

[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。



# エコチル

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、「子どもたちから始まる環境活動の輪」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  
3月号

今月の表紙 江戸川区立大杉第二小学校 6年生 松岡 百恵さん

エコチル表紙イラスト 作品大募集!



キミのイラストで表紙を飾ろう! 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」かウェブサイトを見てね! <http://www.ecochil.net>

東京の空気はきれいなの? 大気汚染の“今”を知ろう!

今月のエコチル★おすすめイベント★ 東芝未来科学館の春休みイベント2018 「エコロ紙(ジー)〜紙からエコを考えよう〜」

これから行きたいイベント情報! 食育特集 今日からできるよ 食事をもっとおいしく、楽しくする方法 大切にしよう! 知っているようで知らない耳の話



「消費する紙」から「育てる紙」へ。自然を大切にしたいアピカのこれからの挑戦です。 <http://www.apica.co.jp/> アピカ株式会社

レットライ エコライフ Vol. 56



【中央区】有馬小学校 校長 清水 晶子先生 2017年で4回目をむかえたエコイベント「子どもとためす環境まつり」を中央区で開催しているため、本校の子どもたちは、「エコは特別なものではなく、みんなが当たり前にするもの」という意識が根づいています。また、同イベントでは、5年生が中心となって調べた環境問題をパネルにまとめて展示。他の学年にも多くの気づきを与えてくれました。

英語圏の学習法で学ぶ、こども向け英語・英会話スクール WinBe

WinBe ではじめての英語体験! 新規入会生受付中!

無料体験レッスンへ行ってみよう!

WinBeの特長

- ネイティブ講師とバイリンガル講師のペアティーチングで聞く・話す・書く・読む、の4技能をバランスよく伸ばします。
- 英語圏の指導法「フォニクス」を取り入れたレッスンできれいな発音が身につきます。
- 固定担任制、少人数クラス。

英語の授業が合者ぞくぞく! 英語の授業が楽しい! 日常英会話もラクラク!

小学生のための英語・英会話

WinBe

全国88教室

- WinBe大森校 03-5767-7030
- WinBe武蔵新田駅前校 03-3756-3100
- WinBe雪谷大塚校 03-5754-5011
- WinBe馬事公苑校 0120-79-0437
- WinBe三軒茶屋校 03-3795-3321
- WinBe長原校 03-3727-3675

お問い合わせ・ご相談は 0120-53-1914

受付時間 10:00~20:00 (日・祝日を除く)

ウインビー 検索

おかげさまで1,391教室 作る気スイッチグループ

# 東京の空気はきれいな？ 大気汚染の“今”を知ろう！

昔は、工場や自動車から出される排出物で、太陽が見えなくなることがあったほどよれていた東京の空気(大気)。今、空を見上げると、太陽はきちんと見えています！大気はきれい！本当にそれでいいのかな？さあ、東京の大気(大気)の歴史と現状を学んでいこう。

## 経済の成長で 大気汚染が進行

東京で大気汚染が問題視されるようになったのは1950年代。高度経済成長と呼ばれる、日本経済が急成長したころからなんだ。工場が多く集まり、その工場からは、黒いけむりに混じって大気汚染物質が排出。その黒えんは空をおおい、すすで洗濯物がよごれる、家の中にすすがたまるなど、いろいろな問題が出てきてしまった。さらに経済が発展すると、都心には高層ビルが立ち並び、それぞれのビルから出される暖房用ボイラーなどのけむりが問題となる。実はこの当時ビルの暖房は石炭を燃やし、1kmあたり毎月約21tものすすが降り注いでいたとのこと。また、暮らしが豊かになり、自動車の保有台数も増加。排出ガスにふくまれる窒素酸化物や浮遊粒子状物質などが問題に。ここで、東京をはじめとした一都三県が汚染物質を大量に排出するトラックやバスなどのディーゼル車の走行を規制し、大気環境は大幅に改善されたよ。

## 見えにくくなった 新たな有害物質

そして、今、問題になっているのが「VOC」と呼ばれる蒸発しやすい化学製品。これは光化学スモッグやPM2.5の発生原因の1つであり、私たちの暮らしの中などから年間1万t以上ものVOCが大気に放出されているんだ。そこで、左のイラストと表を参考に、VOCを減らす努力をしてみよう。1人1人の力は小さいけれど、みんながやれば、東京の大気はもっときれいになるよ！

## 大気をよごす主な物質

<b>光化学オキシダント</b> 工場や自動車から排出される窒素酸化物やVOCなどに、太陽の紫外線が当たると化学反応を起こして発生する。	<b>浮遊粒子状物質</b> 大気中にたどよう物質で、工場のけむりや自動車の排出ガスなどにふくまれる。人の肺などの呼吸器に入ると、健康に害をおよぼす。	<b>PM2.5</b> 大気中に浮遊する2.5μm以下の小さな物質のこと。自動車の排出ガスや工場の煙などが発生する他、光化学反応でも発生するよ。
---	--	--

## なかでもやっかいなのが 光化学オキシダントとPM2.5



### VOCが使われている主な製品

エアゾール、スプレー製品、接着剤、殺虫剤(衛生害虫用、園芸用)、手指殺菌剤	接着剤、塗料
●手指殺菌剤・ウェットティッシュ	●エアゾール

こちらを選ぼう

低VOC VOC多い	ノンアルコール エタノール	窒素ガス/炭酸ガス 可燃性ガス/DME/LPG	水性/無溶剤 溶剤系/有機溶剤
------------	---------------	-------------------------	-----------------

## 東京都の主な取り組み

1949年 工場公害防止条例制定	1955年 ばい煙防止条例制定	1958年 東京都と東京都庁舎公害防止協定締結、東京都公害研究所設置	1968年 公害防止条例制定	1969年 公害防止条例改正	1970年 地球温暖化対策が推進された。効果よくビルの冷暖房ができるようになった。	1971年 重油の燃料規制施行(硫黄含有率を削減)	1976年 ディーゼル車NOx作戦展開	1999年 環境確保条例制定(公害防止条例を全面改正)	2000年 大きな発生源はなくなってきたけど、小さな発生源はまだ残っている。1人1人の努力が必要になっていった。	2003年 ディーゼル車規制開始
---------------------	--------------------	---------------------------------------	-------------------	-------------------	--	------------------------------	------------------------	--------------------------------	---	---------------------

九都府市 適合車

## 今月のエコチル ★おすすめイベント★

### 東芝未来科学館の 春休みイベント2018 「エコロ紙(ジー) ~紙からエコを考えよう~」



神奈川県川崎市にある東芝未来科学館で3月24日(土)から4月1日(日)まで、紙とエコをテーマにした企画展「エコロ紙(ジー)〜紙からエコを考えよう〜」が開催されるよ。期間中は無料で楽しめるイベントが満載！

自分で折ったおりがみが大画面の中を泳ぎ出す「うごく！おりがみ水族館」では、大豆からできたインクで印刷されたおりがみを使うことができるんだ。自分でぬったクラの絵が大画面で咲いたり、ファイルにしてプレゼントしてもらったりと、盛りだくさんの内容だよ。



# 子どもにワクワクの学び体験を!

先生は各分野で活躍する一流のプロ。  
社会に出たいという意欲がわいてくる、  
子どもの未来のきっかけ作りになる特別な体験がそろっています。



**四季の自然を満喫**

日程: [全4回]  
4/21(土)・5/26(土)  
6/16(土)・7/21(土)  
場所: 町田市  
対象: 小1~小6

**目指せ! さとやまレンジャー体験 (春夏シーズン)**

人気のテレビ番組「池の水ぜんぶ抜く大作戦」にも出演のささき隊長と里山の自然を堪能します。アクティビティは「タケノコほり」「田植え」「ザリガニ釣り」「ギンヤンマ釣り」。タケノコはほりたてを焼いて味わえます!

**本格お仕事体験**

日程: 3/26(月)  
場所: 港区  
対象: 5歳~小6

**イースターを彩る! ケーキデザイナー体験**

大小7つのカップケーキを使った「イースターケーキ」に挑戦! 生クリームをしぼり、思い思いのデコレーションをほどこします。プロのケーキデザイナーである先生がフォローしますので、初めてお菓子作りに挑戦するお子さまも安心です。

**科学の世界にふれる**

日程: 3/11(日)  
3/25(日)、4/15(日)  
場所: つくば市  
対象: 小2~小6

**宇宙ミッション体験 in 筑波宇宙センター**

与圧服(オレンジスーツ)を着てJAXA筑波宇宙センターの一般入場では入れないセキュリティエリア内で宇宙飛行士模擬訓練(宇宙ミッション体験)を行う特別な体験。「宇宙兄さんズ」または「ぐるぐる博士」が展示・体験に同行します!

**親子で協力して作る**

日程: 3/25(日)  
場所: 国立市  
対象: 小4~小6

**一棟建てます! 大工体験**

ノミやノコなどの大工道具を使い、簡易的な伝統構法の家を参加家族全員で一棟建て、最後は解体までします。先生は一級建築大工技能士や技能オリンピックの常連の大工さん。リトルホースもいる楽しい農園で開催します。

**科学&プログラミング**

日程・場所:  
3/31(土) 横浜  
4/22(日) 渋谷区  
対象: 6歳~小6

**ロボットをお持ち帰り! 親子プログラミング教室**

科学の達人・原田先生に学びます。二輪ロボットEdisonはレゴと組み合わせもオーケー。赤外線や音、明るさ等のセンサー内蔵で幅広く楽しめます。ロボットと特製の教材をセットにして持ち帰れますので、おうちでも継続して取り組みます。

他にも運動会必勝巻・マイクラフト・清澄庭園で坐禅・味噌作り・調理士・アナウンサーなど **30種類以上のワクワク体験** がそろっています!

**Gift+e!** ギフテ

詳しくは「ギフト」で検索してね 問い合わせ TEL 03-3468-1390

# 大気汚染を減らすために私たちができること

空気をきれいにするために、私たちにもできることはあるんだ。目に見えないから分かりづらいけれど、1人1人のちょっとした心がけが、大気汚染の減少につながるよ!

**1 公共交通機関を利用しよう**

車は便利で快適な移動手段だけれど、みんなが車に乗ってしまうと、排出ガスが増加し、大気汚染は進んでしまう。お出かけは電車を使うなど、公共交通機関を積極的に利用しよう。また、近場だったら、歩いていくと、自転車を使うのもいいね。運動にもなるよ。

**2 エコドライブを心がけよう**

無用のアイドリングをやめる、不要な荷物を積まない、急な発進・停車をしないなど、10箇所のエコドライブの実践で、燃費が14%アップした事例もあり、お財布にもやさしい! もちろん、排出ガスも減るよ。車に乗るときは、「エコドライブ」と運転する人に教えてあげてね。

**3 環境に配慮した製品を選ぼう**

VOCを減らすには、できるだけVOCがふくまれていないものを使いたい。実は、レジ袋や包装紙の印刷にはVOCが使用されている。だから、個別包装が必要以上にされているものは買わない、マイバッグを使用するなど、こういった行為もVOC削減に役立つんだよ。

**4 ごみを減らそう**

残さず食べる、リサイクルを心がけるなど、ごみを減らす努力をしよう! ごみと大気汚染のつながりを不思議に思うかもしれないけれど、ごみを減らせば、焼却される量が減り、工場から排出されるけむりが少なくなるというわけ。意外なところから、大気汚染につながるんだね。

**コラム① アサガオを観察してみよう**

身近な植物アサガオは、大気の影響を受けやすい植物なんだ。光化学オキシダントや酸性雨などに当たると、葉の色が変わったり、花に白い点ができたりと、変化が現れるよ。みんなも、アサガオを育てて観察してみよう。

**コラム② 東京できれいな空気を味わうには?**

高層ビルが立ち並ぶ大都会よりも、やはり、自然が多く残る多摩方面の空気がおいしい。例えば、稲原村にある檜原郡民の森には5つの散策コースが用意され、おいしい空気がたっぷり味わえる。また、さまざまなイベントも用意されているから、1日中遊べるよ。

**里山へGO!** 里山へGO!

**城跡でヒノキの間伐体験!**

**歴史と香りを感じよう!**

勝沼城の遺構と自然が一体となって残されている里山で、森の手入れをしよう! 当日は地域内を散策した後、シタケの駒打ちやヒノキ風呂の素作りなども行うよ。

日時: 3月18日(日) 10:00~15:00  
活動場所: 勝沼城跡歴史環境保全地域  
対象: 誰でも大歓迎! 小学生以下の子は大人同伴で参加できるよ  
申込締切: 3月13日(火)

参加申込は下記へアクセス! ※応募多数の場合は抽選になることがあります。

<https://tokyo-satoyama.jp/>

東京都環境局 公益財団法人 東京都環境公社

東芝未来科学館 春休みイベント2018

**エコ紙**

紙からエコを考えよう

3.24(土) -4.1(日) 10:30-16:00

アクセス: JR川崎駅西口より徒歩1分、京浜東北線川崎駅下車徒歩7分  
開催時間: 火~金 10:30~17:30、土・日・祝 10:00~18:00  
休館日: 月曜日(祝日を除く)、東芝未来科学館の定める日  
入館料: 無料(小学生以下は保護者同伴)

▲東芝グループの環境活動を展示  
▲川崎市のエコ活動を楽しく紹介  
▲東芝テックの複合機(FLOOPS)  
▲小さな子どもも楽しめるエコ体験

問い合わせ先 **東芝未来科学館** <http://tshiba-mirai-kagakukan.jp/> TEL 044-549-2200



# これから行きたい イベント情報!

ここでは、小学生が休日に楽しめる、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!



## ファミリーコンサート2018 宮川彬良×新日本フィルハーモニー交響楽団

「オペラ音に～あわせのリズム～ 0歳からのパントマイム・オーケストラ」

4/1(日) 13:00開演(0歳から入場可能)、16:00開演(4歳から入場可能)

NHK連続テレビ小説「ひよっこ」の音楽でおなじみの宮川彬良さんと、新日本フィルハーモニー交響楽団による春恒例のファミリーコンサートが今年も開催。今回のキーワードはリズム! 舞台上に登場する2人のゆかいなピエロとともに、目や耳だけでなく、体全体で音楽を味わおう。

●チケット料金: 2,000円(一般・全席指定) ※墨田区在住・在勤・在学の方は1,500円(全席指定) ※13時の回のみ子ども観客席2,500円あり

会場 すみだトリフォニーホール 主催 新日本フィルハーモニー交響楽団

お問い合わせ 03-5610-3815 (平日10:00~18:00 土10:00~15:00/日祝休) <URL> https://www.njp.or.jp



## 世界に1つしかない! クラフト教室特別編「桜の枝のえんぴつ」

3/10(土)、3/24(土) 各日とも10:30~11:30、13:00~14:30

園内の桜の枝を使って、オリジナルのえんぴつ作りを体験しよう。このイベントの特徴は、ボランティアの方たちに教えてもらいながら進めるけれど、子どもが中心となって完成させる点。大変で難しいかもしれない。でも、やりとげた後の満足度は相当なもの。このえんぴつは宝物になるはず!

●参加費: 300円(入園料別) ※当日受付 各回15名(先着順)

会場 国営昭和記念公園 こどもの森 木工房 主催 国営昭和記念公園

お問い合わせ 042-528-1751 <URL> http://www.showakinen-koen.jp



## 人気のアニメが大集合! ファミリーアニメフェスタ2018

3/24(土)、3/25(日) 各日とも10:00~17:00(最終入場16:30)

ドラえもん、妖怪ウォッチ、忍たま乱太郎、新幹線変形ロボ シンカリオンなど、人気アニメが集まったファミリー向けのイベントが開催されるよ。キャラクターのショーを見たり、いっしょに写真を撮ったりできる他、アニメのぬりえやヨーヨーつり、アニメ作りが体験できるコーナーも! 1日、たっぷり楽しめるよ。

●入場料: 無料 ※ご入場は小学生以下及びその保護者に限ります。

会場 東京ビッグサイト 東7ホール 主催 一般社団法人アニメジャパン

お問い合わせ 03-5530-5695 (祝日を除く平日 月曜~金曜11:00~18:00) <URL> http://www.family-animefesta.jp



全国各地へ講師が出向き、ミュージカルという創作活動から、子どもたちが持っているさまざまな才能を引き出していく

今回、お話をうかがったのは児童劇団「大きな夢」の青砥洋さんです。劇団の活動を通じて多くのことを得てほしいと、全国24カ所ですべて「大きな夢」を運営。子どもたちの成長を応援しています。

地球にちょっといいはなし

# エコなひと

今月のテーマ

ミュージカルの創作活動から新たな才能を見つけ出す

劇団BDP/児童劇団「大きな夢」

代表 青砥 洋さん

NHK放送劇団から劇団「夢」を経て「劇団四季」の舞台で活躍。四季でのミュージカル体験を生かして1993年、児童劇団「大きな夢」を結成。2002年に児童劇団を卒業した高校生以上を受け入れるために劇団BDPを立ち上げ、現在に至る。

「申し込めばだれでも劇団員に」

児童劇団「大きな夢」は1993年に設立され、いまや支部の数は全国24カ所、在籍劇団員数は600名以上という大きな劇団です。

首都圏には児童劇団や俳優養成機関がたくさんあります。しかし、その大半が営利目的。そういった劇団の対局にあるのが「大きな夢」です。オーディションなしに入団でき、指導は地元の公共施設を使用。所属する劇団員は、年1回の公演で舞台上に立てるなど、他の劇団とはちがいます。

「子どもたちの地元で一流講師が演技指導」

「ミュージカルを通して、子どもたちの才能を引き出してあげたい。そのために、「大きな夢」を全国に広げたい。また、劇団の二流の指導者が全国各地に出向いて指導に当たるという独自のやり方を続けて25年。多くの子どもたちが人間として大きく成長し、ここを巣立っていきました」と、青砥さんは話します。そして、そういった子どもたちを見てみると、より一層がんばらなくては、と改めて思うそうです。

「最初はそうでもなかったのに、お芝居に目覚めて女優になった子、宝塚に入った子など、いろいろな子がいます。そして、今の瞬間も、すばらしい才能を持った子がどこかで待っているかもしれない。自分が代へ継承させていくためにも、精力的に活動していきたいです」

新学期から今話題の習い事にチャレンジ!

# プログラミングやロボット製作に挑戦!!

ほくが作ったゲームで遊んでほしいな!

将来はロボットエンジニア!

3Dプリンタで絵が本物に!

お申込みは、ウェブサイト または お電話 で受付中!

wonder.litalico.jp LITALICOワンダー

IT×ものづくり教室 LITALICOワンダー 渋谷/池袋/秋葉原/蒲田/横浜/川崎/東神奈川/水道橋/赤羽

LITALICO ワンダー

お近くの教室でも 無料体験実施中!

## LITALICOワンダー蒲田

TEL 03-5480-6530

水木金 13:00~19:30  
土日 9:00~18:00

※第5週の29日~1月はお休みをいただいております。

- オリジナルゲームをつくろう!
- ロボットをつくって動かそう!
- 3Dプリンタでフィギュア制作!

●無料体験は事前予約が必要です。ウェブサイトまたはお電話でお申し込みください。●お電話で予約の場合、ご希望の教室へお問い合わせください。



# 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」

## 食事をおいしくする魔法の言葉

### いただきます

貴重な品物をもろう際、頭の上にかかっていたことから生まれた「いただきます」。その後、命をいただくこと、食事を作ってくれた人や食事ができることへの感謝の気持ちを込めたあいさつ。

### ごちそうさまでした

ごちそうの「ちそう(馳走)」は、走り回るという意味。大切な人をもてなすため、遠くまでかけ回って食材を集めてくれた人に感謝の気持ちを表す言葉として生まれ、今のあいさつとなったんだ。

「いただきます」と、「ごちそうさまでした」と、ありがとうの気持ちを込めてあいさつしよう。食べ物への見方が変わる。

「私たちは、他の生き物の命を食うことで、命を維持している。そして、命をいただく食事の後ろには、野菜を育ててくれた人、働いてくれる両親、料理を作ってくれた人など、たくさんの方が関わっているんだ。」

「変われれば、それだけで、食事がおいしくなるよ。また、家族や友達と食べるご飯は、おいしいし、楽しいよね。でも、食事のマナーを守らず、自分の勝手にふるまっていると、周りのみんなはどう感じるだろう？ かしこまる必要はないけれど、いやな思いをさせる行動はさげたいね。」

「他にも、外で食べる、バイキング風にするなど、食事をおいしく、楽しくする方法はたくさんあるよ。みんなも考えてみてね。」

## 正しい方に食事をもっと楽しくなるマナークイズ!

- Q1 食事中、ひざを立てるのはいけないけれど、足をバタバタさせるのは？ (バタバタさせてもいい・バタバタさせてはいけない)
- Q2 食べる際、茶碗やしるわんは手に持つか、弁置の器は？ (手に持つ・手に持たない)
- Q3 茶碗としるわん、左側に置くのはどっち？ (茶碗・しるわん)
- Q4 食べている途中で立ち歩いてもいい？ (立ち歩いてもいい・立ち歩いてはいけない)
- Q5 ひじをついて食べてもいい？ (ついてもいい・ついてはいけない)

\*答えはP7の下にあるよ。

今日からできるよ **食事をもっとおいしく、楽しくする方法**

朝食に給食に、おやつに夕飯！ 毎日の生活の中で、楽しみながら食事の時間をより楽しく、もっとおいしく食べたい！ いろんな方法があるの、いっしょに考えてみよう。



## 「ありがとう」を言うよ 食事にはたくさんの人が関わっているよ

- 米や野菜を作ってくれる人
- 食べ物運んだり、売ったりしてくれる人
- 米、野菜、肉、魚など、生きていたもの
- 働いてくれるおうちの人の人
- 魚をどうしてくれる人
- 食事を作ってくれる人
- 牛を育ててくれる人

## 他にも、おいしく食べる方法があるよ!

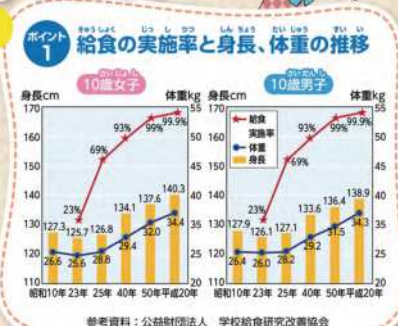
- 自分の手で野菜を育ててみる
- 何か1品、おかずを作ってみる
- 食材について調べてみる

みんなも探してみよう!

# なるほど! 牛乳 Q&A!

## Q. 学校の給食に牛乳が出されるのはなぜ?

**A. 牛乳にはたくさんの栄養素が入っているからだよ**  
 学校給食は1954年に定められた「学校給食法」に基づいて実施されているんだ。学校給食は、適切な栄養を摂取して、健康の保持増進を図ることを目標としているため、さまざまな栄養が豊富にふくまれている牛乳が毎日出されるよ!  
 右のグラフを見れば、学校給食が広まっていくのにもなって、子どもたちの体格が良くなっているのがわかるよね。  
 手軽に栄養が取れる牛乳。給食で身につけた毎日飲む習慣をこれからも続けていってね!



## ポイント2 牛乳は栄養バランスが優れている!

牛乳は、たんぱく質や脂質、炭水化物、各種ミネラルやビタミンを豊富に含んでいます。下図の「ある日の給食メニュー」を見てわかるように、給食で牛乳を飲むことで、不足しがちな栄養バランスを整えています。

(ある日の給食メニュー)  
 牛乳1本、ごはん(白米)、からあげ、ワカメスープ、ひじきの煮物

牛乳がある場合の一人当たり平均栄養充足率  
 牛乳がない場合の一人当たり平均栄養充足率

日本食品標準成分表2010より計算

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>

## 春にピッタリ! 今が旬の/ フロリダグレープフルーツを使って 美味しくて爽やかなメニューを作ってみよう!

### フロリダグレープフルーツ豆知識

スマイルカットで食べやすく!

香り効果: 香りの成分はメントールとリモネン。交換神経を刺激して、気分がリフレッシュされます。

ビタミンCとクエン酸: 大玉1個で、おとなが1日に必要なビタミンC 100mgを摂ることができます。疲れを取ってくれるクエン酸も含まれています。

### ベイクドグレープフルーツ

材料(2人分)  
 ・グレープフルーツ(ルビー)1個  
 ・砂糖 大さじ2  
 ・シナモン 少々

作り方  
 ◎オーブンを200度で予熱しておく  
 ◎グレープフルーツを横半分に切り、薄皮と実の間に切れ目を入れる。◎天板にクッキングシートを敷き、①をのせ、砂糖とシナモンをかけたら15~20分焼く。

### グレープフルーツとサーモンのちらし寿司

材料(4人分)  
 ・フロリダ産グレープフルーツ 1個  
 ・スモークサーモン 180g  
 ・ごはん 4合 ・きゅうり 2本  
 ・青じそ 10枚 ・いりごま 大さじ3

作り方  
 ◎グレープフルーツを搾り、大さじ6杯分の果汁を用意し、砂糖大さじ1、塩小さじ2を加え、合わせ酢を作る。◎炊きたてのご飯に①を加え、混ぜてすし飯を作る。◎きゅうりは薄い輪切りにして、塩少々でもみ、水気をしぼる。◎青じそはみじん切りにし、スモークサーモンは細い半切りにする。グレープフルーツの皮と薄皮をむき、身をほくほくしておく。◎②のすし飯に③、④の具を掛けて加え、切る様に混ぜ合わせ、いりごまをふりかける。

### グレープフルーツのバジルマサラダ

材料(2人分)  
 ・グレープフルーツ(ホワイト・ルビー) 各1個分  
 ・トマト 1個 ・バジル 適量

作り方  
 ◎グレープフルーツは皮と薄皮を削いでおく。◎トマトはくし型切りで8等分に切る。◎ボウルにAを入れ混ぜたらバジルを粗く刻み混ぜる。◎器に①、②を盛り③を回しかける。

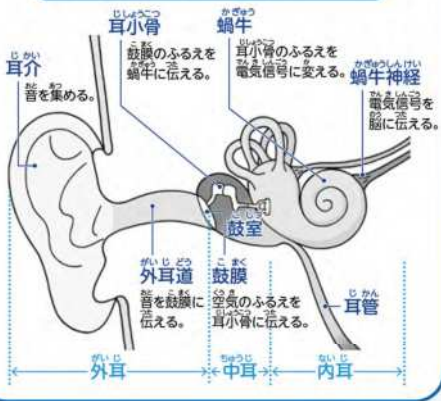
### さっぱりジュース

材料(2人分)  
 ・グレープフルーツ(ホワイト・ルビー) 各1個分  
 ・トマト 1個 ・バジル 適量

作り方  
 ◎グレープフルーツは皮と薄皮を削いでおく。◎トマトはくし型切りで8等分に切る。◎ボウルにAを入れ混ぜたらバジルを粗く刻み混ぜる。◎器に①、②を盛り③を回しかける。

くわしくは フロリダグレープフルーツ 検索 <http://florida-grapefruit.jp> フロリダ州政府柑橘局

### 耳の奥はこうなっているよ!



### カラフルな補聴器が勢ぞろい



### キッズ 応援 プロジェクト

「聞こえるから生まれる未来を育てたい」と、リオネット補聴器では「キッズ応援プロジェクト」を行っているんだ。補聴器購入の負担を軽くする「ほちようき購入サポート」の紹介や、ペーパークラフトなど補聴器を少しでも身近に感じられる工夫がいっぱいあるよ。補聴器の妖精ピクシーくんがおどりで不思議なぬりえも! 下の二次元コードからアクセスしてみよう!



リオネット株式会社 お問い合わせ 0800-500-2933 受付時間 9:00~17:00(弊社休日・土・日・祝日を除く) <http://www.rionet.jp/>

# 大切にしよう! 知っているようで知らない

3月3日はひなまつりだったね。実は、この日は3を「み」と読んで、「耳の日」でもあるんだ。耳のことや音について、いっしょに学んでいこう!



音はどのように聞こえるの? 先生の話、友達との会話、テレビから流れる声など、音はどのように聞こえるのかな? その秘密を知るためには、まず音の正体を知る必要があるよ。実は、音は空気のふるえ。物がふるえると、それが空気に伝わって、耳まで届く。これが音なんだ。

そして、耳の中には「鼓膜」といわれる膜がある。空気のふるえが鼓膜をふるわせ、さらにその奥の「耳小骨」と呼ばれる3つの小さな骨をふるわせる。最後に「蝸牛」と呼ばれる部分に伝わると、ふるえは電気信号の信号に変

2017年現在、全世界では3億6,000万人の人々が、日常生活に支障をきたすほどの聴覚障害を抱え、そのうちの3,200万人が子どもだと発表されている。聞こえにくくなる理由は、遺伝だったり、感染症にかかったり、大きな音の聞き過ぎだったり、いろいろ。お医者さんにきちんとみてもらうこと

で、治ることもあるんだ。そんな耳のお医者さんは、耳鼻咽喉科と呼ばれている。みんなが暮らす町にもきっとあるはず! もし、手術や治療で治らないときには、耳鼻咽喉科の先生が「補聴器」をすすめるかもしれないよ。補聴器とは、聞こえにくくなった耳に、聞き取りやすいように大きな音を届ける医療機器。最近では小さくて、きれいな色の補聴器も登場しているよ。まずは、ちよつとも聞こえにくいと思ったら、おうちの人に相談してみようね。



### 聞こえにくいお友達もいるよ

「耳が聞こえにくい」というと、おじいちゃんやおばあちゃんを思うかあかもあるかもしれないけれど、小学生にも耳が聞こえにくい子はいるんだ。もしかすると、補聴器をつけているかもしれないね。でも、補聴器をつけているからといって、すべてが聞こえるわけではなく、聞こえづらいこともある。だから、聞こえにくい人には、ゆっくり、はっきりと話してあげてね。

耳に興味を持ったらこの本を探してみよう!



耳のことについて、もっとくわしく知りたい人は、まんがでよくわかるシリーズ「耳と補聴器のひみつ」を手にとってね。学校や地域の図書館の他、電子書籍版でも読むことができるよ!

## 親子社会見学ツアー体験特集

商品番号2214-9215 東京の3大社会見学めぐり「法務省」「貨幣博物館」「東京証券取引所」散策 ~農林水産省・職員食堂でご昼食~

商品番号2214-11971 【神奈川】艦船基地を間近に見学!横須賀軍港めぐりクルーズ & 戦艦「三笠」見学ツアー ~海軍カレーのご昼食~

商品番号2214-10037 東京ヘリコプター体験&NHKスタジオパーク見学 & そなエリア東京・地震体験バスツアー

旅行ツアーの企画は、エコチル編集部ではありません。下記「株式会社ポケカル 運営旅行ツアー」のご注意をご覧ください。申込後には株式会社ポケカルより、詳しい旅行条件を説明したご案内を送付いたします。

お電話でのお問い合わせ 株式会社ポケカル TEL.03-5652-7072 [受付時間 9:00~18:00]





から始め  
知ること  
とをよく  
動物のこ  
ますその  
ためには  
育環境を整えます。その  
るだけやわらぐように飼  
育環境を整えます。その  
他の動物園から動物を  
むかえるときに飼育担当  
者は、動物の不安ができ  
るだけやわらぐように飼  
育環境を整えます。その

キリンをむかえる準備  
2017年4月11日(火)  
に、1頭のメスのキリン「リ  
ン」が宮城県の上野動物  
園から上野動物園  
にやってきました。当園で  
は、この大切な動物を無  
事むかえ入れるため、さ  
まざまな準備をしていま  
した。

### 今月のどうぶつ

## キリン

学名: *Giraffa camelopardalis*  
生息地: アフリカ中部以南



偶蹄目 キリン科

キリンと同じキリン科の動物



オカビ  
首は短いけれど、キリンの仲間。キリンとは  
違い、森に暮らしています。

### 上野動物園だより

## 生き物ってオモシロイ!!

地球上にともに生きる動物たち。彼らの生き方や暮らしを  
見つめると、いのちや自然の大切さが見えてくる。

2頭いっしょ  
次の問題は、これまで  
飼育していたオスのキリン  
「ヒナタ」と仲良くできる  
かです。同じ種の動物で  
もいきなり同居させるとケ  
ンカをすることがありま  
す。

盛岡市動物公園の  
キリン飼育担当者から生  
活環境や性格、好きなえ  
さなどを聞いて、その情報  
を元に準備を始めました。  
盛岡では、床に砂をし  
いた部屋でキリンを飼育  
していたので、当園でも  
砂をしきました。えさも  
食べなれていたので、準  
備しました。このような  
準備を向か月前も前か行  
い、無事むかえ入れるこ  
とができたのです。

まず、盛岡市動物公園の  
キリン飼育担当者から生  
活環境や性格、好きなえ  
さなどを聞いて、その情報  
を元に準備を始めました。  
盛岡では、床に砂をし  
いた部屋でキリンを飼育  
していたので、当園でも  
砂をしきました。えさも  
食べなれていたので、準  
備しました。このような  
準備を向か月前も前か行  
い、無事むかえ入れるこ  
とができたのです。

### うえのニュース

## ニンゴリラの赤ちゃんすくすく

昨年10月9日(月)・  
祝日にニンゴリラのモモ  
コがオスの赤ちゃんを産  
みました。名前は「リ  
キ、約四千の投票から  
決まりました。当園で  
はオスのハオコを中心と  
する7頭の群れで暮ら  
しています。リキの成長  
やモモコの子育ての様  
子、そして群れのゴリラ  
たちがキとどう関わっ  
ていくのか、ぜひ観察し  
てみてください。

写真提供:公益財団法人東京動物園協会

上野動物園 / 東京都台東区上野公園9-83 TEL.03-3828-5171 <http://www.tokyo-zoo.net/zoo/ueno>

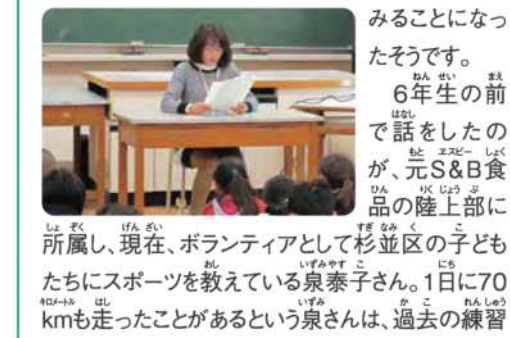
### 次号のエコチル配布予定日は 4月9日(月)です。

エコチルは東京都23区の小学校755校で配布している、  
子ども環境情報誌です。  
都内にある児童館135館でも設置しています。  
エコチル編集部 TEL. 03-6821-3525

## 自分の未来について考えてみよう! 杉並区立桃井第一小学校にて講演授業開催!

2018年1月31日(水)に杉並区立桃井第一小  
学校にて講演授業が行われました。この授業に参  
加したのは、同小学校の6年生。総合的な学習の  
時間「未来に向かって」で、自分は何がしたいんだ  
ろう、どんなことがむいているんだろうと、自己分析の  
授業をした後、実際に働いている人の声を聞いて  
みることになっ  
たそうです。  
6年生の前  
で話をしたの  
が、元S&B食  
品の陸上部に  
所属し、現在、ボランティアとして杉並区の子ども  
たちにスポーツを教えている泉泰子さん。1日に70  
kmも走ったことがあるという泉さんは、過去の練習

の日々を口にし、努力の大切さを説かれて  
いました。  
2人目に登壇したのが、エ  
コチルを発行する白井純信編集長。白井編集長  
はエコチルの成り立ちや仕事の楽しさなどの他、  
“夢”について語り、夢を実現させるにはどうしたら  
いいの、具体策を熱弁。6年生も真剣に聞き入り、  
講演終了後、自分の  
未来について、いろ  
いろ考えたよう  
です。中身のこい講演  
授業となりました。



### うえのdeにっぽん!

— Zooっとそばに、日本でくらす生き物たち —

上野動物園内で観察できる、  
日本の生き物たちを紹介!  
彼らが暮らしている環境や、  
その生態についてなど、  
楽しみながら、  
いろいろなことを学べるよ。

3月11日(日)までキーワードラリーを開催中!

上野動物園 東京Zooネット

開園時間 9時30分~17時(入園は16時まで)  
休園日 月曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始(12月29日~翌年1月1日)  
入園料 一般600円 65歳以上300円 中学生200円  
※小学生以下(小学校6年生まで)と、都内在住・在学の中・小学生は無料

アクセス JR上野駅から徒歩5分  
動物園協会の名称:公益財団法人東京動物園協会 滝澤 達 事務所の名称:上野動物園 東京都台東区上野公園9-83  
動物園協会の名称:公益財団法人東京動物園協会 滝澤 達 事務所の名称:上野動物園 東京都台東区上野公園9-83  
動物園協会の名称:公益財団法人東京動物園協会 滝澤 達 事務所の名称:上野動物園 東京都台東区上野公園9-83

くわしい記事が乗っているよ ▶▶▶ <https://wp.me/p7UYsh-1Fc>

### キミはどんな体験にふれてみる? 春の旅行プラン全2コース。

#### イルカと握手、したことある?

「初めてのシーカヤック」「水族館でイルカと握手」「砂ヶレンデでサンドスキー」きれいな下田の海で体験旅行  
出発日:6/2(土)・6/9(土) 1泊2日

#### 巨大な雪の壁、見たことある?

遊んで学ぶ「小岩井農場」の高で自然体験と大きな雪の壁「八幡平・雪の回廊」で春の訪れを感じる  
出発日:4/28(土) 2泊3日(車中1泊)

自然にふれる、文化にふれる、体験トラベル

# フレテミーナ

詳しくは、ホームページ、JR東日本の主な駅(首都圏・新潟・長野)にあるびゅうプラザ(旅行カウンター)へ。フレテミーナ

### カーボン・オフセット

エコチルに協賛してくれた企業・団体1社につき1tのCO<sub>2</sub>を  
カーボン・オフセットで埋め合わせています。[S&B食品]

大切な地球環境を守ることは、エコチルとエコチル協賛社の共通の願いです。

2016年4~2018年2月まで  
CO<sub>2</sub> 330トン分  
オフセット

CO<sub>2</sub> 100トン CO<sub>2</sub> 100トン CO<sub>2</sub> 100トン

CO<sub>2</sub> 10トン CO<sub>2</sub> 10トン CO<sub>2</sub> 10トン

CO<sub>2</sub> 1トンは  
杉の木約71本分が  
1年間に吸収する  
CO<sub>2</sub>の量と同じです