

[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

<https://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 <https://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
10月号

今月の表紙 杉並区立松ノ木小学校 2年生 秋永 橋香さん
「かめさんかめさんどこいくの」

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! <https://www.ecochil.net>

世界のゴミリサイクル事情

今月のエコチル★おすすめコンテンツ★
受け継ぎたい北海道の食
～そのおいしさ、技、食材の魅力～ 動画コンテンツ

今月のエコなひと
株式会社みらいスクール 代表取締役 菅野 高広さん

これから行きたい イベント情報!
食育特集 買い出し・調理から片付けまで!

すべて自分でやる“弁当の日”って何?

雲のふしぎ 見上げてみよう! 空と雲

今月のエコワードパスル・プレゼント・葛西臨海水族園だよりほか

レットライ エコライフ



【杉並区】高井戸第四小学校 校長 細川 猛彦先生
本校では10年以上前から食育に力を入れています。岩手県の農家の方との米作りをはじめ、トウモロコシの皮むきやそら豆のさやむきなど、学年に応じて行い、それらの食材を給食で食べています。苦手なものでも完食できる子どもが多く、本校は区の平均より残菜が少なくなっています。残さず食べるエコを実践し、よれた美味しい子に育てばいいと願っています。

小学生で 英検® 2級 合格
をを目指す 英語教室
オールネイティブ講師 100% イングリッシュ授業

10月毎週火～土に開催
無料体験レッスン受付中!! 要予約
ご予約はホームページからどうぞ <http://aickids.com>

AIC Kids
世田谷深沢校 御茶ノ水校
各校ネイティブ講師による「読む」「書く」「話す」次世代英語教室

最先端テクノロジーワークショップコース開講!

VR ● VR空間を作ってみよう! ● VR映像を撮ってみよう!
ドローン ● 空撮してみよう! ● ドローンを自作してみよう! ● プログラミングして飛ばそう!
AR ● AR認識ゲームで遊ぼう! ● 飛び出すARアプリを開発しよう!
3Dプリンタ ● 3Dモデリングに挑戦しよう! ● オリジナルアクセサリを作ろう!
IoTデバイス ● 便利グッズを発明しよう! ● 便利なアプリを開発しよう!

未来を生き抜く力を育てる「未来教育」
遊びを通してプログラミングの思考とテクノロジーソリューションを学び、それらを用いて自分の身近な問題を解決するアイデアを生み出します。本コースでは5種類のテクノロジーを扱い、最終的には自由なテーマで自分の好きなテクノロジーを使った卒業制作を行います。

対象学年 小学3年生～中学3年生 開講日時 第2・第4土曜日(※1コマ2時間) 10:00～12:00 / 13:00～15:00 / 16:00～18:30
場所 東京都品川区西五反田3-6-1 住友不動産西五反田ビル1階

説明会日時 ①10/27(土) 12:30～13:30 ②10/28(日) 14:00～15:00
☎03-6805-2032 (受付時間:月～金 12:00～21:00 / 土 9:00～19:00)

未来をつくるアイデアを生み出そう

Q キュビナ アカデミー 検索



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。

グラフから見る世界のごみ

ちいさな地球のちいさなごみ

地域別のごみ収集率

- 98% 先進国: 日本・アメリカ・イギリス・フランスなど
- 70% 東アジア・太平洋地域: 中国・ベトナム・フィリピン・トンガなど
- 65% 南アジア: インド・スリランカ・ネパール・ブータンなど
- 46% アフリカ: コートジボワール・スーダンの例

健康・公衆衛生の指数から見る世界のごみ

世界のごみと都市ランキング

順位	国名	都市名
1位	アゼルバイジャン	バクー
2位	パングラデシュ	ダッカ
3位	マダガスカル	アンタナナリボ
4位	ハイチ	ポルトープランス
5位	メキシコ	メキシコシティ
6位	エチオピア	アディスアベバ
7位	インド	ムンバイ
8位	イラク	バグダッド
9位	カザフスタン共和国	アルマティ
10位	コンゴ共和国	ブラザビル

出典: What a Waste 2012
出典: 総務省統計局「世界の統計2018」
出典: 2007 MERCER Health and Sanitation Rankings

世界のごみ・リサイクル事情

増え続けていく世界のごみ

人間が生きていく上で、どうしても出てしまうのがごみ。2010年に世界から出たごみの量は104.7億トンだったけれど、その量は年々増えていて、2050年には約223.1億トン、2010年の2倍以上の量になると予想されているんだ。

例えば、私たちが暮らす日本では、エコバッグを使う、 unnecessaryな物は買わない、使い捨ての物をさけるなど、日ごろからごみ問題を真剣に考えている人も多いけれど、1年間に焼却するごみの量は約3480万トンと世界1位(2013年経済協力開発機構発表)。これは、食料品のプラスチックトレイや商品の過剰包装が原因の1つといわれているよ。

また、開発途上国では道路や水道など、インフラ整備を優先しているため、ごみ処理までに手が回らず、空き地や川にごみ捨て場にそのままごみを捨ててしまう人が多い。さらに、急激な人口増加でごみの処理能力が追いつかず、ごみの不法投棄や違法な埋め立てが行われるなど、深刻な問題になっているんだ。

環境先進国でのリサイクル

そのような状況に、世界各国も手をこまねいているわけではないよ。環境先進国として有名なドイツでは、生ごみは発酵させてガスを作り、エネルギー源として活用している。ごこの家庭にもある歯ブラシを見てみると、ブラシの部分だけが取り替えられるタイプも。さらに、教科書やペッ

トボトルなど、リユース(再利用)もたくさんあるんだ。

他にも、ヨーロッパや北欧ではデポジット制度が多く導入されているよ。デポジットとは、預かり金のこと。商品を買う際に、一定の金額が購入額に上乗せされ、使用後にその金額が返金されるといってもいいかな。このデポジットは缶やビン、ペットボトルといった飲料容器だけでなく、自動車や電池、蛍光灯などにも導入され、オーストリアでは家電製品にも適用されている。このおかげで、不法投棄が減り、リサイクル率もアップしているそう。

個人レベルでは難しいけれども、世界でのリサイクルを参考に、まだまだできることはたくさんありそうだね。みんな考えてみよう!

世界のリサイクルをしてみよう!

アメリカ合衆国(サンフランシスコ)

サンフランシスコ市では、2020年までに、そもそもごみを出さない「ゼロウェイスト」を目指し、リデュース、リユース、リサイクル、ロット(生ごみをたい肥にして土に返す)の4R活動を進めているよ。

市の所有する建物や広場でペットボトルの販売が禁止された他、生ごみの分別収集の義務化、食品やバス用品、洗剤など、さまざまな物が量り売りされている。必要な分だけ買えば、消費しすぎから好評。エコバッグやエコボトルを持参する人も多くなって。

写真提供: ウィットワース写真、出所: (一社)産業環境管理協会 資源・リサイクル促進センター

シンガポール

国土が東京23区程度しかないシンガポールでは、ごみは深刻な問題。紙やプラスチック、缶や金属など、きちんと分別してはいけないし、ごみは燃やして体積を90%も減らしてから、焼却灰を埋め立て。ごみ出しの料金も住居形態によってさまざまなんだ。また、企業や団体向けには、物を入れる容器や物を包む包装から出るゴミを削減するためのプロジェクトも行われているよ。

写真提供: 伊藤航太郎、出所: 同左

スウェーデン

スウェーデンでは経済成長を求めつつも、持続可能な社会を目指すことを宣言し、いらなくなった物をメーカーが引き取る制度が徹底されているんだ。また、デポジット制度が浸透していることもあって、アルミ缶は90%、330mlのガラスびんは98%と、高いリサイクル率をほこっているよ。家庭から出るごみの99%が何らかの形でリサイクル、またはエネルギー源として利用されているんだって。

写真提供: 高見辛子、出所: 同左

水筒に水を入れる場所が、さまざまなスポットにあるよ。

写真提供: ウィットワース写真、出所: (一社)産業環境管理協会 資源・リサイクル促進センター

今月のエコチル ★おすすめコンテスト★

受け継ぎたい北海道の食

～そのおいしさ、技、食材の魅力～

動画コンテスト

みな好きな北海道の味、興味のある食材。そこから考えてみるのはいかがでしょうか? 例えば、大人も子どもも大好きなイクラのお寿司! このイクラは北海道の特産品。家で手巻き寿司をするときは、こぼれ落ちるほどイクラをのせるよ。だから、食べる時にお皿の上にイクラがポロポロポロ。それを食べるのもおいしいんだ。そんな喜びにあふれた様子を映像にしてみよう。みんなの笑顔、顔いっぱいの子や、ジンギスカンのルーツを探ってみてもおもしろいね。

また、北海道の郷土料理であるジンギスカン、マトンやラムの羊肉を焼きながら

このように、アイデア次第でいろいろ映像が撮れるよ。ぜひ応募してね。

写真提供: 伊藤航太郎、出所: 同左

北海道農政事務所

受け継ぎたい北海道の食

～そのおいしさ、技、食材の魅力～

動画コンテスト

みな好きな北海道の味、興味のある食材。そこから考えてみるのはいかがでしょうか? 例えば、大人も子どもも大好きなイクラのお寿司! このイクラは北海道の特産品。家で手巻き寿司をするときは、こぼれ落ちるほどイクラをのせるよ。だから、食べる時にお皿の上にイクラがポロポロポロ。それを食べるのもおいしいんだ。そんな喜びにあふれた様子を映像にしてみよう。みんなの笑顔、顔いっぱいの子や、ジンギスカンのルーツを探ってみてもおもしろいね。

このように、アイデア次第でいろいろ映像が撮れるよ。ぜひ応募してね。

秋 子どものココロを刺激する。プロに学ぶ1日教室!

先生は各分野で活躍する一流のプロフェッショナル。
親子でワクワク、未来につながる学び体験。
子どもが社会に出る意欲がわいてくる特別な体験がそろっています。

10/14(日)横浜市・10/21(日)大田区・11/4(日)新宿区



マイクラで楽しむ!キッズプログラミング教室
スマホ・タブレットで参加でき直感的な操作で、はじめてのお子さんでも楽しめます。自分のキャラクターをマイクラの世界で動かしてみよう!

11/10(土)千代田区



子ども版「7つの習慣」!リーダー・イン・ミー教室
世界的ベストセラー「7つの習慣」をもとに開発されたリーダーシップ教育プログラム。親子で対話をしながらワークショップ形式で学びます。

10/28(日)渋谷区



自信をもって自己表現!英語でリズム&チアダンス体験
エネルギッシュなチアダンス・チャント(大きな声で応援)を取り入れた自己紹介に英語で挑戦!自信・協力・表現を学ぶプログラムです。

11/18(日)江東区



臨場感を伝える!スポーツアナウンサー体験
高校野球やスペインサッカーの実況の第一線で活躍するプロアナウンサーが先生。[相手に伝える力]を学び、実際にスポーツ実況を体験します。

他にも女流棋士に学ぶ将棋・大工・シンガー・マンガ家体験、お金のしくみ教室など**30種類以上のワクワク体験**がそろっています!

仕事 11/25(日) 親子で学んで撮影もできる! プロカメラマン体験	科学 10/14(日)-11/11(日) 宇宙発見ズと宇宙ミッション体験! その他、プログラミングや3Dプリンタでロボットフィア製作など
文化 12/1(土) 剣術・手裏剣・弓矢修行 ワクワク!忍術体験	表現 10/27(土) 2018年コンクール入賞! ハロウィンパレード(英語でマラソン)
自然 12/1(土) 親子でチャレンジ! 釣り体験(ルアー釣り)	

お申し込みはホームページから **ギフト** 検索 TEL 03-3468-1390

映画「旅するダンボール」から分かる

リサイクルは次のステージ、「アップサイクル」へ

現在、世界的に注目されている「アップサイクル」。このアップサイクルとは、ごみなどの不要な物を大切な物に生まれ変わらせ、再利用すること。段ボールアーティストの島津冬樹さんは、アップサイクルを実践するアーティストとして、世界中から注目されているんだ。そんな島津さんに話を聞いたよ。



「旅するダンボール」2018年12月7日(金) YEBISU GARDEN CINEMA / 新宿ピカデリーほか、全国順次公開 ©2018 pictures dept. All Rights Reserved

「段ボールアーティスト 島津冬樹さんインタビュー」



島津冬樹さん
1987年、神奈川県生まれ。2012年多摩美術大学情報デザイン学科卒業。2015年、大手広告代理店を経てアーティストに。2009年より路上や店先で設置されているダンボールから附布を作る「Carton」をスタート、国内外での展示やワークショップも多数開催。

集めることと作ることが好きな小学生でした。キノコや、種、熱帯魚、飛行機など、趣味の対象はココロが変わりましたが、それを模写したり、自分で図鑑を作ったりと、何かを作ることは一貫していたと思います。段ボールの附布は、段ボールのデザインに見惚れ、それを身に着たいという思いから作るようになりました。それと同時に、こんなに素敵な段ボールがたくさんあるのに捨てるのはもったいない、と思うようになりました。

リサイクルをがんばっていると、本当に世の中の役に立っているのか、疑問に思うことがあると思います。そんなときは、まずはリサイクルという考えではなく、身近にあるもので、自分がほしいと思ったものを作ってみたいんじゃないかと思えます。それをほしい人がいて、活動となり、リサイクルにつながる。自然な流れの一つではないでしょうか。

また、この先は今よりも消費社会の弊害が増えていくでしょう。新しい物を作るのではなく、今ある物をどう活かしていくか、というアップサイクルにつながる発想の柔軟さをきたえるためにも、自らから何か手を動かして作ることを心がけてみて下さい。それが世の中のいろいろな問題を解決する一つのヒントになるのではないかなと思います。

全問正解 できるかな? リサイクルクイズ!

- Q1 法律で決められ、99%がリサイクルされるものとは? ①パソコン ②電車 ③自動車
- Q2 使い終わった天ぷら油から何ができる? ①石けん ②セメント ③ゴム
- Q3 回収して洗って、何度も使われるヒンは? ①インスタントコーヒー ②ビール ③香水
- Q4 トイレトペーパー1個を作るのに、リサイクルされた牛乳パックを何枚使う? ①3枚 ②6枚 ③15枚
- Q5 最近開発された技術により、ごみや産業廃棄物が変身するものとは? ①エタノール ②トレイ ③衣料品

詰め替えパウチ G&A

みんなは知っている? 洗剤用の詰め替えパウチの登場により、ボトル容器のリユースが進んだ。そんなパウチのクイズに、チャレンジしてみよう!

Q1 詰め替えパウチが登場したのはいつごろ?
パウチは「小袋」という意味なんだ。もともとは、加圧加熱殺菌された食品を入れるために使われていた。では、洗剤やシャンプーに使われるようになったのはいつ頃かな?

Q2 洗剤製品の中で、詰め替えパウチが占める割合は?
詰め替えパウチが広く使われるようになって、洗剤がなくなった後でもボトルを捨てることなく、くり返し使えるようになった。では現在、洗濯洗剤の中でどれくらいの割合を占めているかな?

1 1980年代	1 60%
2 1990年代	2 70%
3 2000年代	3 80%

答えは7ページ。かわいい説明は、キッズサイトで確認してね! 東洋製罐株式会社 http://www.toyo-seikan.co.jp/

受け継ぎたい北海道の食



募集テーマ 「受け継ぎたい北海道の食～そのおいしさ、技、食材の魅力～」

応募資格 特になし(応募者が未成年の場合は、保護者の了承が必要です)

動画の仕様 YouTubeにアップロード可能なファイル形式で3分程度を基本とします。
※過去に撮影・編集された動画も応募可能。ただし、既発表の場合、他のコンテンツ等で入手したものや、版權等の条件があるもの(他の募集主体等に著作権のあるもの等)を除く。

応募方法 応募用紙とともに動画が記録されたメディア(DVD、CD-R等)を郵送してください。
【応募先】 〒064-8518 北海道札幌市中央区南22条西6丁目2-22 エムズ南22条ビル(第2ビル4階) 農林水産省 北海道農政事務所 生産経営産業部 事業支援課「動画公募係」あて
【応募要領・応募用紙のダウンロードはこちらから】 http://www.maff.go.jp/hokkaido/suishin/shotuiiku/hokkaido_shoku.html
※応募動画の著作権等の扱いなど、詳細については応募要領をご確認ください。

応募締切 2018年11月30日(金)

入賞点数 優秀 数点 / 優良 10点程度 / 入選 若干数

お問い合わせ 農林水産省 北海道農政事務所 生産経営産業部 事業支援課(担当:近藤、春田) TEL 011-330-8810 / FAX 011-520-3063

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!



気軽に茶の体験を! 東京大茶会2018

江戸東京たてももの園: 10/13(土)~10/14(日) 浜離宮恩賜庭園: 10/20(土)~10/21(日)

茶道を気軽に楽しめる大茶会が、都内2会場で開催されるよ。両会場共通で行われるのが、「野点」や「茶道はじめて体験」。また、江戸東京たてももの園では、小学生以下の子どもを対象にした「子供のための茶道教室」を行うよ。他にもさまざまな催しが開かれていから、日本の伝統文化にたくさんふれてみてね。

●参加費: 200円~700円(プログラムによって異なる) ※雨天決行・雨天中止

場 所 江戸東京たてももの園、浜離宮恩賜庭園 主催 東京都、アーツカウンシル東京

お問い合わせ 03-6426-0558(平日10:00~17:00) くわしくは <http://tokyo-grand-tea-ceremony.jp>

家族みんなで防災を考える ぼうさいこくたい2018

10/13(土)~10/14(日)

防災の意識を高めようと思ったイベントも3回目。「大規模災害に備える~みんなの連携の輪を地域で強くする~」をテーマに、防災ゲームやキャラクターによるステージなど、災害時に役立つことを楽しみながら学べるワークショップを用意。起震車での地震体験やVR防災体験車の体験などもあるよ。

●参加費: 無料

場 所 東京ビッグサイト(セッション会場)、そなエリア(パビリオン会場) 主催 防災推進国民大会2018実行委員会

お問い合わせ 03-5545-9191(平日9:00~18:00) くわしくは <http://bosai-kokutai.jp>

体をたくさん動かそう! スポーツ・オブ・ハート2018

10/13(土)~10/14(日)

障がいのある人もない人も、みんなでいっしょに楽しめるスポーツと文化の祭典を2日間に渡って開催。障がい者スポーツの体験やアスリートによるトークショーの他、ノーマライズ駅伝、音楽ライブ、障がい者アーティストによる作品展示やワークショップも予定。おどろきと感動の体験がたくさんだよ。

●参加費: 無料

場 所 代々木公園イベント広場とその周辺会場 主催 (一社)スポーツオブハート

お問い合わせ 03-5784-3322 くわしくは <https://s-heart.org/tokyo>

地球にちょっといいはなし エコなひと

今月のテーマ ワクワクの体験で子どもたちに多くの学びを



株式会社みらいスクール 代表取締役 菅野 高広さん

みらいスクール代表取締役校長、ワクワクの学び体験サービス「キッズUP」を運営。2015年のサービス開始から15,000人の親子に体験を提供している。

自分の体と五感をフル活用した本格的な体験を提供し、自分の未来や、エコや自然にも目を向けさせる

今回、お話をうかがったのは株式会社みらいスクールの菅野高広さんです。本場でその道のプロフェッショナルといっしょに本物にふれる体験を通して、子どもたちの可能性を広げています。

「子どもたちに役立つさまざまな体験を!」

みらいスクールはキッズUPという、本人・本場・本物から学ぶ本格体験を企画・運営しています。忍者修行の体験や、3Dプリンタを使ったロボット、ファイギュアの制作の他、自然観察や釣り、料理など、さまざまな体験がそろっています。

「私たちは社名の通り、未来の学校の形を作りたいことを目指しています。私の思う未来の学校とは、いろいろな職業の大人が先生になれる場所。そのような学校で、子どもたちがさまざまな世界に直接ふれる体験をすることで、未来へのきっかけ作りをお手伝いしたいです」と、菅野さんは話します。

「自分の体を動かして、エコや自然も楽しく学ぶ」

「キッズUPには、仕事・科学・文化・表現、自然という5つの分野

「自然観察や釣り、料理など、さまざまな体験がそろっています。」

「私たちは社名の通り、未来の学校の形を作りたいことを目指しています。私の思う未来の学校とは、いろいろな職業の大人が先生になれる場所。そのような学校で、子どもたちがさまざまな世界に直接ふれる体験をすることで、未来へのきっかけ作りをお手伝いしたいです」と、菅野さんは話します。

「自然観察や釣り、料理など、さまざまな体験がそろっています。」

「私たちは社名の通り、未来の学校の形を作りたいことを目指しています。私の思う未来の学校とは、いろいろな職業の大人が先生になれる場所。そのような学校で、子どもたちがさまざまな世界に直接ふれる体験をすることで、未来へのきっかけ作りをお手伝いしたいです」と、菅野さんは話します。

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~5歳)、午前午後コース
- 小1~小6までの各種コース
- 初めてのお子さんも、自然に身につくカリキュラム
- 楽しく身になる多彩なプログラムで英語がペラペラ

Kids UP 新川崎 & 等々力 & 大島 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!

英語レッスンを紹介!!!

先生から今月の使える英語フレーズ

Please pass me that

YouTube

各種お申込み・お問い合わせはコチラまで ▶ 受付時間 10:00-20:00 0120-378-056

10月 HALLOWEEN PARTY 10/13

無料体験会実施中



食育特集

協力：弁当の日応援プロジェクト事務局



みんなの食育を応援します!



大福くんについてくわしくはWEBをみてね!
大福くん 検索

東京都の学校でも行っているよ“弁当の日”

みんなが朝早く起きて、がんばって作った弁当。その一部を紹介していくよ。個性的なもの、カラフルなもの、どれもおいしそうだね!



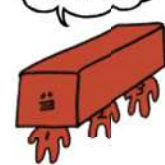
荒川区立第六日暮里小学校で行われた弁当の日の1コマ。自分の好きなものを形にしたり、大好きなものをたくさんつめたりと、“好き”が詰まった弁当を前にした、みんなの笑顔が印象的。

弁当の日、というのを聞いたことはあるかな? これは、2001年に香川県の滝宮小学校で始まった、子どもたちが1人で弁当を作り、学校へ持っていき取り組みのこと。何を作るか決めるのも、買い出しも、調理も、弁当箱に詰めるのも、片付けも、すべて子どもたちが行うよ。全部自分で!? 包丁を使ったこともないのに...なんて不安になるかもしれないね。だったら、

弁当を作るのは子どもたち!

2001年に香川県の小学校からスタートした“弁当の日”は、2018年7月現在、全国1898校で実践されているんだ。そんな“弁当の日”を紹介していくね。

ぼくたちも弁当を作ってみよう!



食中毒に気をつける! 弁当サイズ

- Q1. おかずは温かいうちに弁当箱に詰める ()
- Q2. 弁当を前日に作っても、冷蔵庫で保存しておけば大丈夫 ()
- Q3. ウメボンは殺菌効果がある ()
- Q4. 少し濃いめの味付けのほうが傷みにくい ()
- Q5. 食中毒を気をつけるのは夏だけでいい ()

答えはP6の下にあるよ。

好きなおかずは入っている? 弁当のおかず人気ランキング

- 1位 からあげ
- 2位 たまごやき
- 3位 ウィナー・ソーセージ
- 4位 おにぎり
- 5位 ハンバーグ

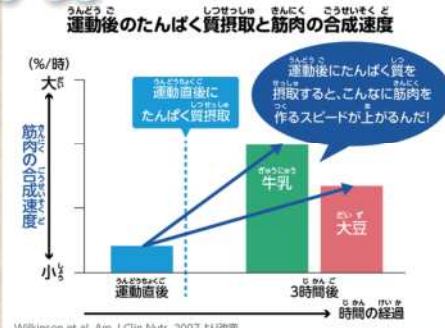


ぼくも弁当大好きです~

なるほど! 牛乳 Q&A!

Q. スポーツの秋! 運動後に牛乳がイイって本当?

A. たんぱく質やビタミン類が豊富だから牛乳が最適だよ! 運動後の疲労を回復させるには、運動によって失われた水分やミネラル、ビタミンB1やB2などを補給することが大切だよ。そこでとりたいのが、汗として出ていったナトリウムやカリウム、運動で消費したビタミン類、筋肉の元となるたんぱく質などを豊富にふくんでいる牛乳。特に、牛乳のたんぱく質は筋肉をつくるのにも効果的なんだ。運動終了直後から30分以内に牛乳を飲むと、体内で筋肉をつくるスピードが上がりやすく、効果も長く続いた。みんなも運動した後は牛乳を飲んでみてね!



運動後オススメレシピ

栄養まんてん!!

黒糖きなこミルク

●材料(2人分)

- 黒砂糖(粉末) 大さじ3
- きなこ 大さじ3
- 牛乳 400ml

●作り方

黒砂糖、きなこを混ぜたところに、牛乳を注ぎながらよく混ぜる。

※お好みで抹茶をふると、色どりもあざやか!

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>

子どもたちにとっておきの「出会い」と「夢中な体験」も!!

冬休みスキーキャンプ

スキーが上達する!!

スキーの達人 金子裕之さんプログラム監修・指導

子ども達 1人1人に向き合った本格的なスキー指導!!

チャレンジワールドスキーキャンプの特徴

1. スキーが上達できる
2. 安全管理対策
3. 安心して参加ができる(初心者から上級者まで)

指導者 金子裕之
元SAJナショナルデモンストレーター/元SAJイグザミネーターキャプテン/インテースキー元日本代表

ランニング(かけっこ)教室

市橋有里さんが直接指導!

特別ゲスト エリック・ワイナイナさん

2018年11月18日(日) 江東区で開催

指導者 プロフィール 市橋 有里
徳島県門司市出身、中学卒業後の1993年に上京し、本格的にトレーニングを開始。1999年 世界陸上セビリア大会 女子マラソンで銀メダルを獲得。2000年 シドニーオリンピック女子マラソン日本代表。最高で軽やかなランニングフォームと理想的なフォームと専門家から評されている。

特別ゲストプロフィール エリック・ワイナイナ
高校卒業後単身ケニアから来日し、コニカ上で競歩部に所属する。アトランタシドニーアテネの3大会連続でオリンピックに出場。1996年 アトランタオリンピック 男子マラソンで銅メダル。2000年 シドニーオリンピック 男子マラソンで銀メダルを獲得する。

株式会社チャレンジワールド 〒186-0005 東京都国立市西2-11-11-108 TEL 042-505-9717 FAX 042-505-8725 担当: 齋藤

雲のふしぎ



見上げてみよう! 空と雲

みんなは、空を見上げることはある?
 広い空にうかぶ雲を見て、「乗ってみたい」「食べてみたい」と、一度は思ったことがある子が多いんじゃないかな。
 雲にはいろいろな種類があり、天気も知らせてくれるんだよ。
 今回は、雲についていっしょに見てみよう。

雲は何でできているの?

雲はとても小さな水や氷のついで、できているよ。海や川などの地面の水が太陽の光で暖められると、水蒸気になって空へのぼる。この水蒸気が、気温の低い上空で冷やされると、水や氷のつぶに変わって雲となり、白く見えるんだ。

雲は落ちてくる!?

雲は、空にうかんでいるように見えるけれど、実際はとてもゆっくりと落ちてきているんだ。雲のつぶが落ちる速さと、下から吹き上げる風の速さが同じなら、雲は落ちてこないよ。

いろいろな雲の種類

雲は、形やできる高さにより、大きく10種類に分けられる。どんな雲が出ているかによって、今の天気やこの後の天気がどのように変わるかなども分かるんだ。

10種類の雲を写真で紹介するよ

高い空にできる明るい雲

①すじ雲(巻雲)



鳥の羽のような、うすいすじ状の雲。この雲がたくさんならんで広がっていると、次の日に天気が悪くなることもある。

秋の空によく見られるよ。

②うろこ雲・いわし雲・さば雲(巻積雲)



魚のうろこのような、小さな丸い雲が集まっている雲。天気は下り坂に向かうことが多い。

③うす雲(巻層雲)



空全体にうすいまくを上げたような雲。太陽の周りには、にじのような光の輪ができる。この雲が現れると、天気が悪くなりやすい。

④ひつじ雲(高積雲)



ひつじの群れのような、大きな丸いかたまりが続いている雲。

同じ雲でも、他にもいろいろな呼び名があるよ。

空に広がる暗い雲

⑤おぼろ雲(高層雲)



※おぼろ・・・ぼんやりとかすんでいる様子

空一面に広がる、うすいねずみ色の雲。太陽や月がおぼろになる。この雲が出ると、天気が悪くなりやすい。

⑥あま雲・ゆき雲(乱層雲)



空一面に広がる灰色の分厚い雲。雨や雪を降らせる。

夏の空のイメージだけど、日本海側では冬にも発生して大雪を降らすこともあるよ。

低い空から上にのびる雲

⑦わた雲・つみ雲・むくむく雲(積雲)



上部は綿のようにもこもこで、底の部分はほとんどが平らな雲。強い日差しに当たると、にゅうどう雲に発達する。

⑦うね雲・くもり雲(層積雲)



煙のうねのように広がる雲。山の上から見られる雲海は、たいていこの雲。

⑧きり雲(層雲)



雲の中では最も低いところに現れる、きり状の雲。山地でよく発生し、きり雨が降ることもある。

⑩にゅうどう雲・かみなり雲(積乱雲)



空の高い所までむくむくと盛り上がった雲。かみなりを起す。強い雨や雪を降らせる。

親子社会見学ツアー体験特集

商品番号 2385-12999

みなとみらい&工場夜景イルミネーションクルーズ
 ~横浜中華街120品食べ放題のお食事付~
 10/6(土)~12/30(日)までの土日 ※除日あり
 17:00 山下公園乗船場にて受付開始
 17:20 出船【工場夜景イルミネーション&みなとみらいクルーズ】(17:20~18:40)
 ▼各自徒歩移動
 19:10 横浜中華街【金吾楼】にて120品食べ放題のお食事(19:10~20:40)
 ▼お食事後、各自解散 ※当日の状況により航路・行程・時間が変更になる場合がございます。船スタッフの指示に従ってください。
 ※お帰りの最寄駅はみなとみらい線(元町・中華街駅)となります。
 ■最少催行人員:1名様 ■料金 6,980円(大人) 5,980円(子ども) エコチルHPを覗いてね! https://www.ecochil.net

商品番号 2385-13069

第66回防衛大学開校記念祭 2,000人が行進する
 観開式見学&米海軍基地艦艇観覧クルーズ付きバスツアー
 11/11(日)
 08:20 東京駅丸の内口 丸の内ビル前集合・受付
 08:30 バス出発
 【防衛大学校・開校記念祭見学】(見学予定10:30~14:00)
 【海上自衛隊・米海軍艦艇観覧クルーズ】
 18:00頃 東京駅到着後、解散
 ※天候、その他諸事情によりコース・時間等が変更となる場合がございます。
 ■最少催行人員:30名様 ■料金 8,980円 エコチルHPを覗いてね! https://www.ecochil.net

商品番号 2385-13296

現役パイロットが指導!ボーイング777-300ERフライトシミュレーター体験
 見学&エアバス320キャビンモックアップ体験~CrewTagのプレゼント付~
 10/27(土)、11/17(土)、11/24(土)
 11:30 スカイアートジャンボ前(ガーデンシティ品川御殿山1F)にて集合・受付
 ▼コックピット操縦体験(4名1組で15分ずつ交代) モックアップ見学とお食事 お子様限定パイロットジャケットで記念撮影
 13:00頃 終了後、各自解散
 ■最少催行人員:12名様 ■添乗員あり ■食事:お弁当付
 ※ツアーは、3歳以上のお客様が大人料金一律でご利用いただけます。未就学児のお子様をお連れの場合は、必ず事前にご連絡ください。 ※写真・動画の撮影はすべて可能です。
 料金 6,800円 エコチルHPを覗いてね! https://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」にご注意をご覧ください。 ※申込後に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(東京都知事登録旅行業第2-6811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、予約せぬ理由により、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客様の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。





岩の上を飛び跳ねて移動する

ペンギン界のオシャレリーダー!?
あざやかな赤い色の目にオレンジ色のくちばし。頭には黄色の長い羽が生えたミナミイワトビペンギン。岩の上をヒョコヒョコと飛び跳ねるように移動することから、英語では「ロックホッパー」と呼ばれ

ています。このペンギンは南極海の周辺にある寒い気候の島などで暮らしているため、暑いのは苦手です。水族園では、暑い時期は展示場ではなく、冷房が効いた飼育室で過ごすため、会えるのは秋から春の間です。また、夏の間は子育てが行われると、秋には展示場で子ども(幼鳥)のミナミイワトビペンギンを観察できます。子どもは頭に生える黄色い羽がとて短いので、大人(成鳥)と見分けることができます。展示場で子どもを見つけたら、大人と見比べてみてください。

今月のどうぶつ

ミナミイワトビペンギン

学名: *Eudyptes chrysolome*
生息地: 南極海周辺の島など



ペンギン目 ペンギン科

水族園で見られるペンギンのなかま



幼鳥は頭に生える黄色い羽が短い

葛西臨海水族園だより

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。



かさいニュース

開園記念イベント "All About MAGURO"を開催!

10月10日(水)は葛西臨海水族園の開園記念の日として「マグロの日」でもあり、水族園では、マグロをテーマにした開園記念イベント「All About MAGURO」を開催。10月6日(土)～10月8日(月)の3日間行います。今年初めて実施する、体験! マグロラボなど、多くのプログラムを用意しています。

写真提供:公益財団法人東京動物園協会

次号のエコチル配布予定日は11月5日(月)です。

エコチルは東京都23区の小学校747校で配布している、子ども環境情報紙です。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



お知らせ

特設展示「水辺に生きる草」オープン!

期間: 2018年7月26日(木) - 2019年3月31日(日)
場所: 水辺の自然エリア

葛西臨海水族園
http://www.tokyo-zoo.net/
〒134-8587 東京都江戸川区臨海町6-2-3
tel:03-3869-5152

あばれんぼキャンプ主催 夏の湖南山村留学キャンプ

毎年恒例、あばれんぼキャンプが主催する「夏の湖南山村留学キャンプ」が今年も開催され、たくさんのお子もたちがキラキラ輝く思い出を作りました! 3泊4日のキャンプが計4回、それぞれ異なるテーマをじっくりと繰り広げられ、そのどれもが笑顔と達成感にあふれた日々となりました。カヌーで湖の対岸を目指してひたすらこぎ続けたチーム、2日間かけてマウンテンバイクで猪苗代湖をぐるっと一周したチーム、湖水シューネーケリングで小さな魚たちと楽しく泳いだチーム、そして自分たちでキャンプ中の計画をすべて相談して決め、

協力して古民家生活を作り上げていったチーム。初めはちよっぴり不安げな顔だった子どもも、ワクワクドキドキのチャレンジを乗り越え、キャンプ最終日には、ほころびに解散式をむかえました。1人1人の胸のなかには、仲間たちとの素敵な思い出や、1つのことをやりとげた自信が焼き付いていることでしょう。

あばれんぼキャンプは秋から冬もまだまだ活動が続きます。普段の生活から少しはなれて、「みんなのとおき場所」を見つけに来ませんか?

あばれんぼキャンプ TEL 042-364-8031 http://www.abarenbo-camp.com

君はもう体験した? 無料体験受付中!!

体験授業の内容をご紹介します!
オリジナルゲームをつくろう!

STEP 1: マウス操作でScratchをつかってみる
STEP 2: 簡単なシューティングゲームを制作
STEP 3: ゲーム完成! つくったゲームで遊んだり、バージョンアップに挑戦!

そのほかにも
●ロボットづくり
●3Dプリンタ製作
のコースも実施中!

エコチル10月号限定!
11月号までのお申し込みで
ワークショップチケット
5,000円相当
プレゼント!

お申し込みは、ウェブサイトまたはお電話で受付中!

TEL 0120-990-080 月・火・水・金 12-19時 土 11-19時(木・日・祝休み)

www.wonder.litalico.jp

LINE@ @litalico wonder

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。

2016年4～2018年9月号まで
CO2 452トン分
オフセット

CO2 100トン CO2 100トン CO2 100トン CO2 100トン

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