

[平成25年度 地球温暖化防止活動 環境大臣表彰 環境教育活動部門 受賞事業]

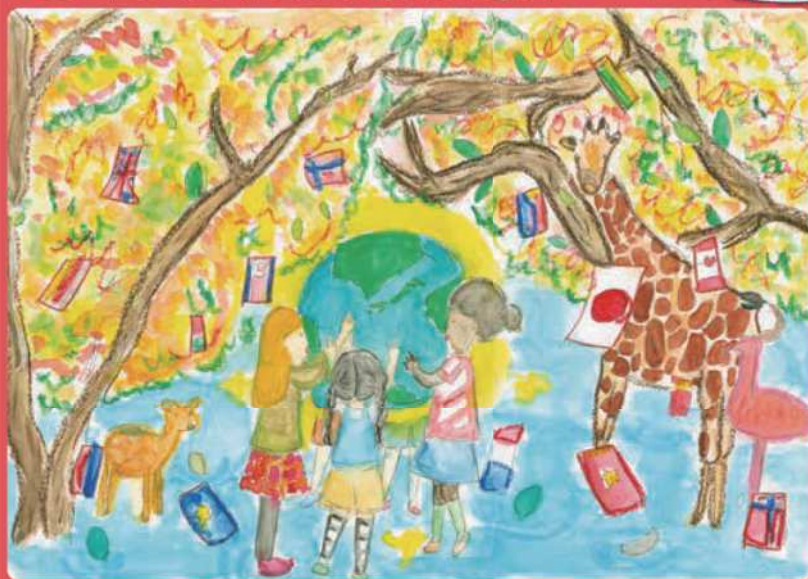
地球にやさしいこどもたち。



http://www.ecochil.net

エコチルに関するお問い合わせ ▶ エコチル編集部 Tel 03-6821-3525 Fax 03-3206-2620 Mail info@ecochil.net

発行: (株)アドバコム http://www.advcom.co.jp 〒104-0032 東京都中央区八丁堀3丁目4-12 京丸ビル2F Tel. 03-3206-2610 「エコチル」は(株)アドバコムの登録商標です。エコチルは、「子どもたちから始める環境活動の輪」をテーマに、毎月32.5万部発行している環境教育情報紙です。東京都内の小学校を通じて、子どもたちに届けています。

とうきょうばん
東京版
がつごう
1月号今月の
表紙板橋区立中台小学校 5年生 渡邊 陽香さん
「みんなで守ろう! わたしたちの地球」エコチル 表紙イラスト
作品大募集!

キミのイラストで次号の表紙を飾ろう! イラストのテーマはエコ・自然・地球。画用紙にクレヨンや絵の具などで描いてね。

採用された方に
プレゼント!

スケッチブックとポスターカラー12色セットをプレゼントいたします。

くわしい応募方法は7ページの「応募方法」がウェブサイトを見てね! <http://www.ecochil.net>レットライ
エコライフ

みんなの学校の校長先生を紹介! Vol. 54



【練馬区】豊玉第二小学校 校長 佐野 匡先生

本校では、近所にリサイクルセンターが建てられていることもあって、児童だけでなく、大人の環境学習にも力を入れています。大人が子どもの見本となることで、自然と子どもたちのリサイクルの意識も高まっています。また、こういったみんなで取り組む経験から、何事においても、力を合わせ、協力してやっていく力がついています。

とくしゅう

聞いたことはあるけれど...

食品ロスって何だろう?

今月のエコチル★おすすめイベント★

北海道の牛乳・乳製品の専門店が期間限定OPEN!

「MILK LAND HOKKAIDO→TOKYO」

今月のエコなひと

ハク岳グレイスホテル 支配人 小堀 智也さん

これから行きたい イベント情報!

食育特集

みんなのお気に入りメニューは? もっと知りたい給食のこと!

電気を消して 自分の目で 冬の星空を観察しよう

今月のエコワードバスル・プレゼント・井の頭自然文化園だよりほか



ホルネオの森を守ろう!



ホルネオ島は、たくさんの野生動物が住んでいる、アジア最大の熱帯雨林の島。

しかし今、プランテーション(アブラヤシ農園)の開発で、動物たちのすみかが失われています。

このまきではいけない!と、サラヤは立ち上がりしました。

ヤシノミ洗剤の売上*の1%が

ホルネオ保全トラストに使われています。

由美子・山崎



ホルネオ保全トラスト ヤシノミ洗剤

詳しい活動についてはコチラ!▶▶▶ ヤシノミ 検索

いのちをつなぐ SARAYA

「英語×プログラミング」で、世界に通用する頭脳を
英語・ロボット塾

ロボット

Programming
プログラミング
プログラムを組んで
課題を解決

英語

In my
program
explain
this
Presentation
プレゼンテーション
自身のロボット(アイデア)
を英語で発表

英語とロボットプログラミングを学ぼう!

50年にわたる政府・国際機関・大手企業のキャリア語学教育や通訳者・翻訳者育成を手がける「インタースクール」と科学教育を通じて国際人を育成し、多数の有名私立小・中学校や自治体にもプログラムが導入されている「子どもの理科離れをなくす会」が連携したオリジナルカリキュラム。

実践

Group Work
グループワーク
英語で協力して
勝利(目的)を目指す

各コース 全7回 3時間/1回

Basicコース
(4月~7月)Intermediateコース
(8月~11月)Advancedコース
(12月~3月)

体験教室(有料)の予約受付

HP <http://www.interschool.jp/robot/>
TEL 東京校: 03(5549)6910

体験教室 東京会場 共同通信会館5階A会議室

- ①2月18日(日) 9:30~13:00
- ②2月18日(日) 14:00~17:30
- ③3月25日(日) 9:30~13:00
- ④3月25日(日) 14:00~17:30

<東京校 コース日程> 全7回/隔週日曜日

Basicコース 4/22, 5/13, 5/20, 6/3, 6/17, 7/1, 7/8

時間 10:00~13:00

東京校
TEL 03(5549)6910〒105-0001
東京都港区虎ノ門2-2-5
共同通信会館4F
インタースクール東京校

INTER SCHOOL インタースクール 検索

英検/その他お問い合わせ先 <http://ip-kogetsu.com>

これが食品ロスだ!

～食べ残しの巻～



聞いたことはあるけれど...
食品ロスって何だろう?

みんなは「食品ロス」という言葉を聞いたことがあるかな? 食品ロスとは、本来なら食べられるにもかかわらず、捨てられてしまふ食べ物のことをいうんだ。日本では1年間に約632万トンの食料を廃棄し、毎日1人あたり、おにぎり約1～2個分を捨てていることに。

また、食品ロスは地球温暖化や大気汚染などと同じく、環境問題の1つとして考えられている。食べ物を捨てるのが環境問題? 不思議に思うかもしれないね。でも、捨てられ

た食品の大半は生ゴミとして焼却され、その際CO₂が発生。地球温暖化を進行させてしまうことにもなってしまうんだ。

食品ロスが出る原因は?

なぜ、こんなにたくさん食品ロスが出てしまうんだろ?

●皮のむきすぎや野菜の切れはしといった調理の際に出るごみ

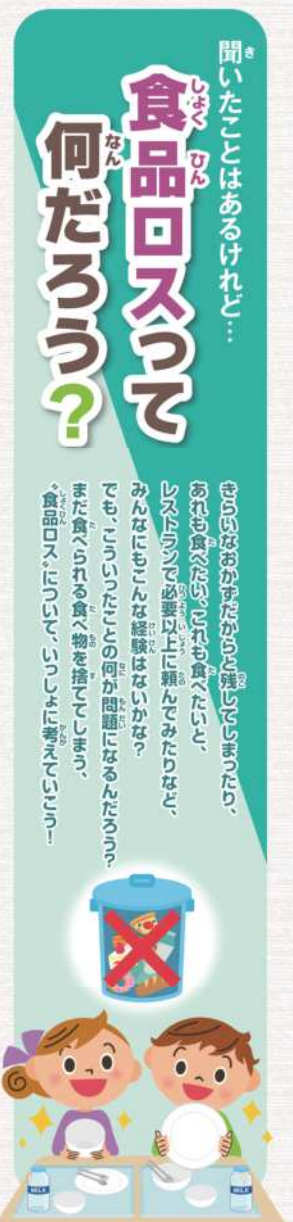
●きれいなものを食べない、お腹がいっぱいで食べきれなくなるなどの、食べ残し

●消費期限や賞味期限が過ぎてしまい、捨てられ

この3つが、大きな原因だといわれているよ。

このように、日本では食品ロスが大量に出ている一方で、世界ではおよそ8億5千万人、9人に1人の子どもが、食べ物がなくて苦しんでいる。さらに、発展途上国では、栄養不良で5歳になる前に命を落とす子どもが、1年間で500万人にもぼるんだ。

食品ロスを減らすには、必要以上に食材を買わない、食材を使いきるなど、うちの人の協力が欠かせない。そして何より、みんなは残さず食べることが大切。早速今日の食卓からスタートさせよう!



まずは、食べるだよ。北海道産生クリームのおいしさを存分に楽しめるスイーツ「ミルクランド・マウンテン」や牧場直送の北海道ソフトクリーム

北海道酪農の秘密を学ぶクイズラリー(土日祝のみ実施予定)北海道からやって来た酪農家と交流する。酪農家来場イベント(毎月1回実施予定)の2つは、実際に自分の体を動かすから、知識として身につけやすい。

最後の楽しみ。では、首都圏ではなかなか手に入らない北海道のチーズ工房で作られたナチュラルチーズを約30種類、北海道牛乳を10種類以上販売。北海道の味を持ち帰って、家族や友達みんなで食べた、笑顔はいっぱい!この週末のお出かけは、吉祥寺で決まりだね。

北海道産の牛乳・乳製品の専門店「MILK LAND HOKKAIDO → TOKYO」が、3月25日(日)までの期間限定で、コピス吉祥寺A館1階にオープンしているよ。お店のテーマは、食べて、学べて、楽しめる!。

まずは、食べるだよ。北海道産生クリームのおいしさを存分に楽しめるスイーツ「ミルクランド・マウンテン」や牧場直送の北海道ソフトクリーム

北海道酪農の秘密を学ぶクイズラリー(土日祝のみ実施予定)北海道からやって来た酪農家と交流する。酪農家来場イベント(毎月1回実施予定)の2つは、実際に自分の体を動かすから、知識として身につけやすい。

今月のエコチル★おすすめイベント★

北海道の牛乳・乳製品の専門店が期間限定OPEN!

MILK LAND HOKKAIDO → TOKYO



参加無料

コカ・コーラ ボトラーズジャパン

多摩工場へ行こう!

世界200カ国以上で愛される「コカ・コーラ」。誕生のヒミツや歴史を映像や展示で学んで、コカ・コーラ社製品の迫力ある製造ラインを見学できるよ。タブレットを使った体験型プログラムなど内容も盛りだくさん!「コカ・コーラ」のレトロな世界が広がるフォトコーナー、試飲や記念品もあるので、ぜひ行ってみよう!



タブレットを活用した「コカ・コーラ検定」や、ボトル並べ替えクイズ「ボトルマッチ」。まるで炭酸飲料の中に入っているような「シュワシュワ体験」コーナー、フォトコーナー、ユニフォーム試着など盛りだくさんのコンテンツが楽しめるよ。



実施場所 コカ・コーラ ボトラーズジャパン 多摩工場

東京都東久留米市野火止1-2-9

(西武池袋線東久留米駅から武蔵小井行バス8分「八幡町1丁目」下車)

実施日時 毎週月曜日～金曜日・祝日(工場休業日除く)

①10:00 ②11:30 ③14:00

※開始10分前を目安にお越しください。

実施時間 約60分

実施人数 2名様～100名様

※1名様での入門不可

参加費用 無料

実施内容 ・DVD放映

・製造工程見学

・展示体験等



おみやげもあるよ!

※おみやげは変更になる場合があります

予約方法

●見学ご希望日の2カ月前

の月日より先着順に予約を

承ります。

●工場見学のご予約・お

問い合わせは、お電話にて

承っております。ホーム

ページでご予約状況をご

確認の上、ご連絡ください。

TEL.042-471-0463



コカ・コーラ ボトラーズジャパン 工場見学 検索



中央防波堤埋立処分場見学と食品ロスを考えるワークショップで

ごみを出さない生活の工夫を学んできたよ!

タイムスケジュール(目安)

9:00 東京デレポ駅集合

(大型バスで移動)

9:30 食品ロスを考えるワークショップ

中央防波堤埋立処分場見学

・外側埋立処分場見学

12:30 東京デレポ駅解散



バスに乗って、

数カ所の処理

施設を見学。



食品ロスについて学んだ後、グループでメニューを

考えて発表。思い込みを捨てたら、いろいろなアイ

デア料理が登場したよ。



普段、見ることで

きない場所を前に、

大人だって大興奮!

ワークショップで教えてもらった

残り物・余り物で作るおいしいスイーツ

「ピーナッツバターのカリカリバー」

(材料)

ピーナッツバター

オートミール

コーンフレーク

ナッツ類

砂糖

1. 油をひかないフライパンで、砂糖を茶色

になるまで熱する

2. そこにピーナッツバターを加えてとがし

たら、くだいたコーンフレークやオート

ミール、ナッツ類を加える

3. つぎ、広げて冷ましたら、好みの大き

さにカットして完成!

※試食は変更になる可能性があります

みんなも行ってみたい!

1/13(土)、2/17(土)に親子で参加できる

「食品ロス」のワークショップ開催!

問い合わせ・申し込み (公財) 東京都環境公社 中防管理事務所見学案内 TEL: 03-3570-2230 (受付時間 平日午前8時30分～午後5時)

開催日 1/13(土)、2/17(土)

時間 9:00～12:30(予定)

参加費 無料

食事に添える一杯を、

コピス吉祥寺
エーガン
A館1FにOPEN!

食べて、学べて、楽しめる!
北海道産の牛乳・乳製品の専門店

MILK LAND HOKKAIDO→TOKYOへ

エコチル限定
クーポン

▼下記の割引クーポン券をMILK LAND HOKKAIDO→TOKYOへお持ちください。

エコチル限定
割引クーポン券

MILK LAND HOKKAIDO→TOKYO 限定

ご利用有効期間: 2018年2月12日(月・休) まで

10種類以上の北海道牛乳から3種を選んで飲み比べ、
自分のお気に入りの牛乳を見つけてみよう!

北海道牛乳3種の飲み比べ

250円→100円(税込)

クーポンご利用時のご注意

- 本券はMILK LAND HOKKAIDO→TOKYOでご利用いただける割引券です。
- ご購入時に前もってレジ係員にご提示ください。
- 本券は一度計につき一枚のご利用とさせていただきます。
- 他の割引企画、割引カード、割引券発行との併用はいたしません。
- 有効期限が過ぎたクーポン券はご利用出来ませんのでご了承ください。

エコチル限定
割引クーポン券

MILK LAND HOKKAIDO→TOKYO 限定

ご利用有効期間: 2018年2月12日(月・休) まで

10種類以上の北海道牛乳から3種を選んで飲み比べ、
自分のお気に入りの牛乳を見つけてみよう!

北海道牛乳3種の飲み比べ

250円→100円(税込)

クーポンご利用時のご注意

- 本券はMILK LAND HOKKAIDO→TOKYOでご利用いただける割引券です。
- ご購入時に前もってレジ係員にご提示ください。
- 本券は一度計につき一枚のご利用とさせていただきます。
- 他の割引企画、割引カード、割引券発行との併用はいたしません。
- 有効期限が過ぎたクーポン券はご利用出来ませんのでご了承ください。

北海道産の牛乳や
乳製品を **食べる**

北海道酪農について **学ぶ**

産地直送限定乳製品を **楽しめる**

MILK LAND HOKKAIDO→TOKYO

【期間】 2018年3月25日(日) まで開催中

【時間】 10:00～21:00
※定休日はコピス吉祥寺に準ずる
※ラストオーダーは20:30

【場所】 コピス吉祥寺 A館1F
東京都武蔵野市吉祥寺本町1-11-5
TEL 0422-27-2315

問い合わせ ミルクランド北海道 <http://www.milkland-hokkaido.com>



これから行きたいイベント情報!

ここでは、小学生在休日に楽しめる、さまざまなイベントを紹介するよ。プログラムのくわしい内容については、直接問い合わせさせてみてね!

全国各地の人気焼きいもが集合! 「品川やきいもテラス2018」

1/30(火)~2/5(月) 11:00~18:00 (売り切れ終了の場合あり)

全国各地の焼きいも屋さんが集まった、おいしいイベントが開催されるよ。スプーンですくえるクリーミーな「シルクスイート」焼きいも、メロンの約2倍相当の糖度をもつ「とみつ金時」焼きいもなど、おどろきの焼きいもも登場。屋外に用意されたこたつに入って、ホクホクの焼きいもを存分に味わおう!

●入場料: 無料 (焼きいもは有料)

会場 品川シーズンテラス イベント広場 東京都港区港南1-2-70 主催 品川シーズンテラス

お問い合わせ yakiimo@sst-am.com <https://sonotega.com/yakiimo/>

水素情報館 東京スイソミル 来館者2万人達成!~東京スイソミル感謝祭~

1/13(土)、1/14(日) 各日とも9:00~16:30

スイソミル来館者2万人達成イベントが開かれるよ。これまで人気のあった「実験ショー」や「LaQでつくろう未来のまち」の他、スタンプラリーや燃料電池自動車試乗会、女性デュオ「ゆうぐれな」のライブなど、盛りだくさんの内容。メインイベントは毎日変わるから、2日間とも参加したいね。

●入場料: 無料 ●試乗会: 電話による事前申込制

会場 水素情報館「東京スイソミル」 東京都江東区潮見1-3-2 主催 東京都環境公社

お問い合わせ 03-6666-6761 <https://www.tokyo-suisomiru.jp>

東京の自然を観察しよう! 大自然塾「哺乳類の痕跡と冬鳥の観察」

2/4(日) 10:30~15:00

森林セラピーロードを歩きながら、大自然の中で暮らす生き物を観察するよ。雪上に残された足跡やフンは何の動物のものかな? また、木の上に目をやれば、森林や農耕地を好むベニマシコやアトリが観察できるかも。冬でも生き物は元気いっぱい。でも、寒いから、暖かい格好で参加しようね。

●参加料: 100円

会場 檜原都民の森 東京都西多摩郡檜原村7146番地 主催 檜原都民の森管理事務所

お問い合わせ 042-598-6006 1/21(日) <http://www.hinohara-mori.jp>



地球にちょっといいはなし エコなひと

今月のテーマ 星空の観察から大気や宇宙に興味を抱かせる

(有)ハチ岳グレイスホテル 支配人 小塩 智也さん

2003年長野県南牧村にあるハチ岳グレイスホテルに入社。2011年より支配人に就任。「ハチ岳観光圏(一社)ハチ岳ツーリズムマネジメント」。「南牧村観光協会」「南牧村宿泊業組合」で理事を務める。星空案内人の資格取得。

「10年以上も続ける星空観望会」

日本三選星名所に選ばれた野辺山高原に建ち、全客室からハチ岳連邦を一望できるといふ抜群のロケーションをほこるハチ岳グレイスホテル。同ホテルは、太陽光による実質再生可能エネルギー100%で運営し、さらに夕食などで出た食品残渣を有機肥料に変えて自社農園で使用するなど、環境に配慮した運営をしています。なかでも、力を入れているのが、10年間、欠かすことなく開催している「星空観望会」です。

「星空のすばらしさを多くの人に伝える」

「当ホテルは、標高が高く空気がすみ、町の光も届かないため、星空観望に最適です。宿泊されるお客様だけでなく、地元の子どもたちに向けた星空案内や観望会、出前講座も開催。1年を通して観察できる天の川の他、土星の輪つや星座を見たい、何かを感じて欲しい、と思えます」と、小塩さん。

「星空にはつかれた心をいやしてくる魅力があります。みなさんも夜空を見上げてみてください。明日の力となり、環境問題の重要性や生命の大切さも感じられるでしょう。そして、ぜひハチ岳の満天の星空を見に来てください」

想像して、創造しよう。 キッズプログラミングスクール Switch

「楽しい」から、どんどん身につく。

新しいイメージを生み出す(チカラ)

2つのチカラが同時に身につく!

イメージやアイデアをカタチにする(チカラ)

自分のレベルに合わせた授業

楽しく学ぶ

これが、Switch式。

マイクラコースとスクラッチコースを用意

段階的にステップアップ

嬉しい成果

発表会で作品をプレゼンテーション

「ジュニア・プログラミング検定」認定校

確かな成長

TEL.03-6671-9432

<http://kids-switch.jp> スイッチ プログラミング 検索



食育特集

出典元：小学生用食育教材「たのしい食事つながる食育」

みんなの大好きな給食メニューはこれ!

お便りコーナーに寄せられた、みんなの大好きな給食メニューを集計して、ランキングにしたよ。みんなのお気に入りメニューはランキングに入っているかな?

- 1位 カレーライス
2位 ラーメン
3位 アイスcream
4位 ジャンボぎょうざ／あげパン
5位 フルーツポンチ

その他
ミートソース、ビビンバ、おにぎり、メロンソーダ、アツパル料理、シシトウ、チキンライス、天ぷら、キムチチャーハン、シチュー、ホタテのクリームソース、パリパリサラダ、メロン、ガトーショコラ、イカのオイル焼きなど

1位のカレーライスを3大栄養グループに分けてみる!

代表的な食材：肉、米、なたね油、小麦粉、ジャガイモ、タマネギ、ニンジン、リンゴ、トマト、砂糖、牛乳

赤グループ	緑グループ	黄グループ
体をつくる元になる タンパク質、カルシウム	体の調子をよくする ビタミン、食物せんい	体を動かすエネルギーになる 炭水化物、脂質
肉、牛乳	リンゴ、タマネギ、トマト、ニンジン	米、なたね油、砂糖、ジャガイモ、小麦粉

明治22年に始まった学校給食。戦争で中断され、戦後は食料も不足していたことから、栄養失調の子どもたちが多かった。そのころの小学校6年生は、現在の小学校4年生くらいの大さだったんだ。

その様子を見たアメリカ人、ジャララ(アジア救済委員)などから援助が送られ、給食が再開。また、今の給食は栄養摂取の他、食育の場を学ぶ、地域でとれた野菜や果物への関心を高めるなど、役割も変わってきている。みんなも自分たちの学校の給食を調べてみよう。

お気に入りの給食を3大栄養グループに分類!

品名
材料

赤グループ	緑グループ	黄グループ

さあ、分けてみよう!

時代とともに変わる給食の役割

みんながお昼に食べている給食はいつ始まったのかな? 誰かがメニューを考えているのかな? 1月24日(水)から1月30日(火)までの全国学校給食週間を機に、給食についていろいろと考えてみよう!

みんなのお気に入りメニューは? もっと知りたい給食のこと!



親子で行く! 白帰り牧場体験記

1 牧場や牛について知る



2 乳しぼりにチャレンジ



3 子牛とお散歩



4 牛乳・ヨーグルトの試飲、デザート作り・試食



楽しく勉強できました!



関東生乳販売農業協同組合連合会 〒113-0034 東京都文京区湯島2-18-6 湯島夏目ビル7F TEL. 03-5844-3061 <http://www.dairy.co.jp/kanto>

親子ペアでコクうま和食を作ろう!



日時 2018年3月10日(土) 10:30~14:30(予定)
場所 東京都台東区浅草2-6-7 まるごとにっぽん3F
https://marugotonippon.com/oishii/
参加対象 小学校1年生~6年生のお子様(1名)とその保護者(1名)の10組20名

応募方法 ハガキ、FAXまたはPC、携帯の応募フォームからご応募ください。

ハガキ・FAX 〒104-0032 東京都中央区八丁堀3丁目4-12 京丸ビル2F 株式会社アドバコム エコチル事務局 「日新製糖 presents 親子料理教室」係

PC・携帯 エコチル応募フォーム <http://www.ecochil.net/oubo> または、右記の二次元コードから簡単アクセス

応募締切 応募締切:2018年1月31日(水) 必着 ※PC・携帯の応募フォームも2月1日(木)午前0時に終了します。

お問い合わせ エコチル事務局 TEL:011-200-5671(平日9時~18時)

個人情報について 予めご了承ください。当選のご連絡以外には使用いたしません。詳しくは7ページまたはエコチルホームページ <http://www.ecochil.net/policy/>をご覧ください。

お砂糖はカップ印 日新製糖 presents 親子料理教室

クイズやレクなど、お砂糖のことがたくさん分かるよ! <https://www.nissin-sugar.co.jp/>

東京都中央区日本橋小網町14-1 (お問い合わせ) お客様相談室 0120-341-310 平日9:00~12:00、13:00~17:00 (土・日・祝日、当社休業日を除く)

“冬の星空観察会”詳細

観察期間

1月6日(土)~1月15日(月)

※この期間に各自で1日以上観察

観察時間

日没後1時間半以降

観察方法

肉眼による観察

観察内容

①天の川の観察

天の川シートを用いて、高度の異なる天の川の3部分(冬の天三角付近)を観察するよ。

※天の川シートは下記のURLからダウンロードしてね

<http://www.env.go.jp/press/files/jp/107716.pdf>

②GLOBE AT NIGHTへの参加によるオリオン座周辺の星の観察

国際ダークスカイ協会(IDA)が2006年から行なっている、夜空の明るさを世界同時観察キャンペーン“GLOBE AT NIGHT”に参加し、星空の観察をするよ。夜空を見上げ、その見え方が観察シートにある8つの星図のどれに一番近いかを観察。その観察結果を、IDAのウェブサイト(<http://idatokyo.org/gan/>)に報告すれば、世界中にデータが共有され、世界のどこで星座がはっきり見えるか、明らかになるんだ。

※GLOBE AT NIGHT観察シートは下記のURLからダウンロードしてね

<http://www.env.go.jp/press/files/jp/107734.pdf>

参加方法

事前の参加申込の必要なし

電気を消して

冬の星空を観察しよう

冬は明るい星が多く、空気もすみきついているから、二年のうちで星空が一番きれいに見える季節なんだ。外はちやんと寒いかもしれないけれど、家のあかりを消し、暖かくして空を見上げてみよう。

星はどこまで広がっているだろうっ。

そしてせつかなら、その星空の様子を観察し、記録に残してみたら、もっと思い出に残るはず！

天の川観察シート

GLOBE AT NIGHT 観察シート

〈問い合わせ先〉

環境省

TEL 03-3581-3351(代表)

<http://www.env.go.jp/press/104906.html>

人、まち、地球のために

“光害”を考えよう!

みんなは光害を知っているかな?

光害とは、強すぎる光や、不要な光によって起こる影響のことをいうんだ。

例えば、光が上方向にもれてしまうと、夜空の明るさが増して星が見えにくくなってしまふ。また、強すぎる光は、植物の発育や野生生物の行動に影響を与えることも。そして、もちろん不必要な光はエネルギーのムダ!

人やまち、地球のために、自分の周りの光に気を配りたいね。

たたとえば、これらが光害

必要以上に明るい

木を照らしている

対象物の外に光がもれている

運転者・歩行者がまぶしい

農作物を照らしている

関係のない住宅街を照らす

夜空を照らしている

閉店後も点灯

上方向に光がもれている

おしえて!! イチジクジラ

Q 休み明けのだるさを解消する方法はあるの?

休み明けの原因は生活リズムの乱れ。すぐに効果のある方法を試してみよう!

1

朝起きたら、布団の中で大きく背伸びをする。手足を動かすことで体温があがると、目が覚めるよ。

2

朝起きたら、部屋のカーテンを開けて、太陽の光を浴びる。朝日を浴びると、体内時計がリセットされて、体が活動状態になるよ。

3

朝起きたら、コップ1杯の水を飲む。胃や腸が刺激されると目が覚める。かんきつ系のジュースもおすすめ。

お正月休みはつい、夜ふかししたり、ごちそうを食べすぎることが多いよね。冬はそもそも日の出が遅く、明るい時間が短いので、すっきり目覚めにくい時期でもある。そのことが原因で生活リズムがぐずると、新学期になってもだるさが続いてしまうんだ。

それを改善するためには、生活リズムを整えるのが一番。キミたちがすぐにできる方法をいくつか紹介するので、ぜひ試してみてね!

1月19日はイチジク洗腸の日だよ!!

イチジク洗腸のやり方

イチジク洗腸のメリット

イチジク洗腸のデメリット

イチジク洗腸の注意点

イチジク洗腸のQ&A

QRコードを読み取ってキッズサイトへアクセス!

イチジク製薬株式会社

〒130-0005 東京都墨田区東駒形4-16-6

お客様相談室 03-3829-8214(平日9:00~17:00)

<http://www.ichijiku.co.jp/>

みんなあつまれ!! エコチル広場

エコちゃん

エコちゃんがおとどけするよ!!

エコチルおたよりコーナー

今月は「2018年にチャレンジしたいこと」

このコーナーでは、毎月出されるお題に対する、みんなの意見やエピソードを紹介するよ!

都内すべての鉄道の写真をとりたい。(小1・松の木さん)

エコちゃんより

東京23区内だけでも60路線以上あり、そこに特急や新型車両を加えると、どれだけの数になるんだろう? どれだけ写真にとれたか、報告してくれたらうれしいな。

お題「お気に入りの遊び場所は?」

公園? 遊園地? 水族館? それともおうち? みんなのお気に入りの遊び場所はどこかな? 下記応募用紙の12に記入して編集部へ教えてね! お題以外のフリートークも待っています!

お題は毎月変わります。お題のリクエストもお待ちしています! ※エコチル広場のおたよりにはペンネームと学年をつけて紹介させていただきます。

応募方法

締め切りはH30年1月29日(月)まで

すべての当選発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます

【宛先】〒104-0032 東京都中央区八丁堀3丁目4-12 京丸ビル2F (株) アドバコム エコチル編集部「東京版1月号 応募係」

携帯電話はこちらから

応募用紙に記入 応募用紙を切り取り ハガキに上記の宛先を書いてポストへ 下記のWEBからも応募できるよ

イベントなど他の応募も、郵送、WEB、FAXにて受け付けているよ。

<http://www.ecochil.net> FAX.(03) 3206-2620

表紙イラストの応募について

A4かA3またはハチ切りの画用紙に、クレヨンか絵の具で「エコ・自然・地球」をテーマにした絵を横向きに描いてね。タイトルも忘れずに。必要事項を記入した応募用紙を同封して、折らずに送ってね!

【個人情報の取扱い】お寄せいただいた個人情報は賞品の発送や当社からのご案内で利用するほか、法令などで開示を求められた場合を除き本人の許可なく第三者に提供は致しません

エコチル1月号応募用紙

東京版1月号 応募用紙

▼1~11は必ず書いて送ってね。丁目・マンション名なども省略せず書いてね。

1 フリガナ	4 男・女	7 住所	東京都 区・市
2 お名前	5 学年	8 エコチル今月号は、いつどこでもらいましたか?	
3 小学校	6 年齢	9 エコチル今月号の内容はどうでしたか?	
		もっともおもしろかった記事は何ですか?	
		(その理由)	
		あまりおもしろくなかった記事は何ですか?	
		(その理由)	
		10 おうちでエコチルを読んだ方すべてに○をつけてください。	
		・子ども(小学生未満)・子ども(小学生)・子ども(中学生)	
		・高校生以上の学生・お父さん・お母さん・その他の家族	
		11 エコチル以外で定期購読している新聞があれば、おしえてください。	
		・読売KODOMO新聞・朝日小学生新聞・毎日小学生新聞	
		・特になし・その他	

切り取ってハガキにしっかりはって送ってね!

エコ川柳コーナー

地球・環境がテーマだよ!

エコチル大賞

今月のエコチル大賞には、オリジナルマイ書に作品と名前を入れてプレゼントするよ!

おさがりで 気持ちつながり エコになる

北区立滝野川もみじ小学校 4年生 飯島 真久さん

エコチル大賞

エコチル大賞者には、オリジナルマイ書に作品と名前を入れてプレゼントするよ!

エコチル大賞者には、オリジナルマイ書に作品と名前を入れてプレゼントするよ!

エコワードパズルコーナー

抽選でプレゼントが当たる!

タテのカギ

ヨコのカギ

12月号のごたえ

ククロスワードを解いて、アルファベットの順に並べると、何という言葉になるかな? 左の応募用紙の13に記入して編集部まで送ってね。

今月のエコワードパズルプレゼント 20名様

料理やお菓子作りにぴったり フロストシュガー & きび砂糖

冷たい水にもさっととけるフロストシュガーと、料理にコクとうまみを与えるきび砂糖。をセットにして20名様にプレゼント!

日新製糖株式会社

Kids UP

LEARN with FUN

英語で

プリスクール・学童保育

キッズアップ

Kids UP (キッズアップ) って?

- 1日最大7時間英語漬け
- ネイティブと日本人スタッフ体制で安心
- プリスクール(3才~6才)、午前午後コース
- 小1~小6までの各級コース
- 初めてのお子さんも、自然に身につくカリキュラム
- 楽しく身に染み込む多様なプログラムで英語がペラペラに

無料体験・合同説明会・個別相談会ご予約受付開始

Kids UP 早稲田、1月に新規開校!

今月も!

Kids UP から2つの楽しいコンテンツを配信するよ!

レッスンを紹介!!!

Kids UP 英語教材をお送りします。みんなは大喜び!

私は体を動かすのが大好きな、一番好きなのは exercise time です。

exercise time でたくさん英語を学んでいます。楽しく英語を学んでいます。

キッズアップの先生も友達も大好きです!

先生から 今月の使える英語フレーズ

アイガッタボードゲーム!

"I got a board game!"

ボードゲームをもったよ!

お母さんのために英語を勉強する時間を設けてみよう!

YouTube

各級お申込み・お問い合わせはコチラまで

受付時間 10:00-20:00

0120-378-056

無料体験会実施中

1月

バレンタインパーティー

2018.2.10

お問合わせは、下記フリーダイヤルまでご連絡致します。



