


<https://www.ecochil.net>

地球にやさしいこどもたち。

エコチル

「エコチル」は(株)アドバコム登録商標です。

 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
 エコチルは、地球環境保全に積極的に取り組む子どもたちを育むとともに、
 家庭や学校内でのエコライフ推進を目的に、毎月76万部無料配布している環境教育情報紙です。

エコチルアプリで毎月スマホにお届けします!

ダウンロードはこちらから⇒



Google

App

 とうきょうばん
東京版
 がつごう
4月号

今月の表紙

渋谷区立本町学園小学校 5年生 佐藤 杏菜さん

「地球温暖化を止めよう!」

 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!

スケッチブックと水彩えのぐ12色セットをプレゼントします。



まふまふ マルマン スケッチブック (B4)

 かわいい応募方法は7ページの「応募方法」がウェブサイトを見てね! <https://www.ecochil.net>

とくしゅう

なぜ起こるの? 私たちにできることは?

今こそしっかり考えよう地球温暖化!

今月のエコチル★おすすめイベント★

キャンプに最高な季節到来! 「里山体験キャンプ」

「春のサイエンスキャンプ・動物のためのお仕事」

今月のエコなひと

ソニー・インタラクティブエンタテインメント

ジャパンアジアリレーションオフィス ジャパン/マーケット

ビジネスプランニング部 IP部 ビジネス 石上 晴佳さん

これから行きたいイベント情報!

食育特集 どれくらいが適量?

1日に必要な食量と栄養素を考える!

エコチルの記事がきっかけ! 北海道の食がテーマの動画コンテンツにエコチル読者が入賞!

今月のエコワードパズル・プレゼント・多摩動物公園だより ほか

powered by BeGood Cafe For Earth, For Life

クボタeプロジェクト

地球小屋2019参加者募集!

地球小屋で農業トモダチをつくらう。
見る、聞く、体感する。本格的な農業を学ぶ5日間。

お問合せ・お申し込みはホームページから! クボタ地球小屋 検索

開催日程 / 2019年7月22日(月)~7月26日(金)
 宿泊場所 / カミツレの里八恵荘(長野県池田町)
 対象 / 農業に関心のある小学5~6年生 (20名)
 参加費 / 有料(詳しくはホームページをご確認ください)。

●主催 株式会社モリタ・クボタeプロジェクト
 ●特別協力 株式会社モリタ・クボタeプロジェクト
 ●実行企画 株式会社モリタ・クボタeプロジェクト (観光庁長官賞受賞旅行業第1144号)

**レットライ
 エコライフ**

 みんなの学校の校長
 先生を紹介します!

Vol. 68



【品川区】第三日野小学校 校長 藤森 克彦先生

“海ゴミ”が地球規模の環境問題となっていることを知り、4年生が自分たちでできることを話し合いました。その後、東京都による“プラスチックストローに代わるアイデア募集”に4年生全員が応募。東京都知事より「特別賞」をいただきました。これ以降、ゴミの分別や不要な物はもらわないなど、子どもたちはより環境に目を向けるようになっていきます。

ゴールデンウィークも一般利用営業中。

TOKYO GLOBAL GATEWAYで
“やりたい”を見つけてよう!

英語を使ったリアルな体験ができるTOKYO GLOBAL GATEWAYに、新たなプログラムが登場! アート、チアダンス、プログラミング、ものづくり、動画制作など、みんなの“やりたい”体験が見つかるよ。

“英語で体験する5つの生活シーン”はTGGで一番人気のプログラム!

エアプレーン **ファーマシー** **グロサリーストア**

アート 英語でプロの画家に絵を習ってみよう! デザインの基本スキルと色づかいをグローバルに学べるよ。

ダンス 英語で本場チアダンスにチャレンジ! 元NFLワシントン・レッドスキンズのチアリーダーがプログラムを提案!

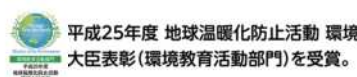
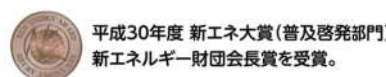
プログラミング 英語でチャレンジ! 簡単なプログラミングで世界中で利用されている教材を使って、グローバル感覚で学ぼう!

エンジニアリング 英語でものづくり! エンジニアリング教室のものづくりと実験の2部構成で、子どもたちの理系脳を刺激するよ!

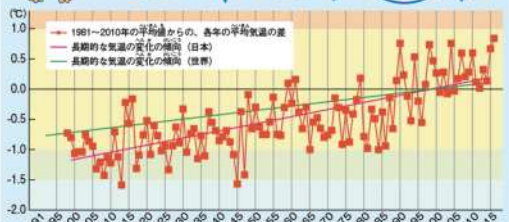
TOEFL®とTGGが夢のコラボ!
 TGGでは、TOEFL Primary®、TOEFL Junior®とTGGにセットでご参加いただけるプログラムをご用意しました。詳しくはウェブで!

詳細・問い合わせはこちらへ <https://tokyo-global-gateway.com>

〒135-0064 東京都江東区青海2-4-32 TIME24ビル **TGG東京都英語村** 検索

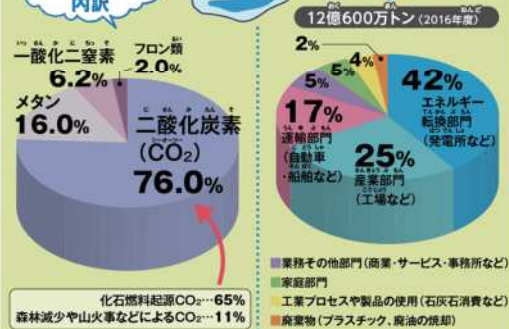

 エコチルは、行政・学校・企業と連携して、
 SDGsの達成に取り組んでいます。

 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。

 平成30年度 新エネ大賞(普及啓発部門)
 新エネルギー財団会長賞を受賞。

年平均気温の年ごとの差



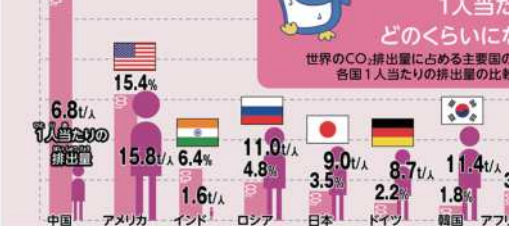
出典: IPCC第5次評価報告書、気象庁ホームページ

温室効果ガス総排出量の内訳



出典: IPCC第5次評価報告書より作成

日本の部門別CO₂排出量の割合



出典: 温室効果ガスインベントリオフィス

どの国がどのくらいCO₂を出しているの?



出典: JCCCAホームページ・EDMC/エネルギー経済統計要覧2018

4℃なら大丈夫では? なんて思ってもいいですね。でも、そうではないんだ。例えば、東京都の1年間の平均気温は約15.4℃、それが19.4℃になると、年間平均気温18.6℃の鹿児島県より暑くなってしまう! さらに、1日の最高気温

これは、すぐに手を打たなくてはならないね。そもそもこの地球温暖化の原因は何なのだろう? 実は私たちの暮らしに深く関わっているCO₂が大きな原因だと考えられているんだ。CO₂には赤外線

吸収する性質があり、地表から宇宙に逃げようとした熱が、大気中のCO₂につかまってしまい、再び地表へ逆もどり。このようにして、地球は温められていくんだ。

日本だけでなく、世界各国の平均気温がこれまでにないペースで上がり、地球温暖化は世界的な問題となっている。そんな地球温暖化をくわしく見ていこう!

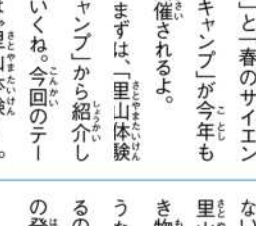
増え続けているCO₂ 21世紀のCO₂の量は約30%も増え、2018年4月には最高値を記録したとのこと。電気

これは、すぐに手を打たなくてはならないね。そもそもこの地球温暖化の原因は何なのだろう? 実は私たちの暮らしに深く関わっているCO₂が大きな原因だと考えられているんだ。CO₂には赤外線

吸収する性質があり、地表から宇宙に逃げようとした熱が、大気中のCO₂につかまってしまい、再び地表へ逆もどり。このようにして、地球は温められていくんだ。

日本だけでなく、世界各国の平均気温がこれまでにないペースで上がり、地球温暖化は世界的な問題となっている。そんな地球温暖化をくわしく見ていこう!

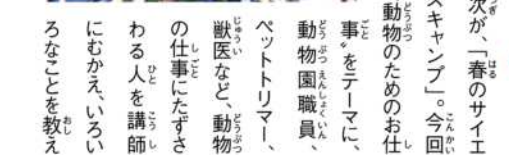
地球が温められる仕組み



大気中の温室効果ガスが地面を暖め、地表にもどってくる熱が前よりも多くなってしまう。その結果、地球の温度が上がる。

大気中の温室効果ガスが地面を暖め、地表にもどってくる熱が前よりも多くなってしまう。その結果、地球の温度が上がる。

大気中の温室効果ガスが地面を暖め、地表にもどってくる熱が前よりも多くなってしまう。その結果、地球の温度が上がる。



子どもたちにさまざまな経験の場を提

子どもたちにさまざまな経験の場を提

子どもたちにさまざまな経験の場を提

子どもたちにさまざまな経験の場を提

子どもたちにさまざまな経験の場を提

子どもたちにさまざまな経験の場を提

子どもたちにさまざまな経験の場を提

子どもたちにさまざまな経験の場を提

子どもたちにさまざまな経験の場を提

子どもたちにさまざまな経験の場を提

子どもたちにさまざまな経験の場を提

子どもたちにさまざまな経験の場を提

子どもたちにさまざまな経験の場を提

子どもたちにさまざまな経験の場を提

子どもたちにさまざまな経験の場を提



新学期 未来につながるワクワクの学び体験



ミズノが教えるかけこ教室!運動会必勝法
通算1500組以上の親子が参加した大人気体験。4つのポイントでぐんと子どもが変わります。



町田市 6/16(日)スタートの全4回 他
【全4回】作付けから豆腐と味噌作りまで!だいず畑体験。春の作付・夏は枝豆収穫・秋の大豆収穫・冬に豆腐と味噌作りまで行える本格的な畑体験です。



複数日程あり JAXA筑波宇宙センター
宇宙兄弟さんと宇宙ミッション体験!
本物の宇宙飛行士訓練施設でミッション体験を行う特別なプログラム。夏にはNASAツアーも!



5/26(日)港区
パーティーを彩る!ケーキデザイナー体験(ユニコンケーキ)
伝説の「ユニコン」を形づくるプロのバイピング(絞り)テクニックなどを先生に学びます。



5/6(日)月・休 大田区
ミニ四駆をラジコンに!未来ものづくり教室
ラジコンの仕組みを学びながらミニ四駆をラジコンに改造してお持ち帰り。みんなでレースも!



8/7(水)~8/10(土)(説明会は4/20(土))
国際都市シンガポールで世界を感じる大自然探検ツアー!
世界有数の大自然と英語にふれる夏ツアー。現地の子ども達と交流も!プロの自然解説者とめぐります。

Gift+e! は子どもの可能性をひろげる本物体験をそろえています

先生はその道のプロ!「やりたい・知りたい」をぐっと引き出します
体験は200種類以上!たくさんのお金をまいてあげませんか
当日は親子いっしょに!楽しく特別な思い出を作りましょう



ワクワク体験もたくさん!
お申し込みはホームページから
ギフテ 検索
TEL 03-3468-1390

いろいろな物をエネルギーに!

CO₂削減が期待される新たなエネルギーを紹介するよ!

雪 CO₂削減にもつながる天然の冷蔵庫“雪室”



提供: 雪だるま財団

“雪室”とは、除雪した大量の雪を入れた倉庫に野菜や米などを保管しておく、昔から雪国で利用されている天然の冷蔵庫だよ。雪室は年々減り、1~2℃に保たれているため、食品の鮮度が維持され、デンプンを糖に変える糖化現象で、ジャガイモはあまくなり、お肉はうまみがアップするんだって。さらに、雪を1t利用することで、石油を10L、CO₂を30kg削減するともいわれているんだ。1個の雪室に入れる雪の量は年間100~1500tほどで、かなりのCO₂削減につながるよ。昔の人の知恵と、雪の力ってすごいね!

藻類 藻類の力で飛行機を飛ばす!



提供: 株式会社ユーグレナ

生物を利用して作る航空機用の燃料“バイオジェット燃料”が、世界的に広まってきているよ。日本では、(株)ユーグレナがミドリムシなどを使ったバイオジェット燃料の開発に力を入れているよ。ミドリムシは体長約0.05mmの小さな藻類で、酸素の足りない環境におかれると、体内に油をためる性質があるんだ。その性質を利用したバイオジェット燃料は、石油から作る燃料よりもCO₂の排出量を減らせるよ。注目されているんだ。ユーグレナでは、2018年秋に神奈川県横浜市のミドリムシなどを元にしたバイオジェット燃料を作る工場設備を完成させ、2025年の大規模生産に向けて着々と準備を進めているよ。

何問正解できるかな? 地球温暖化クイズ!

正しいと思う答えに○をつけてね。

- 地球温暖化対策が最も評価されている国は? (日本・フランス・ドイツ)
- 地球温暖化の1つの原因として考えられているのは、牛や羊の何? (おなら・げっぷ・くしゃみ)
- 異常とまではいかない気象現象のことを何という? (局地現象・極端現象・びっくり現象)
- 2015年にできた地球温暖化防止に向けての国際的なルールの名前は? (パリ協定・京都議定書・G7伊勢志摩ビジョン)
- 太陽の光や熱、風力、地熱、水力などのエネルギーを何とよぶ? (地球エネルギー・循環エネルギー・再生可能エネルギー)
- 少ない電気でも明るくすることができる電球の名前は? (LED電球・WAT電球・アンペア電球)
- あまりにも急に進む温暖化でおそれられているのは? (4度目の大量絶滅・5度目の大量絶滅・6度目の大量絶滅)

答えはP7の下を見てね。

5月5日 「自転車の日」記念行事 サイクルドリームフェスタ2019開催!



5月5日の自転車の日を記念したイベントが開かれるよ。自転車キッズ検定やおもしろ自転車試乗会、発電自転車体験、パンク修理体験など、もりだくさんの内容。スタンプラリーに参加すると景品がもらえるよ。家族みんなで遊びに行こう!

開催日時 2019年5月5日(日・祝) ※荒天中止
10:00~16:00

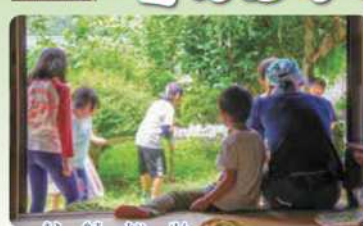
場所 明治神宮外苑聖徳記念絵画館前通り(東京都新宿区富ヶ丘町)および周辺道路

参加費 無料
主催 自転車月間推進協議会(事務局:一財)日本自転車普及協会

サイクルドリームフェスタ2019

問い合わせ先
自転車月間推進協議会
事務局 一般財団法人 日本自転車普及協会
http://www.bpa.or.jp/cyclefesta2019/
TEL 03-4334-7952(平日9時~17時)

春のおすすめキャンプ



「里山体験キャンプ」

開催概要

対象 小1~中3
定員 各回35名
日程 6/1(土)~6/2(日)、7/6(土)~7/7(日)ともに1泊2日
会場 大月みんなの家(山梨県大月市)
参加費 各回18,000円
集合 新宿駅・分倍河原駅

※詳細は、お申込みされた方に発送する「詳細資料」でご確認ください。



「春のサイエンスキャンプ-動物のためのお食事-」

開催概要

対象 小3~中3
定員 30名
日程 5/25(土)~5/26(日) 1泊2日
会場 多摩動物公園/東京農工大学
参加費 18,000円
集合 府中駅・新宿駅

※詳細は、お申込みされた方に発送する「詳細資料」でご確認ください。

ABARENBO CAMP
NPO 法人 野外遊び喜び総合研究所
あばれんぼキャンプ 検索 ぐわくはこら

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!

森をたっぷり楽しめるよ
絵本の森を探検しよう!

5/3(金・祝) 9:30~15:00 (9:15受付開始)

森の風や鳥のさえずりを感じながら、100冊以上
のさまざまな絵本を楽しむ「木漏れ日絵本図書館」
の他、絵本にちなんだ自然活動を行う「絵本の森の
自然体験」マシュマロや簡単パンを焼いて食べる
「森の木でマシュマロ&パン焼き」など、さまざまな体
験を用意。森の材料を使える工作コーナーもあるよ。

●参加費：200円(焼きマシュマロ・簡単パンチケット付)

主催 高尾の森自然学校 共催 NPO法人 八王子子ども劇場

お問い合わせ 042-673-3844 参加申込 4/19(金) くわしくは <http://www.7midori.org/takao>

敷ヶ谷戸庭園にくわしくなる!
クイズで学ぶ敷ヶ谷戸!

4/27(土)~5/6(月・休) 9:00~18:00 (入園は17:30まで)

武蔵野の地形を活かした庭園でクイズラリーを開
催するよ。売札所でクイズ用紙を受け取ったら、ヒン
トを頼りに園内をめぐろう! クイズに回答しているう
ちに、敷ヶ谷戸庭園の歴史や自然についてくわしくな
れるんだ。今の時期はヤマシャクヤクや花モモが見
ごろだよ。

●参加費：無料(入園料別途)※小学生以下は保護者同伴

場所 敷ヶ谷戸庭園 主催 公益財団法人東京都公園協会

お問い合わせ 042-324-7991 くわしくは <https://www.tokyo-park.or.jp/park/format/index036.html>

ランとウォークで難民支援!
チャリティラン&ウォーク DAN DAN RUN 2019

5/12(日) 8:30受付開始(ウォーク)、9:30受付開始(ラン) ※雨天決行

人権侵害や紛争を逃れて、中東やアフリカ、ア
ジアなどから、日本にも多くの難民が逃れてきて
いるんだ。そんな人々たちをランやウォークを通じて
支援するの、今回で6回目を迎えるチャリティイ
ベントだよ。ラン・ウォークのコースの途中には、
難民のことをもっと知るためのクイズもあるよ。

●参加費：1,000円(小学生・中学生)※小学生は保護者となる大人同伴のこと

場所 日比谷公園 健康広場 主催 DAN DAN RUN実行委員会

お問い合わせ 03-5379-6001 (難民支援 協会内) くわしくは refugees.jp/dandanrun2019



地球にちょっといいはなし
エコなひと

今月のテーマ
大福くんのキャラクターから
優しい気持ちを育ててほしい

やわらかい大福くんを見て幸せな気
持ちになり、全ての物に優しい気持ち
で接してもらえようになっしてほしい

今回、お話をうかがったのは、ソーニー・インタラ
クティブエンタテインメントの石上晴佳さん
です。エコチルの食育特集に登場するキャラク
ター「大福くん」について話してくれました。

「みんなを笑顔にする
大福くんのキャラクター」

株式会社ソーニー・ミ
ュジックエンタテイン
メント/ソーニー・インタ
ラクティブエンタテイ
ンメントのオリジナル
キャラクター「大福く
ん」は2017年6月に
誕生しました。

和菓子の大福もち
をモチーフにした大福
くんは、パパがおもち
で、ママはあんこ。相手
をもてなし、敬う姿勢
を大切に、と両親に育
てられたそうです。

「大福くんの前に、困
っている人などが現れ
ると、優しく寄りそい、
おつみします。そのコ
メントと共に、ぎゅっと
包みます。だれでも包
み込み、多様性を認め
るという点も、大福く
んのポイントです。現
在、大福くんは知育学
習誌やテレビアニメの
他、子ども向けイベン
トにも多数出演し、子
どもたちを優しくお
包みしています。やわ
らかい大福くんをさわ
り、みんなが笑顔にな
つてくれることがうれ
しいです」と、石上さ
んは話します。

「大福くんをきつかけに
エコや食育に興味を持っ
て」

また、石上さんは大
福くんのキャラクター
を通して、願っている
ことがあります。

「大福くんを見て、だ
れもが優しい気持ちに
なり、人にも動物にも
地球にも、全てのもの
を優しく包み込むよう
な気持ちで接してくれ
るとうれしいです。ま
た、これからもエコチ
ルの食育特集で、大福く
んが登場するので、食
育やエコを、もっと楽し
く学んでくださいな」

春のおすすめ
親子社会見学ツアー体験特集

商品番号2550-13296

ボーイング777-300ERフライトシミュレーターでプロパイロット
操縦見学&エアバス320キャビンモックアップ体験

5/25(土)、6/15(土)、6/22(土)

11:30 スカイアートジャパン前(ガーデン
シティ品川駅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(お弁当)

13:00頃 終了後、各自解散
(駅周辺施設でお買い物もスエーデン)

※当日の状況により、行程やスケジュールが変更になる場合
がございます。

料金 6,980円

エコチルHPを見てね!
<https://www.ecochil.net>

■最少催行人数:12名様 ■添乗員あり ■食事:お弁当付

商品番号2550-3781

<大人気社会科見学ツアー>
国会議事堂・衆議院見学と人気ホテルバイキング

4/29(月・祝)、5/3(金・祝)、5/4(土・祝)、6/22(土)

11:10 国会議事堂前駅 地上1番出口にて集合・受付

▼国会議事堂・衆議院本館内部見学

▼憲政記念館(自由見学)、徒歩にて、散策(約20分)

13:30 希世の高級ホテル東京にてランチバイキング(90分間)

自由解散(〜15:00まで)

※当日、やむを得ない事情により見学場所・見学時間が限ら
れてしまう場合がございます。予めご了承ください。

料金 5,980円
※6/22は5,980円

エコチルHPを見てね!
<https://www.ecochil.net>

■最少催行人数:10名様 ■添乗員あり ■食事あり

商品番号2550-14322

[東京出発・バスツアー]横須賀海上自衛隊基地・東船見学&
米海軍基地・自衛隊艦艇観覧コース

6/8(土)、6/9(日) 9:00~17:30 ⑩10:00~17:30

東京駅出発

▼米海軍基地・自衛隊艦艇観覧コース横須賀海上

▼自衛隊基地・東船見学

東京駅到着後、解散

■最少催行人数:25名様

■添乗員あり ■食事:お食事付

■自衛隊基地・東船見学

※当日の状況により、行程やスケジュールが変更になる場合
がございます。

料金 8,980円(大人)
6,980円(子ども)

エコチルHPを見てね!
<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「株式会社ポケカル」のご注意をご覧ください。※申込後に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
お申し込み

株式会社ポケカル
TEL.03-5652-7072 (受付時間 9:00~18:00)

年中無休

※掲載のツアーは、株式会社ポケカル(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、株式会社ポケカル(03-5652-7072)までお願いします。※掲載のツアーは、予
め定め理由により、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、時間等が変更となる場合があります。※当日は、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提供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さま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。

他にも楽しいツアーがあるよ!
エコチルHP <https://www.ecochil.net>
エコチルツアー 検索



食育特集

出典元：農林水産省「食事バランスガイド」

★福くん
Daifukukun

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

食育バランスガイドを 表で見てみよう!

1日に必要な食事の量は、年齢や性別によってちがってくるよ。自分の当てはまるところに○をつけよう!

みんなが1日に必要な エネルギーと食事の量は?

	エネルギー	主 食	副 菜	主 菜	牛乳・乳製品	果 物
小学1〜3年生や、 女子はこのコマが 目安だよ	1,400kcal ~2,000kcal ()	4〜5つ	5〜6つ	3〜4つ	2〜3つ (大人は2つ)	2つ
小学4年生以上の 男子は、このコマに なる人が多くなるよ	2,200kcal (±200kcal) ()	5〜7つ	5〜6つ	3〜5つ	2〜3つ (大人は2つ)	2つ
たくさん運動してい る人、体の大きい男 子は、このコマが 目安になるよ	2,400kcal ~3,000kcal ()	6〜8つ	6〜7つ	4〜6つ	2〜4つ (大人は 2〜3つ)	2〜3つ

料理の数を覚えよう!

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
1つ ごはん1杯(小盛り)食パン1枚 おにぎり1個	1つ 小豆や小豆の料理(野菜サラダ、ポテトサラダ、みそ汁1杯など)	1つ なっとう1パック 目玉焼き	1つ ヨーグルト1パック プロセスチーズ1枚	1つ ミカン1個 リンゴ半分 バナナ1本
1.5つ ごはん1杯(普通盛り)	2つ	2つ 焼き魚1尾 魚のフライ1枚	2つ	2つ
2つ ごはん1杯(大盛り)うどん1杯 ラーメン1杯	2つ 中国や中華風の料理(野菜いため、コロッケ1個など)	3つ ハンバーグステーキ とり肉のからあげ なたね油の揚げ物	2つ 牛乳(200ml)	2つ

大きく成長し、丈夫な体を作るためには、どのような食事を、どれくらい食べればよいのだろうか? 参考にしたのが、農林水産省が発表している「食事バランスガイド」だよ。これはコマ形のイラストで表され、1日に何をどれだけ食べたらいかが、目で分かるようにしているんだ。

この「食事バランスガイド」にあるように、食事では、また、副菜に分けられているみそ汁やスープなどの

元気の体を作る!

どれくらいが適量?
1日に必要な食事量と栄養素を考えると、みんなは、毎日の食事で、何をどれくらい食べたらいのか知っているかな? 実は、年齢や体格によって、その量はちがってくるんだよ。

食事バランスガイド —1日分/2,200±200kcalの場合—



理想的なのは主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物がそろっていること。例えば、みんなが大好きな給食。毎日、いろいろなメニューが登場するけれど、どのメニューも5つのグループのバランスを考え、1日に必要なエネルギーの3分の1が取れるように作られているんだ。

食事の量と栄養バランスが大切です。

なるほど!牛乳 Q&A!

Q.牛乳はどうやってできるの?

A.牛が出してくれるんだよ!

みんなが毎日飲んでいる牛乳を出してくれる牛を乳牛と言って、牧場で暮らしているよ。牧場で乳牛を世話しているのが酪農家さん! 牛は生き物だから、毎日世話をしなければならいんだ。朝起きたら、まずえさやりと乳しぼり、牛舎のそうじ。日中は子牛の世話やえさやりなどの仕事があるんだ。夕方には朝と同じようにえさやりと乳しぼり、牛舎のそうじをして、1日の仕事が終わる。また、牛のお産があるときは、昼夜を問わず看護をし、子牛が生まれた後は母親のように面倒を見る必要があるんだ。こうしてできたおいしい栄養たっぷりの牛乳、みんなもおいしく飲んでね。

酪農家さんの1日を見てみよう



朝
・えさやり
・朝の乳しぼり
・牛舎(牛小屋)のそうじ

日中



・子牛へのミルクやり
・畑の仕事

夕方



・えさやり
・夕方の乳しぼり
・牛舎のそうじ

365日、毎日仕事が続くよ!

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>

子どもの才能を発掘!

習い事や週末の アクティビティ探しに!

子どもの習い事や週末のアクティビティを探すのは大変です。スクールなら、スポーツ、音楽、プログラミング、アートなど、約3000校のパートナー教室のレッスンを簡単・お得に受講できます。いろいろな体験して、子どもの才能を発掘しましょう!

ギフト券が当たるアンケート
に回答してみよう!



アンケートに回答すると抽選でAmazonギフト券(500円分)をプレゼント!

<https://swsurvey.skuroo.net>

自宅周辺の教室を探す

スクールなら、自宅を中心にわかりやすく地図表示。小規模な個人教室でも発見できます。



子どもに合った習い事を見つけよう

体験チケットを購入すれば、各教室の多彩なレッスンを1回500円から受講できます。



週末が価値ある体験に

陶芸やプログラミング体験などの1回完結型のアクティビティも。週末の体験を充実できます。



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!

スクール





「じいちゃんのべこ餅」で優秀賞を受賞した石井清太郎さん、石井なつ美さん

入賞した動画はこちらから▼

<https://www.youtube.com/watch?v=IUqX-Z8Z1KI&feature=youtu.be>



甘納豆の赤飯 ハタハタイずし いももち 北海道ざんぎ ニシン漬け

毎年楽しみにしている「じいちゃんのべこ餅」が、2018年10月号のエコチルで紹介された。北海道農政事務所による「受け継ぎたい北海道の食」動画コンテストに、石井清太郎さんと石井なつ美さんが応募した動画のタイトルは「じいちゃんのべこ餅」。動画では、自宅で作るべこ餅の様子をくわしく紹介。生地を作った後、整え、せいろで蒸し、大変そうな作業だった。

入賞したことを受け、舞台上に立った清太郎さん。

朗さんは、「べこ餅は東京に住んでいますが、夏休みになると、浦河町のじいちゃんの家遊びにいきます。89歳になるじいちゃん、べこ餅はおいしくて、毎年楽しみにしています。じいちゃんは50年間べこ餅を工場で作っていました。今回作り方をじいちゃんに教わって作ってみました。大勢の人の前で堂々と話してくれました。」

入賞式が終わった後の交流会では、清太郎さんと石井なつ美さんが「べこ餅(束ね熨斗)」の作り方を説明。多くの人が取り囲み、人の手際良さに見入っていた。他にも、さまざまな北海道の料理が並び、「おいしい」の声が続々。

石井清太郎さん、石井なつ美さん、本当におめでとう！

2018年10月号のエコチルで紹介した「受け継ぎたい北海道の食」の動画を読んで応募したお友達も、優秀賞に選ばれたよ。

毎年楽しみにしている「じいちゃんのべこ餅」が、2018年10月号のエコチルで紹介された。北海道農政事務所による「受け継ぎたい北海道の食」動画コンテストに、石井清太郎さんと石井なつ美さんが応募した動画のタイトルは「じいちゃんのべこ餅」。動画では、自宅で作るべこ餅の様子をくわしく紹介。生地を作った後、整え、せいろで蒸し、大変そうな作業だった。

入賞したことを受け、舞台上に立った清太郎さん。

朗さんは、「べこ餅は東京に住んでいますが、夏休みになると、浦河町のじいちゃんの家遊びにいきます。89歳になるじいちゃん、べこ餅はおいしくて、毎年楽しみにしています。じいちゃんは50年間べこ餅を工場で作っていました。今回作り方をじいちゃんに教わって作ってみました。大勢の人の前で堂々と話してくれました。」

入賞式が終わった後の交流会では、清太郎さんと石井なつ美さんが「べこ餅(束ね熨斗)」の作り方を説明。多くの人が取り囲み、人の手際良さに見入っていた。他にも、さまざまな北海道の料理が並び、「おいしい」の声が続々。

石井清太郎さん、石井なつ美さん、本当におめでとう！

エコチルの記事がきっかけ！

北海道の食がテーマの動画コンテストにエコチル読者が入賞！

2018年10月号のエコチルで紹介した「受け継ぎたい北海道の食」の動画を読んで応募したお友達も、優秀賞に選ばれたよ。

北翔大学 小田嶋政子名誉教授による「じいちゃんのべこ餅」への講評(一部抜粋)

北海道の伝統菓子の中でも5月の節句菓子として知られています。檜山などの道南地域では、「くじら餅」とも呼ばれ、法事などのときにも使われる、人寄せのときのポピュラーなお菓子で、長く親しまれてきました。今回受賞されたじいちゃんのべこ餅は、じいちゃんから娘さんへ、そしてお子さんへと受けつがれました。また、「束ね熨斗」という模様はおめでたいときの祝いの模様で、由緒ある形です。お祝いのときに使われる美しい模様のべこ餅が、北海道の家庭で受けつがれてきたことを大変うれしく思います。

勉強が続かない子でも... 2週間で2000問もやってしまう！

『ゲーム式学習サービス』プレスタゴー！ 大人気！ シリーズ累計300万ダウンロード！

地図エイリアン	算数忍者	国語海賊	英語キャッツ	算数忍者 AR
日本地図	足し算引き算	九九	3D図形	国語1年生
				国語2年生
				英単語
				AR算数
				AR箱数え

今すぐ検索してアプリを無料ダウンロード！

ファンタムスティック 検索 Fantamstick





個室で休む5つ子(3/12撮影)

チーターの野生個体数

チーターは主にアフリカのサバンナに生息しており、20世紀の初め頃には10万頭程度生息していたと考えられていますが、2016年には7,100頭ほどにまで減少しています。個体数が減少した原因は人間がチーターの生息地に侵入していることや、狩りに必要となる広大な土地がなくなっていることが主な要因と考えられています。生息環境がさらに悪化した場合や保護する取り組みが行われない場合には絶滅の可能性があるとされています。

国内での取り組み

日本国内では13の動物園やサファリパークで計100頭程度が飼育されています。それぞれの施設では血統の組み合わせに限りがあるため、チーターを飼育している施設同士が協力し合って、繁殖を目的とした移動が行われています。移動の際には血統や年齢、繁殖歴などいろいろなことが考慮されます。

多摩動物公園では3月9日時点で17頭を飼育しています。昨年の10月31日には5つ子が生まれました。5つ子が生まれたことで、チーター舎は非常ににぎやかな状態になっています。元気よく走り回る子どもたちや、堂々とした大人のチーターなど、時間帯によってもさまざまな様子が見られます。ぜひ多摩動物公園に足を運んでください。

今月のどうぶつ

チーター

学名: *Acinorx jubatus jubatus*
生息地: アフリカのサハラ砂漠以南、西アジア、中近東などのサバンナ



食肉目ネコ科

ネコ科動物の仲間たち



ライオン(食肉目ネコ科)
学名: *Panthera leo*



サーバル(食肉目ネコ科)
学名: *Leptailurus serval*

生後2週間の5つ子

多摩動物公園だより

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。

たまニュース



「保育の日にちなんだイベントを開催します。」

4月19日は「419(しく)の数字にちなんだ「飼育の日」」。多摩動物公園では、飼育係の仕事について紹介するパネル展や吹き矢体験、昆虫園あるある川柳クイズフリーなどさまざまな体験ができるイベントを実施します。主な開催日は4月20日(土)、21日(日)です。ぜひご来園ください。

※公益社団法人日本動物園水族館協会(2019年)に制定

写真提供: 公益財団法人東京動物園協会

東京多摩動物公園 / 東京都日野市程久保7丁目1-1

TEL. 042-591-1611

<http://www.tokyo-zoo.net/zoo/tama/>

次号のエコチル配布予定日は5月7日(火)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



東京メトロはEarth Day Tokyo 2019に参加します!

開催日時: 4/20(土) 10:00~19:00 代々木公園
4/21(日) 10:00~18:30 (イベント広場・ケヤキ並木)

※東京メトロブスは17:00までです。
※東京メトロブスの場所は会場内に設置されたマップよりご確認ください。

本紙をもってきた人には東京メトロオリジナルグッズをプレゼント!

親子で参加しよう! フロリダグレープフルーツはどこからくるの? 開催報告

東京都中央卸売市場豊洲市場見学会&親子料理教室

2018年10月にオープンした豊洲市場で、フロリダ州政府柑橘局主催の“親子で参加しよう! フロリダグレープフルーツはどこからくるの? 東京都中央卸売市場豊洲市場見学会&親子料理教室”を開催。抽選で選ばれた15組30名の親子が参加したよ。

まずは、東京シティ青果さんの案内で、せりと場内を見学。市場の広さにおどろきながら、東京都の市場の歴史や、野菜やくだものの流通について学んだよ。また、フロリダグレープフルーツについても勉強! さまざまな産地のグレープフルーツを食べ比べ、フロリダ産のものは皮がうすくて肉厚。さらに、あまくてジューシーであることを知ったんだ。

最後に行われたのが、フロリダグレープフルーツを使った親子料理教室。新宿高野 タカノフルーツパーラーのフルーツクチュリエである森山登美男先生に教わりながらちらし寿司やパフェなど4種類の料理とデザートを完成させ、親子でおいしく完食! 「早起きしたかいがありました!」「家でもまたやってみたい」という声も聞かれて、とっても楽しい体験だったよ。

フロリダ州政府柑橘局 <http://florida-grapefruit.jp>



楽しいから続く習い事

プログラミング教室を無料で体験!

ゲームづくり
ロボットづくり
3Dプリンタ工作

お申込みはTelまたはWebで

通話料無料

0120-990-080
平日12:00~19:00/土11:00~19:00(木日祝休み)

※お電話の際は「受付番号: エコチル040」とお伝えください

LITALICOワンダー wonder.litalico.jp

受付番号: エコチル040
お申込みフォームはこちら



