

G. La valeur nutritive de certains aliments, les propriétés de certains légumes et des notions de cuisine.

2o Comme exercices pratiques :

A. *L'entretien de la maison*, de ses différentes parties et des meubles, l'entretien des chambres à coucher, des parquets, planchers, carrelages, etc. Les travaux de ménage à faire chaque jour, chaque semaine, chaque saison ;

B. *Le lavage du linge*, des vêtements, des bas, etc., la manière d'enlever les taches d'encre, de goudron, de peinture, de fruits, etc. ; ainsi que les précautions à prendre avant, pendant et après le lessivage. Le lavage des flanelles, des étoffes en laine, etc. ;

C. *Le repassage*. — Recommandations au sujet de la table, des fers et du feu. Pliage et tuyautage, etc. ;

D. *La cuisine*. — Série de repas à bon marché, restant dans les limites qu'autorise le modeste budget d'un ouvrier ou d'un artisan et procurant une alimentation saine et réconfortante, au moyen de mets nourrissants, variés et peu coûteux. Manière d'accommoder avantageusement les restes de légumes, de viandes, etc., provisions ;

E. *Ouvrages manuels*. — Racommodage et utilisation de toutes les sortes de vêtements, achat, coupe usuelle, confection du linge, des vêtements, etc. Etablir le prix de revient de chaque objet ;

F. Dans les communes rurales, les écoles et les classes ménagères s'occupent spécialement des travaux aux jardins potagers, des soins de la basse-cour.

Voilà un programme bien terre à terre, direz-vous.

Comme le sont toutes les choses de la vie.

Les jeunes filles qui l'auront bien étudié et bien pratiqué seront des trésors pour leurs familles.

Elles n'auront pas de dot plus précieuse que leur savoir-faire et cela ne les empêchera pas de chanter, de prier, au contraire.

(*Le Laboureur*, Paris.)

La province de Québec jugée par un Américain

(Un écrivain des Etats-Unis, M. Robertson James, frère du romancier Henry James, a récemment publié dans le *Boston Transcript* un aperçu sérieusement fait des conditions politiques, sociales et religieuses du Canada français.