

[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]



地球にやさしい子どもたち。

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
「自然が笑ってる」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る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。



ペンてる ポスターカラー12色 Pentel

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>

とくしゅう

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〜」

今月のエコなひと
劇団BDP/児童劇団「大きな夢」代表 青砥 洋さん

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

大勢にしよう! 知っているようで知らない耳の話

今月のエコワードパズル・プレゼント・上野動物園だより

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. 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行うもの」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。

創業から65年 日本の老舗メーカーが運営!!
子どもたちの夢の選択肢を最大限に広げる「ものづくり教室」

OS ものづくり Dr.KidsKey アカデミー

回路設計からプログラミング、ロボット制作まで!
製造工程をすべて学べる!

無料体験 実施中!!

キッズキーアカデミー 生徒募集!

<http://www.kidskey.academy/>

お問い合わせ 株式会社 オーエス
お申し込み TEL 06-6657-0980
平日10:00~18:00

回廊設計からプログラミング、ロボット制作まで!
製造工程をすべて学べる!

無料体験 実施中!!

キッズキーアカデミー 生徒募集!

<http://www.kidskey.academy/>

お問い合わせ 株式会社 オーエス
お申し込み TEL 06-6657-0980
平日10:00~18:00

skuroo

子どもの才能を発掘!

いろいろな習い事を体験しよう

お子様の習い事、親の好みで決めていませんか? 子どもの才能はどこにかくれているのかわかりません。スクルーを使えば、手間をかけずにいろいろな習い事の体験レッスンを予約できます。まずはスクルーにアクセスして、近所の習い事教室をチェックしましょう!

多彩なパートナー教室

スポーツ、音楽、アートなど。都内400校のパートナー教室が提供するレッスンを体験できます。お子様の才能発掘に!

スマホやパソコンで簡単予約

スクルーならスマホやパソコンを使って簡単にレッスンを予約。先生との連絡もメッセージ機能でスムーズに!

1レッスン500円!

通常は数千円かかる体験レッスンでも、スクルーならたったの500円! 無料レッスンも豊富です!



まずは近所の教室を検索!



お問い合わせ先

株式会社 スクルー <https://skuroo.net>

他にも習い事教室がたくさん!

スクルー



エコチルは、生物多様性を守るための取り組みを行っています。



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)を受賞しました。



エコチルは、環境にやさしい「植物油インキ」を使用しています。大切な地球の環境を守ることは、エコチルとエコチルに協賛してくれた企業の共通の願いです。

大気をよごす主な物質

光化学 オキシダント

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。

浮遊粒子状 物質

大気中にただよう物質で、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。

PM2.5

大気中に浮遊する $2.5\mu\text{m}$ 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から発生する他、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

光化学スモッグとPM2.5 が発生する仕組み



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

●手指殺菌剤・ウェットティッシュ ●エアゾール ●接着剤・塗料

こちらを
選ぼう

低VOC ノンアルコール 窒素ガス/炭酸ガス 可燃性ガス/DME/LPG

VOC多い エタノール

水性/無溶剤 有機溶剤

溶剤系/有機溶剤

九都府市 適合車

千原の「第三車」で同時に規制が

スタート

ディーゼル車規制開始

大きな発生源はなくなってきた

たけど、小さな発生源はまだ

まだ残っている。1人1人の努

力が必要になっていくんだ。

環境保全条例制定、公害防止

条例を全面改正

2003

2000

1999

1971

1970

1969

1968

1955

1949

年

号

東京の主な取り組み

工場公害防止条例制定

高度経済成長で東京に工場

が集まり、工場からの黒い

煙が空をおおった。そ

こで、最初の公害規制法

が制定されたんだ。

ばい煙防止条例制定

ばい煙防止法による濃度の

測定が行われ、規制が

の範囲で定められた。

東京市と東京電力と公害防

止協定締結。東京市公害研

究所設置

公害防止条例制定

公害防止法改正

地、工場敷地が指定され、効率よく

の公害防止ができるように。

重油の燃料規制施行(硫黄含有率を削減

人体に影響を及ぼす二酸化硫黄の量

が大幅に改善された。

ディーゼル車NOx規制開始

当時の一般的なディーゼル車は、1kmの

走行で、20gのNOxを排出。窒素酸化物や

粒子状物質を排出するために、東京

市から日本を代表するディーゼル車

対策の強化を促した。

環境保全条例制定、公害防止

条例を全面改正

2003

2000

1999

1971

1970

1969

1968

1955

1949

年

号

東京の主な取り組み

工場公害防止条例制定

高度経済成長で東京に工場

が集まり、工場からの黒い

煙が空をおおった。そ

こで、最初の公害規制法

が制定されたんだ。

ばい煙防止条例制定

ばい煙防止法による濃度の

測定が行われ、規制が

の範囲で定められた。

東京市と東京電力と公害防

止協定締結。東京市公害研

究所設置

公害防止条例制定

公害防止法改正

地、工場敷地が指定され、効率よく

の公害防止ができるように。

重油の燃料規制施行(硫黄含有率を削減

人体に影響を及ぼす二酸化硫黄の量

が大幅に改善された。

ディーゼル車NOx規制開始

当時の一般的なディーゼル車は、1kmの

走行で、20gのNOxを排出。窒素酸化物や

粒子状物質を排出するために、東京

市から日本を代表するディーゼル車

対策の強化を促した。

環境保全条例制定、公害防止

条例を全面改正

2003

2000

1999

1971

1970

1969

1968

1955

1949

年

号

東京の主な取り組み

工場公害防止条例制定

高度経済成長で東京に工場

が集まり、工場からの黒い

煙が空をおおった。そ

こで、最初の公害規制法

が制定されたんだ。

ばい煙防止条例制定

ばい煙防止法による濃度の

測定が行われ、規制が

の範囲で定められた。

東京市と東京電力と公害防

止協定締結。東京市公害研

究所設置

公害防止条例制定

公害防止法改正

地、工場敷地が指定され、効率よく

の公害防止ができるように。

重油の燃料規制施行(硫黄含有率を削減

人体に影響を及ぼす二酸化硫黄の量

が大幅に改善された。

ディーゼル車NOx規制開始

当時の一般的なディーゼル車は、1kmの

走行で、20gのNOxを排出。窒素酸化物や

粒子状物質を排出するために、東京

市から日本を代表するディーゼル車

対策の強化を促した。

環境保全条例制定、公害防止

条例を全面改正

2003

2000

1999

1971

1970

1969

1968

1955

1949

年

号

東京の主な取り組み

工場公害防止条例制定

高度経済成長で東京に工場

が集まり、工場からの黒い

煙が空をおおった。そ

こで、最初の公害規制法

が制定されたんだ。

ばい煙防止条例制定

ばい煙防止法による濃度の

測定が行われ、規制が

の範囲で定められた。

東京市と東京電力と公害防

止協定締結。東京市公害研

究所設置

公害防止条例制定

公害防止法改正

地、工場敷地が指定され、効率よく

の公害防止ができるように。

重油の燃料規制施行(硫黄含有率を削減

人体に影響を及ぼす二酸化硫黄の量

が大幅に改善された。

ディーゼル車NOx規制開始

当時の一般的なディーゼル車は、1kmの

走行で、20gのNOxを排出。窒素酸化物や

粒子状物質を排出するために、東京

市から日本を代表するディーゼル車

対策の強化を促した。

環境保全条例制定、公害防止

条例を全面改正

2003

2000

1999

1971

1970

1969

1968

1955

1949

年

号

東京の主な取り組み

工場公害防止条例制定

高度経済成長で東京に工場

が集まり、工場からの黒い

煙が空をおおった。そ

こで、最初の公害規制法

が制定されたんだ。

ばい煙防止条例制定

ばい煙防止法による濃度の

測定が行われ、規制が

の範囲で定められた。

東京市と東京電力と公害防

止協定締結。東京市公害研

究所設置

公害防止条例制定

公害防止法改正

地、工場敷地が指定され、効率よく

の公害防止ができるように。

重油の燃料規制施行(硫黄含有率を削減

人体に影響を及ぼす二酸化硫黄の量

が大幅に改善された。

ディーゼル車NOx規制開始

当時の一般的なディーゼル車は、1kmの

走行で、20gのNOxを排出。窒素酸化物や

粒子状物質を排出するために、東京

市から日本を代表するディーゼル車

対策の強化を促した。

環境保全条例制定、公害防止

条例を全面改正

2003

2000

1999

1971

1970

1969

1968

1955

1949

年

号

東京の主な取り組み

工場公害防止条例制定

高度経済成長で東京に工場

が集まり、工場からの黒い

煙が空をおおった。そ

こで、最初の公害規制法

が制定されたんだ。

ばい煙防止条例制定

ばい煙防止法による濃度の

測定が行われ、規制が

の範囲で定められた。

東京市と東京電力と公害防

止協定締結。東京市公害研

究所設置

公害防止条例制定

公害防止法改正

地、工場敷地が指定され、効率よく

の公害防止ができるように。

重油の燃料規制施行(硫黄含有率を削減

人体に影響を及ぼす二酸化硫黄の量

が大幅に改善された。

ディーゼル車NOx規制開始

当時の一般的なディーゼル車は、1kmの

走行で、20gのNOxを排出。窒素酸化物や

粒子状物質を排出するために、東京

市から日本を代表するディーゼル車

対策の強化を促した。

環境保全条例制定、公害防止

条例を全面改正

2003

2000

1999

1971

1970

1969

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。



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」にも出演のさつ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!



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。



宇宙ミッション体験 in 筑波宇宙センター

と圧縮(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。「宇宙見さんず」または「くるくる博士」が展示・体験に同行します!



親子で協力して作る

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、最後は餅投げまでします。先生は一級建築大工技能士や技能オリンピックの増進の大工さん。リトルハウスもいる楽しい農園で開催します。



ロボットをお持ち帰り! 親子プログラミング教室

科学の鉄人・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・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!



詳しくは「ギフト」で検索してね

問い合わせ

TEL

ギフト

検索

03-3468-1390



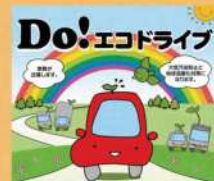
大気汚染を減らすために私たちができること

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えば、排出ガスが増え、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、歩いていくとか、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個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削減に一役買うんだよ。



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本誌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。

コファ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。

コファ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、橋原村にある橋原都民の森には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!

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おり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、シイ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

エコロ紙

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

月曜日(祝日を除く)・東芝未来科学館の定める日

休館日 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

▲東芝デックの報告機(L04PS)

▲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・バレエ・あわせのリズム〜0歳からのバントマイム・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)

エミとチキ〜れんぞく 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時の回のみひざ上親子席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) <ウェブ> <https://www.njp.or.jp>

世界に1つしかないよ!

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 <ウェブ> <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。

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) <ウェブ> <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、子どもたちが持つて

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「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

ミュージカルの創作活動から新たな才能を見つけ出す

今月のテーマ

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「島」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年に児童劇団「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。

一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、

「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」を全国に広げていきたいと思っています。また、劇団の一流の指導者が全国各地に出向いて指導に当たるといって、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

「子どもたちの地元で一流講師が演技指導」

「最初はそうでもなくて、子どもたちの才能を伸ばしてあげたい。そのために、「大きな夢」を全国に広げていきたいと思っています。また、劇団の一流の指導者が全国各地に出向いて指導に当たるといって、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

「子どもたちの地元で一流講師が演技指導」

「最初はそうでもなくて、子どもたちの才能を伸ばしてあげたい。そのために、「大きな夢」を全国に広げていきたいと思っています。また、劇団の一流の指導者が全国各地に出向いて指導に当たるといって、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

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! 皮を剥くと実が食べやすい

香り成分はネオカトンとリモネン。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。酸味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
①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。②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後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

【合わせ酢】
●グレープフルーツ果汁 大さじ6
●砂糖 大さじ1 ●塩 小さじ2

グレープフルーツのパリパリサラダ

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 ●パセリ 適量

【A】グレープフルーツ果汁 大さじ3
●酢 大さじ1 ●サラダ油 大さじ2
●塩・こしょう 各少々

作り方 ●グレープフルーツは皮と薄皮を除いておく。●トマトはくし型切りで8等分にする。●ボウルにAを入れ混ぜたらパセリを粗く刻み混ぜる。●最後に①、②を盛り③を回しかける。

さっぱりジュース

果汁で美味しい

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



しよく　いく　とく　しゅう
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」

しょくじ 魔法のことば
食事をおいしくする魔法の言葉

いただきます

ききょうし　しやもの　さい　あたま　うへ
貴重な品物をもらう際、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（ひと）や食事ができることへの感謝（かんしゃ）の気持ちを込めたあいさつに。

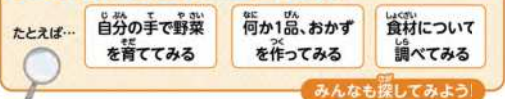
ごちそうさまでした

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。

「ありがとう」をいおう！



他にも、おいしく食べる方法があるよ!



ちよつとしたことで
食事をおいしくする

私たちは、他の生き物の命を食べることで、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。

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

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？ かしこごまる必要はないけれど、いやな思いをさせる行動はさけないね。

他にも、外で食べる、バiking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
○をつけよう!

しょうじ　　ため
食事が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れど、丼ぶりの器はどうする？
(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 ひづをこいて食べてもいい？(こいてもいい・こいてはいけない)

※等身はP7の下にあるよ



なるほど! ^{ぎゅう にゅう}牛乳 Q&A!

Q. 学校の給食に牛乳が^だ出されるのはなぜ？

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。

手軽に栄養が摂れる牛乳。給食で身につけた毎日飲む習慣をこれからも続けていてね!

ポイント 1 給食の実施率と身長、体重の推移



參考資料：公益財団法人 学校給食研究改善協会

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」を見てもわかるように、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。

ひ きゅうしよく
《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



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 湯島霞目ビル7F TEL. 03-5844-3061 <http://www.dairy.co.jp/kanto>

想像して、創造しよう。

キッズプログラミングスクール

想像して、創造しよう。

無料体験会も随時参加者募集中! 初心者大歓迎 飯田橋校 木場校 武蔵小杉駅前校



文部科学省は 2020 年より、国内小学校におけるプログラミング教育の必修化を掲げました。

Switchでは“潜在的に持っている可能性”を広げ、プログラミングにのみならず何事にもトライアル＆エラーを恐れずに取り組む力を育んで欲しいと思い、運営しています。



 ジュニア・プログラミング検定 当校は「ジュニア・プログラミング検定」認定校です

Switch[®]

お申し込み
お問い合わせ

<https://kids-switch.jp>

スイッチ プログラミングスクール

検索

TEL.03-6671-9432



耳の奥はこうなっているよ！

耳の奥はこうなっているよ！

先生の話、友達との会話、テレビから流れる声など、音はど
うして聞こえるのかな？ 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、ふるえは電気信号に変
わ

大切にしよう！
知っているようで知らない
耳の話
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！

カラフルな補聴器が勢ぞろい

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、2
00万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
だったりと、いろいろ。お医者さ
んにきちんとみてもらうこと

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出す不思議なぬりえも！ 下の二次元コードからアクセスしてみよう！

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い浮かべ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らんだ。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」を手にとってみてね。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！

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/

春のおすすめ親子社会見学ツアー体験特集

商品番号2214-9215

東京の3大社会科見学めぐり「法務省」「貨幣博物館」「東京証券取引所」散策～農林水産省・職員食堂でご昼食付～

3/27(火)、4/4(水)、4/6(金)

10:00 桜田門駅集合・受付

10:10 桜田門駅出発

10:30 法務省日本監獄学(案内人付)

11:30 農林水産省職員食堂(昼食)

昼食後、タクシー移動

13:00 貨幣博物館見学(自由見学)

見学後、徒歩移動

14:30 東京証券取引所見学(案内人付)

15:30頃 見学後、各自解散

最小催行人員:20名様

添乗員あり

料金 4,980円

※当ツアーは、6歳以上(小学1年生)のお客様が大人料金一律でご参加いただけます。

※未就学児のお子様はご参加いただけませんので、予めご了承くださいませ。

エコチルHPを見てね！

http://www.ecochil.net

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～

4/29(日)・5/3(木)・5/5(土)・5/6(日)

10:30 汐入駅(京急)中央改札集合

軍港めぐりクルーズ

メルキュールホテルにてご昼食

どぶ板通り

14:30頃 戦艦三笠見学後、自由解散

※日にちにより行程や時間が変わるため、詳細はHPをご覧ください。

最小催行人員:15名様

添乗員あり

食事あり

料金 5,980円(大人) 4,500円(子ども)

エコチルHPを見てね！

http://www.ecochil.net

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～ランチバイキング付～

5/26(土)、5/27(日)

9:30 東京駅出発

ヘリコプター体験

11:40頃 ランチバイキングのご昼食

そなエリア 地震体験ツアー(約90分)

NHKスタジオパーク(約1時間)

17:00頃 東京駅到着後、解散

最小催行人員:35名様

添乗員あり

食事あり

料金 13,800円(大人) 11,800円(子ども)

エコチルHPを見てね！

http://www.ecochil.net

旅行・ツアーの企画は、エコチル編集部ではありません。右下記の「株式会社ボケカル」企画・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ボケカルより、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 株式会社ボケカル TEL.03-5652-7072 (受付時間 9:00～18:00)

年中無休

※掲載のツアーは、株式会社ボケカル(東京都港区新橋2-6-811号)が企画・運営するものです。ツアーに関するお問い合わせは、株式会社ボケカル(03-5652-7072)までお願いします。※掲載のツアーは、季節や理由により、急遽中止となる場合がございます。※写真はすべてイメージです。※当日の運行状況により見学行程、時間が変更となる場合があります。※当社は、お客様から取得した個人情報、ツアー体験の手配およびそれらサービスの受領に必要な範囲内で利用します。また、情報誌等の旅行情報をお届けするために利用する場合がございます。※集合場所までの交通費・宿泊費はお客様のご負担になります。

他にも楽しいツアーがあるよ！

エコチルHP▶http://www.ecochil.net

エコチルツアー▶



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……「お気に入りの遊び場所はどこ?」

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!

私のお気に入りの遊び場所は亀有公園です。ここで多くの友達と鬼ごっこやかくれんぼなどをすると、すごく楽しいです。隠れる場所や、逃げる場所があるので、やりがいがあります!(小5・アッキーさん)

エコちゃんより

たくさん走れる鬼ごっこは楽しそう! 寒さふき飛ばね。

「ゆいの森あらかわ」です。図書館だけど、本を読むほかに、いろいろな理科キットで遊べるからです。建物もきれいで、大きなバルコニーがあります。(小2・はるびさん)

エコちゃんより

これからも多機能な図書館で、たくさんの知識を身につけてね。

お題「こんなリサイクル活動をやっているよ!」
 節電? 節水? ごみの分別? 日ごろ、みんながやっているリサイクル活動は何か?
 下記応募用紙の12に記入して編集部へ送ってね! 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おります! ※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3月26日(月)まで 全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

応募用紙 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

【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3月号 応募係」

携帯電話はこちらから

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併せて、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の案内に利用するほか、法令等にて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3月号応募用紙

東京版3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 居住地	東京都	区・市
2 お名前	5 学年	6 年齢	〒	区
3 小学校	立	立	区	市
8 エコチル今月号は、いつどこでもらいましたか?				
9 エコチル今月号の内容はどうでしたか?				
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。				
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。				

12 エコチルからメールでの案内を希望される方はご記入ください。

13 エコワードパズルの答え

切り取ってハガキにしっかりとって送ってね!

エコ川柳コーナー

地球・環境がテーマだよ!

エコ地球環境をテーマに川柳を募集しています。下の応募用紙の12に記入して編集部まで送ってね。

世田谷区立八幡山小学校 3年生 榎田 有美さん

みかんむき なかみはくちに かわはふろ

今月のエコチル大賞

エコチル大賞者には、オリジナルマイ箸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

1 車のエンジンなどから排出される空気をよこす気体。○○○○○○○
 2 草木の根を土の中にためる。○○○
 3 風などによって水面が高くなったり低くなったりすること。○○○
 4 白鳥を英語でいって何かな?
 5 大豆などの豆類の種を光を当てずに発芽させたものをひもつと長いよ。

ヨコのカギ

1 手足や体を、地面にくっつけて動かすこと。
 2 細長いひものこと。「毎日、○○とびで二重とびの練習をする」。
 3 す、塩、砂糖で味付けしたごはん、魚、貝、玉子などをそえた食べ物。
 4 「○○の節句」とは、ひなまつりのこと。
 5 英語で「No」の反対語は?
 6 ハサミやナイフなどの刃物を使つてすること。「包丁で野菜を○○」。
 7 英語で水泳のこと。

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 30名様

アピカ学習帳 だに「ムーミン谷のなかまたち」じゅうちょう

中紙は古紙パルプ配合率100%の環境に優しい自由帳だよ。さらさらと書きやすく、表紙のムーミンのイラストもかわいいね。

アピカ株式会社

新入生

そろそろ入学式の季節でゴザルあ〜!

きっとピッカピカでかわいいでゴザルよ...

しかし、甘やかしてばかりはダメでゴザル! 怒るときは怒る! セッしゃはキビしいのでゴザル!

せんばい、ヨロシクでゴザル...

学習アプリ、「プレスタパーク」で待っているでゴザルよ!

プレスタパーク

検索

アプリの紹介はコチラ!

ファンタムスティック株式会社

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
ンゴ」が宮城県の盛岡市
動物公園から上野動物園
にやってきました。当園で
は、この大切な動物を無
事むかえるため、さ
まざまな準備をしてき
ました。

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
るだけやわらぐように飼
育環境を整えます。その
ためには、

まずその
動物のこ
とをよく
知ること
から始め



砂をまいたキリンの飼育部屋

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
準備を何ヶ月も前から行
い、無事むかえ入れるこ
とができたのです。



キリン同居準備中

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



オカピ
首は短けれど、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。

うえのニュース



ニシゴリラの赤ちゃんすくすく

昨年10月9日(月)、
祝日にニシゴリラのモモ
コがオスの赤ちゃんを産
みました。名前は「リ
キ」、約4千の投票から
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
やモモコの育ての様
子、そして群れのゴリラ
たちがりきとう関わり
ていくのか、ぜひ観察し
に来てください。

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、
こ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

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 検索

開館時間 9時30分~17時(入園は16時まで)
休 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 事業所の名称: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 事業所の名称: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 事業所の名称:上野動物園 東京都台東区上野公園9-83

自分の未来について考えてみよう!

開催報告

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
ろと考えたよう
です。中身のこい講演
授業となりました。



くわ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」「砂ヶ丘でサングラス」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」の森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

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



フレテミーナ

※写真・イラストはすべてイメージです。

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CO₂を
カーボン・オフセットで埋め合わせています。<詳しくはエコチルHPで>
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
CO₂ 330トン分
オフセット

CO₂ 100トン
CO₂ 100トン
CO₂ 100トン

CO₂ 10トン
CO₂ 10トン
CO₂ 10トン

CO₂ 1トン
は
杉の木の約71本分が
1年間に吸収する
CO₂の量と同じです

