杯
- さやいんげん 五ケ
- 塩 胡椒
- 魚は料理して塩胡椒、玉葱は皮を切り塩胡椒さやいんげんは切りフライ餛飩に油の半量を加へて之に野菜の半量を入れたら上に魚を二列にのべると野菜を魚の上におはひ湯気は残り半量の油をたらしたらします、餛飩にふたをして火にかけ湯気が出る程になったら弱火で軽く蒸し焼きにします
- 玉葱の甘みと魚のまろみとがまろくあつてとても美味しい手鮮な料理です、なお油がなくても相当美味しく頂けます
- 2、玉葱と茄子のサラダ
- 材料 分量五人分
- 茄子 中五ケ
- 玉葱 中五ケ
- 青とろがらし 三ケ
- (ピーマン)
- 塩、胡椒、酢大匙三杯、油大匙一杯
- 茄子をたてに四つ六つに切り玉葱はせん切りにします青とろがらし、又はさやいんげんをせん切りにしますお鍋に茄子を入れ玉葱青とろがらしを入れ塩味をつけ油と酢をたらして茄子が柔らかくなるまで煮ます胡椒をかきまぜると美味しくなります
- 香川縣立高松高等女学校 家庭部 記

思ひつき欄

柿の皮利用法

甘柿の皮をむいた時捨てないでこつてを煮ます適當の長さで切つて、衣をつけ揚げ物にしてますと甘味が強く色取りもよしい、又大根を切つて柿の皮を小さく刻んで入れますと仲々美味です

充分乾燥したものは粉にしてパンや煮物に用ひます

