



地球にやさしい子どもたち。

# エコチル

「エコチル」は(株)アドバコムの登録商標です。

<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](mailto: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

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。

LINE公式アカウントで毎月スマホにエコチルをお届けします！友だち追加はこちらから→



LINE

とうきょう ぼん  
**東京版**  
がつごう  
**1月号**

この月の表紙

おたのしみ 大田区立入新井第一小学校 3年生 金野 麗さん  
「しぜんは命」

エコチル表紙イラスト 作品大募集!



キミのイラストを飾ろう! 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絵の具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! <https://www.ecochil.net>

とくしゅう  
自然の力を生かした  
“再生可能エネルギー”を知ろう!  
今月のエコチル★おすすめツアー★  
まだまだ楽しめるよ!  
「春スキー教室」  
今月のエコナビと  
株式会社乗馬クラブクレイン スクール担当 山下 大祐さん  
これから行きたいイベント情報!  
食育特集  
つぶして熟して、調理の工夫で 野菜の栄養をたっぷり取ろう!  
見て、ふれて、遊べる!  
楽しさ満載の“さっぽろ雪まつり”へ行こう!  
今月のエコワードバスル・プレゼント・多摩動物公園だよりほか

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. 76

【新宿区】花園小学校 校長 川崎 勝久 先生  
本校近くの新宿御苑で、たて割り班活動を年3回ほど行っているため、本校の児童にとって御苑はなじみ深い場所です。中でも、3年生は御苑で不思議を見つける学習、5年生は御苑のボランティア団体の方と一緒に活動し、植物や自然保護について学んでいます。これらの経験をふまえ、身近な自然を大切に、地元を愛する子に育ってほしいです。

チームもったいない 参加者募集中

Saving Food, Saving Materials, Saving Energy

みんなで「もったいない」の取り組みを広げよう!  
日常生活の中で、「もったいない」と感じることはありませんか?  
日常にある「もったいない」を減らしていくことで、環境に優しい社会をいっしょに作っていきましょう!

東京都環境局チームもったいない事務局  
参加のお申込みはホームページより受け付けています!

チームもったいない 検索

未来に役立つ学びを。

STEMON  
STEMONについて  
STEMONは、「プログラミング」と「ものづくり」を体験しながら学び、お子様の想像力と表現力を育てるSTEM教育スクールです。

東京都教育委員会プログラミング教育推進事業者(2018,2019年度)

“ものづくりを通して 理数ITが得意になる”  
STEMON  
—プログラミング&エンジニアリング— STEMON!

くわしくはウェブサイトを  
ご覧ください  
STEMON 検索

公立小学校でのプログラミング教育  
導入実績 No.1

2019年度 東京都プログラミング教育推進事業者  
2018年度 大規模プログラミング教育推進事業者  
2018年度 東京都プログラミング教育推進事業者  
2017年度 大規模プログラミング教育推進事業者

STEMON ステモン  
へのお問い合わせは  
TEL. 03-6915-1324  
info@viling.co.jp <https://www.stemon.net>

くわしくはこちらから!

教育改革 2020年4月  
公立小学校で  
プログラミング教育が  
必修化されます

S.T.E.M 教育とは?  
Science Technology Engineering Mathematics  
“正解がない”情報・グローバル社会で活躍するための新しい教育のカケ石です

# 自然の力を生かした

# 再生可能エネルギーを知ろう!

みんなは、再生可能エネルギーという言葉を見たことはあるかな？このエネルギーは、自然現象を利用した環境に優しいエネルギーとして注目され、将来の化石燃料不足を補う1つとしても期待されているんだ。そんな再生可能エネルギーについて学んでいこう！

**自然現象を利用した地球に優しいエネルギー**

私たちの暮らしは、電気やガスなどのエネルギーで支えられているよ。日本ではこれらのエネルギーの資源となる、石油や石炭、天然ガスといった化石燃料のほぼ全てを海外からの輸入にたよっているんだ。なんと、日本のエネルギー自給率は8.3%（2016年度）という少なさ！また、化石燃料はこのまま使い続けると、21世紀中に資源が不足するといわれているよ。

さらに、化石燃料を燃やすと、地球温暖化の原因の1つと考えられているCO<sub>2</sub>が大気中に大量に出され、空気中の硫酸酸化

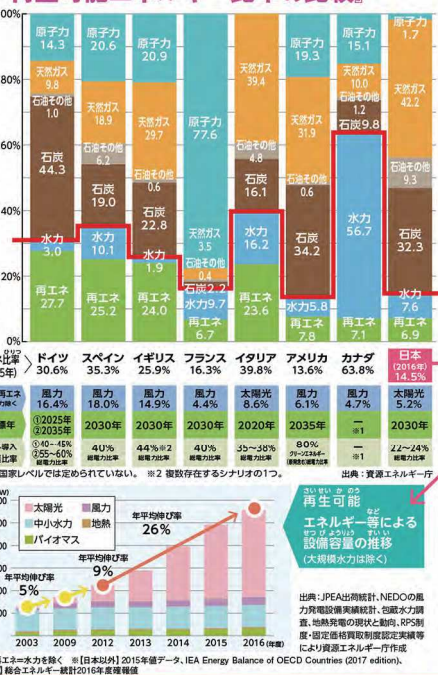
現象を利用しているため、新たな廃棄物が出ず、環境への変化も引き起こしにくいということ。良いことづくしで、日本でももっと広がってほしいけれど、再生可能エネルギーは設備を整えたりするのにお金がかかることが多く、環境の変化にも影響を受けやすいため、二の足をふんでしまつことも少なくないんだ。

再生可能エネルギーには、太陽や風、水、地熱、生物資源など、さまざまな自然の力を利用した物があるよ。日本で最も普及しているのが、太陽光エネルギーを使った発電なんだ。再生可能エネルギーのすごい所は、人が使わないときでも起こっている自然

心にかけていこうね。

## 世界はどれだけ進んでいるの？

### 『主要各国における、発電電力に占める再生可能エネルギー比率の比較』



再生可能エネルギー等による発電容量の推移 (大規模水力は除く)

2003年: 5% (再生可能エネルギー)

2016年: 26% (再生可能エネルギー)

年平均伸び率: 9%

再生可能エネルギーの種類

- 太陽光発電**: 太陽の光エネルギーを太陽電池で直接電気に変換して発電するよ。
- 風力発電**: 風が風車を回す力で発電するよ。
- 地熱発電**: 地下の奥深くにある熱や蒸気を使って発電するよ。
- 水力発電**: 水が高い所から流れ落ちる力を使って発電するよ。
- バイオマス発電**: 生ごみや木くず、家畜のふんなど、生物資源を直接燃焼させたり、ガス化させたりするなどして発電するよ。
- 海洋エネルギー発電**: 海の流れや波の力などを使って発電するよ。

## 他にもさまざまなエネルギーがあるよ!

- 温度差エネルギー**: 海や川の水温と、大気との温度差を使用したエネルギーだよ。
- 冷熱エネルギー**: 氷や雪を保存しておき、その冷たいエネルギーを、暑い季節になったとき、建物の冷房や農作物の冷蔵などに使うよ。
- 微生物発電**: 微生物が増える際のエネルギーを利用して発電するよ。
- 宇宙太陽光発電**: 宇宙空間に作った太陽光発電所から地上の基地に送電して、電気や水素を作り出すよ。



子どもたちにさまざまな経験の場を提

供する「あばれんぼキャンプ」の春の定番「キャンプリーズ」春スキー教室が今年も開催されるよ。

あばれんぼキャンプのスキー教室は、みんなのレベルに合わせた、いい指導が特徴だよ。特にスキーが初めてだと、いろいろなことが不安だよ。でも、スキープー

ツのはき方やストックの持ち方など、初めての子には、スキーの基本中の基本から教えてもらえるから安心してね。分らないことがあれば、どんな質問しよう！スタッフがやさしく教えてくれるよ。

また、2泊3日という短い期間だけど、スキー教室の仲間といっしょに宿に泊まつて、時間を共有すれば、スキーが楽しくなったり、くじけそうになつたりして、もがなければならない！合言葉は「家族」。なんでも言い合える家

この春は、あばれんぼキャンプのスキー教室で、思い出をたくさん作ろう！

またスキーウェアやスキー板などの道具を持っていなくても、レンタルが用意されているから安心してね。

大きな自信にもつながるはずだよ。

## 今月のエコチル ★おすすめツアー★

### まだまだ楽しめるよ!

## 「春スキー教室」



# 2020 未来につながる出会い。プロに学ぶ1日教室!



1/26(日) お菓子の家、2/11(火) 絵ハイルカップケーキ

**プロといっしょにお菓子づくり/ケーキデザイナー体験**  
日本で数少ないプロのケーキデザイナーに絞りやデコレーションを学びながら楽しく作ります。



複数日程あり 足立区 調布市 藤沢市

**ミズノが教えるかけこ教室!運動会必勝塾**  
通算2000組以上の親子が参加した大人気体験。4つのポイントで走る力がぐんとアップします。



3/29(日) 北区

**医学博士と長寿の秘密に迫る!キッズクワター体験(循環器内科)**  
元・東京大学医学部附属病院のお医者さん、「血管のプロ」に学ぶ医療体験。リハビリの世界も体験します。



2/9(日)・2/15(土) 茨城県JAXA筑波宇宙センター

**宇宙兄さんズと宇宙ミッション体験!**  
本物の宇宙飛行士訓練施設(セキュリティエリア内)でミッション体験を行う特別なプログラム。



1/18(土) 渋谷区、2/23(日) 中央区

**マイクラでプログラミング的思考をみがく!ゲームプログラミング体験**  
いま注目のプログラミング的思考を人気ゲーム「マイクラ」の世界で遊びながら学びます。



3/7(土)・3/8(日) 町田市

**元白衛官が教えるチームのきずな!光線銃でフィールドゲーム体験**  
仲間を信じ、目標を達成するためのチームワークの秘訣を安全な光線銃で楽しみながら体験します。

## Gift+e! なら見つかる! 子どもの可能性をひろげる本物体験

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! たくさんのタネ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

【渋谷区】 洗剤の魔法体験  
【目黒区】 古民家で作る白米の高級体験  
【目黒区】 動物たちの暮らしを学ぶ体験  
【目黒区】 職業スタジアムでサッカー体験  
【目黒区】 数学と英語と友達になる体験  
【目黒区】 キッズクワター体験

**ワクワク体験もりだくさん!**  
お申し込みはホームページから  
ギフト 検索  
TEL 03-3468-1390

Webの読み物「ギフト通信」  
お好きなキャンペーン情報  
・思考のプロとの教育をテーマにした対談、英語に関するコラムなども随時!

友達登録で10%OFFクーポン!  
右の二次元コードで登録! または「友だち追加」のID検索で! (Gift+e) と検索!

# 太陽の力を実感! 太陽熱温水器を作ってみよう!

太陽の熱を利用して、水をどこまで温めることができるかな? 実際に、太陽エネルギーの力を感じてみよう!

- 材料** 発泡スチロールの箱 1つ、2L用のペットボトル 1本、アルミホイル、食品用のラップ、黒い紙
- 道具** はさみ、セロハンテープ、両面テープ、軍手、温度計

## 作り方

- ① アルミホイルの裏面に両面テープをはり、発泡スチロールの箱の内側にアルミホイルをはり付ける。  
**POINT** 発泡スチロールがなければ、段ボール箱でもOK。ダンボール箱を使うときは、タオルをしいてからアルミホイルをはってね。
- ② ペットボトルに黒い紙を巻きつけて、セロハンテープで留める。そのペットボトルに水を1800mlほど入れ、温度計で水温を測ってから、キャップをきちんと閉める。  
**POINT** 水を入れる際は「ろうと」があると便利だよ。また、2L用のペットボトルがなければ、500mlサイズでもOK。水は450mlほど入れてね。
- ③ ①の発泡スチロールの箱に②のペットボトルを入れ、箱のふたになるよう、きれいにラップをかぶせ、セロハンテープで留める。箱を日当たりの良い場所に置き、日差しが最も強い時間帯(12時~15時くらい)に3時間程度、そのまま放置する。  
**POINT** 太陽の光をまっすぐ受けるように、新聞紙などで箱の角度を調節してね。
- ④ ペットボトルのふたを開け、温度計で水温を測ってみよう!  
**POINT** ペットボトルを持つときは、軍手をはめてね。

さあ、お水はお湯になったかな?

## 交通少年団 入団 募集中!

保護者のみなさまへ  
お子様を交通少年団に入団させませんか?  
たくさんのお友達といっしょにいろいろな活動を通じて、心身ともに健全な成長が期待できます。  
ぜひ、未来を担うお子様を交通少年団に!!

**バッグス BAGS**  
Boys And Girls for Safety

**ボランティア活動証明書とは?**  
交通少年団BAGSとして交通事故防止活動などの啓発活動を行ったことを証明するものです。

**自転車向け保険**  
東京都交通安全協会

活動の目的  
交通少年団(BAGS)は、団員たちが交通ルールやマナーを守り、思いやりの心を持った社会人に育つことを目指しています。

問い合わせ先 一般財団法人 東京都交通安全協会安全対策課 TEL 03-3592-1246

## 『春スキー教室』開催概要

いますばらなさま、もったいない!

日程	3/20(金・祝)~3/22(日) 2泊3日	宿泊施設	やまきや(新潟県妙高市)
対象	小1~中3	集合場所	新潟駅(7:15集合、19:30解散)
定員	30名(最少催行人数 15名)		分倍河原駅(8:00集合、18:30解散)
参加費	小学生 54,000円、中学生64,000円		妙高高原駅(12:00集合、13:15解散)
会場	妙高杉ノ原スキー場または池之平温泉スキー場		

**あばれんぼキャンプの安心ポイント**  
安全面や生活面をスタッフが24時間サポート!  
リアルタイムに更新されるブログで活動の様子が分かる!

あばれんぼキャンプ TEL 042-319-9682  
参加申込はこちらへアクセス!

# 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!



## 4才から入場可!

### 文京シビック寄席 特別編 林家たい平 おやこ落語会

2/11(火・祝) 14:00開演(13:30開場)

テレビ番組でおなじみの落語家・林家たい平さんによる「おやこ落語会」が開かれるよ。林家たい平さんが、落語の楽しさオモシロさを教えてくれて、翁屋和助さんは伝統芸能の1つ、太神楽をひろうしてくれるよ。家族みんなでたくさん笑ってね。

●料金 子ども1,500円(4才~中学生)、大人3,000円(税込・全席指定)  
※大人券のみのご購入はご遠慮ください。

場所 文京シビックホール 小ホール 主催 文京シビックホール(公益財団法人文京アカデミー)  
お問い合わせ 03-5803-1111(10時~19時) <web> https://www.b-academy.jp/hall/



## 音作り。楽器作りを楽しもう!

### おもしろサウンドパーク

2/23(日・祝) 13:00~14:20(柏江エコルマホール)、3/22(日) 10:00~11:20(亀戸文化センター)

16年目をむかえる「ふれあいこどもまつり」のワークショップの1つ、「おもしろサウンドパーク」では、なんちゃってドラムセット、なんちゃってラッパの他、自然の音、不思議な音を作って遊ぶよ。どのような音や楽器ができてあがるのか楽しみだね。3才から参加できるよ!

●参加費:1,000円 場所 (柏江市) 柏江エコルマホール、(江東区) 亀戸文化センター  
定員 各回30名(予約制・予約受付中) 主催 参加・体験・感動! ふれあいこどもまつり実行委員会、東京都、公益財団法人 東京都歴史文化財団  
申込・お問い合わせ 03-5909-3064 <web> https://www.jienkyo.or.jp



## 春休み! 子ども樹木教室 木で遊ぼう! ③

### マツボックリ生け花と葉っぱヤスリで樹皮磨き

3/21(土) 13:00~15:00

春を満喫する講座が開催されるよ。まずは、水につけると閉じるマツボックリの性質を生かした、春の花をさしていく生け花。もう1つが、そのむかし、仕上げみがきに使われていたムクの葉を使って、サクラの樹皮をすべすべピカピカにするよ。樹皮の変身にびっくりするはず!

●受講料:540円(高校生以下)、1,050円(保護者) 場所 緑と水の市民カレッジ講座講習室(日比谷公園内)  
定員 30名(先着順) 申込 受付中(3/14(土)まで) 主催 公益財団法人 東京都公園協会  
お問い合わせ 03-5532-1306 <web> https://www.tokyo-park.or.jp



馬とのふれ合いや乗馬、お世話を通じて、動物に対する思いやりの心や優しさを、自分で考えて行動する力を育ててほしい。今回、お話をうかがったのは、株式会社乗馬クラブクレインの山下大祐さんです。乗馬や馬の魅力、馬のフンの再利用についてなど、いろいろなお話をしてくれました。

## 地球にちょっといいはなし エコなひと

今月のテーマ 馬とのふれ合いで心と体を成長させる

株式会社乗馬クラブクレイン スクール担当

やました だいすけ 山下 大祐さん

1999年乗馬クラブクレインに入社、初めて乗馬体験に来るお客様をレッスンするスクール担当に就任。現在、乗馬の楽しさや馬の魅力を世間に広める活動に従事する。

「馬のフンを工場で発酵させて畑の肥料に」

全国35カ所にある乗馬クラブクレインでは、馬のふれあいやお世話を通じ、優しきや思いやり、自ら考えて行動する力を育てているそうです。その中の1つ、東京都町田市の乗馬クラブクレイン東京では、毎年700名以上の小学生が乗馬デビューをしています。

「子どもたちは乗馬を楽しむだけでなく、乗る前には道具を準備し、乗った後は馬のあせをふいたり、ブラッシングをしたりなど、日々のお世話も行っています。現在、乗馬クラブクレイン東京には130頭の馬がいます。毎日すべての馬の部屋をそうじすると、たくさんのおんがが出来ます。そのフンは4tトラックで毎日2回のペースで工場へ運び、発酵させて農家の畑の肥料にしています。もしかしたらみんなの食べている野菜の肥料に使われているかもしれません」と、山下さんは笑顔で話してくれました。

「乗馬は体に良いことがたくさんある」

また、山下さんは馬や乗馬の魅力を、こう教えてくれました。

「馬は500kgをこえる大きな体をしていますが、おとなしくて優しい動物です。乗馬には有酸素運動で体に良いだけでなく、姿勢が良くなり、猫背解消の効果もあります。ぜひ乗馬クラブクレイン東京へ来て、馬にふれてみてください。身近にいない動物なので、良い経験になりますよ。」

「乗馬は体に良いことがたくさんある」

また、山下さんは馬や乗馬の魅力を、こう教えてくれました。

「馬は500kgをこえる大きな体をしていますが、おとなしくて優しい動物です。乗馬には有酸素運動で体に良いだけでなく、姿勢が良くなり、猫背解消の効果もあります。ぜひ乗馬クラブクレイン東京へ来て、馬にふれてみてください。身近にいない動物なので、良い経験になりますよ。」

# KidsUP 英語でプリスクール・学童保育

## キッズアップ

1日最大7時間レッスン

●1日最大7時間レッスン  
●ネイティブと日本人スタッフで授業  
●プリスクール・学童保育、年長コース  
●1~6歳まで専用コース  
●個別指導も可能、お友達同士で学ぶことも  
●無料体験レッスンも受付中

### 新浦区2校目 KidsUP四谷 開校決定!!

#### KidsUPから2つの新しいコンテンツを配信するよ!

## レッスンを紹介!!

- 1. English Reading Lesson
- 2. English Reading Lesson

"How do I do it?"

子どもって何してる?

お友達と英語で遊ぼう!

YouTube

0120-376-056

受付時間 10:00-20:00



# 食育特集

参考：関東農政局「冬の野菜を食べて、元気に過ごそう！」  
厚生労働省「e-ヘルスネット 賢く食べるためのコツ」



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

## ダイコン1本を丸ごと使う! おすすめ使い切りレシピ

今が旬のダイコンを丸ごと1本使ったレシピだよ。ダイコンの栄養をたっぷり取ってね。

### みぞれなべ

材料(5人分)  
ダイコン 小1本、タラ 2切れ、カキ(加熱用)300g、ミズナ 2分の1株、シイタケ 3本、こんぶだし 3カップ、酒 大さじ2、①(ポン酢)しょうゆ、万能ネギの小口切り(各適量)

- #### 作り方
- ①ダイコンは葉を除き、皮をむいてすりおろす。タラは一口大に切る。カキは塩(分量外)をまぶして水洗いする。ミズナは5cmの長さに切る。シイタケはじくを取り、千切の切りこみを入れる。
  - ②土なべにこんぶだしを入れて中火にかけ、ふっとうしたら弱火にし、①のダイコンおろしをしるごと入れ、酒を加える。
  - ③②にタラ、カキ、シイタケ、ミズナの順に加える。
  - ④具材に火が通ったら、器に取り分け、①をかけて食べる。

### ダイコンの皮のきんぴら

- ①ダイコンの皮(約200g)をせん切りにする。
- ②赤とうがらしは好みの量を、種を取って細小口切りにする。
- ③フライパンにごま油大さじ1と赤とうがらしを入れて中火で熱し、ダイコンをいためる。
- ④ダイコンがしんなりしたら、砂糖と酒をそれぞれ大さじ1、しょうゆ大さじ1と2分の1を加えて完成。

### ダイコンの葉の浅漬け

- ①ダイコンの葉(約100g)をはは5mmにきざむ。
- ②塩小さじ2分の1を加えたポリ袋へ①を入れ、よくもんで10分おく。
- ③器に盛りつけ、白いりごまを適量ふる。

出典：農林水産省「野菜をもっと食べよう!」

野菜の栄養は、ポイント野菜に栄養がたつぶり! でも、野菜は細胞壁と呼ばれる物で栄養がとまられていないため、そのままだとたくさんの栄養を取るのには難しいんだ。野菜の栄養を取るには、どうすればいいのかな?

ポイント野菜は、野菜の細胞壁をこわすこと。それには、つぶす(細かくさむ)か、熱を加えるかの方法しかないんだ。例えば、ニンジンなどの代表的な栄養素カロテンは、生で食べた際の吸収率が10%なのに、つぶして加熱すると、吸収率が10%に上がるんだ。

お野菜、たくさん食べたいな〜

野菜の栄養を上手に取るうね。

つぶして熱して、野菜の栄養を上手に取るうね。

## 野菜の栄養をたっぷり取ろう!

野菜には栄養がたくさんと聞けるけれど、その栄養をできるだけたくさん取るには、ポイント野菜を見つけていこう!

野菜の栄養は、ポイント野菜に栄養がたつぶり! でも、野菜は細胞壁と呼ばれる物で栄養がとまられていないため、そのままだとたくさんの栄養を取るのには難しいんだ。野菜の栄養を取るには、どうすればいいのかな?

ポイント野菜は、野菜の細胞壁をこわすこと。それには、つぶす(細かくさむ)か、熱を加えるかの方法しかないんだ。例えば、ニンジンなどの代表的な栄養素カロテンは、生で食べた際の吸収率が10%なのに、つぶして加熱すると、吸収率が10%に上がるんだ。

そして、おすすめがかなべだよ。特に、スープには野菜の栄養がとけ出し、のほほんとした感じが、お粥やスープに入れて、お粥やスープに入れて、お粥やスープに入れて、お粥やスープに入れて、お粥やスープに入れて、お粥やスープに入れて、お粥や調理方法に注目です〜

## ちょっと待って! 捨てる部分にもさまざまな栄養が!

つつい捨ててしまう野菜の葉や皮にも栄養はあるんだよ。どのような栄養がふくまれているのかな?

ダイコンの葉	ダイコンの皮	ホウレンソウの根元
いつも食べている白い部分より、カルシウムは10倍、鉄分は15倍も多くふくまれているよ。	中心よりもビタミンCが2倍、食物繊維も多くふくまれているよ。他にも、ビタミンCの働きを助けるルチン、アミノ酸も豊富。	骨の形成に役立つマンガン、抗酸化作用のあるポリフェノールが豊富だよ。
カボチャの種	ニラの白い部分	キャベツの外葉
ビタミン、ミネラル、鉄分、タンパク質が豊富な優秀な食材。生では食べられないので、乾燥させた後、のために食べるよ。	鉄分が豊富。また、ブタ肉といっしょにいためると、疲労回復効果がアップする成分がふくまれているよ。	背や腸の働きを整えるキャベジン(ビタミンU)、ビタミンCは内側の葉の約1.5倍にもなるんだ。

# なるほど! 牛乳 Q&A!

牧場から届ける「らくのうたより」総発売中!  
TBSで毎週日曜日朝6:40~6:45まで みんな見てね!

## Q. 牛乳は国産100%って本当?

**A. 日本の牛乳は、すべて日本で作られているよ!**

スーパーやコンビニなど、日本全国どこでも手に入れることができる牛乳。実は、日本の全ての牛乳は、日本の牧場で酪農家さんが大切にお世話している乳牛からしぼった牛乳から作られているんだ。つまり国産100%! 日本における食料全体の自給率が37%であることを考えると、自給率100%の牛乳は新鮮で、日本の食卓に欠かせない食料といえるね。ちなみに、牛乳・乳製品の日本での消費量は、お米よりも多いんだよ!



## 切欠きって何?

牛乳パックに付いている「くぼみ」を見たことはあるかな? このくぼみは「切欠き」と呼ばれ、目の不自由な人が牛乳と他の飲料を区別でき、切欠きの付いている反対側が空け口と分かるように、2001年から付けられるようになったよ。切欠きが付いているのは、中身が生乳100%の「種類別牛乳」のみ。ただ、任意表示のため、全てのメーカーが付けているわけではないんだ。

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>

## 寒い冬に/ フロリダ グレープフルーツを食べよう!

グレープフルーツには、うれしい栄養素や働きがたくさんあるんだ。そのすごさを紹介するね!

- グレープフルーツ料理にチャレンジ!
- サラダにも!
- ハチミツを入れてホットグレープフルーツジュース!
- チラン寿司にも!

### 集中力アップ!

ホットグレープフルーツジュースは、味と香りと温度の働きで、脳の活性化が進むといわれているよ。

### ビタミンCで風邪予防!

大人が1日に必要なビタミンC(100mg)を、グレープフルーツ大玉1個でとることができるんだって。

### クエン酸で疲労回復!

グレープフルーツにふくまれるクエン酸は、疲れた体をリフレッシュするのにおすすめだよ。

### フロリダ産 グレープフルーツで合格祈願!

グレープフルーツ(Grapefruit)の頭文字「G」と「F」は、合格(Goukaku)の「G」と、フルーツ(Fruit)の「F」と同じなんだ。だから、受験やテストを応援する「合格フルーツ」としても知られているよ。実際に、合格祈願をした神社もあるんだって!

くわしくは [フロリダグレープフルーツ](http://floridacitrus.jp) 検索 [floridacitrus.jp](http://floridacitrus.jp) フロリダ州政府柑橘局



# さっぽろ雪まつりの“雪像”はこうして作られる!

ビルの高さになる大雪像はどのように作られるんだろう? その制作過程を紹介!

- 1 採雪** 札幌近郊の採雪地で、きれいな雪を集めてくるよ。
- 2 積雪** 会場まで雪を運び入れるよ。大雪像1基で、トラック約600台分の量が必要になるんだ。
- 3 足場組み立て** 足場を組み、運搬された雪を、大型重機を使って積み上げていくよ。
- 4 寝かせ** 積み上げが完了すると、雪の結着を安定させるために寝かせるよ。
- 5 あらけずり** 寝かせが終わると、あらけずりを行うよ。
- 6 概成** 雪像の形がほぼできあがるよ。でも、ここからが本番!
- 7 仕上げ** 事前に準備したパーツなどを付け加えながら、細部まで仕上げていくよ。
- 8 細部彫刻** 細かい部分の制作に取りかかるよ。
- 9 夜間作業** 夜間作業をしながら、細かい所をていねいに仕上げていくよ。
- 10 完成!!**

**地元の中高生の行動が雪まつりのきっかけに**  
1950年に地元の中・高校生が大通公園に6つの雪像を設置したことをきっかけに始まったさっぽろ雪まつり。1955年には自衛隊が初参加第10回開催の1959年には雪像制作に自衛隊員2,500人が動員され新聞やテレビで大々的に紹介されたことで日本全国に知れ渡り、さっぽろ雪まつりは日本の冬を代表する雪まつりとなったんだ。

メイン会場となる大通会場では、

雪像や屋外スケートリンク、ステージイベントなどが開催され、すき会の会場には氷像が集結。この2つの会場は歩くこともできるけれど、ちよっと距離があるので、地下鉄での移動が便利だよ。

第二会場のつどいむは、チューブスライダや氷のすべり台、エコフィールスノーフットなど、雪と氷を使ったアクティビティが満載! 公共交通機関や臨時のシャトルバスなどを使って移動し、体力を温存してたっぷり遊んでね。

最高の冬が札幌で待っているよ!

**見て、みれて、遊べる! 楽しさと満載のさっぽろ雪まつりへ行こう!**

寒さは厳しいけれど、体を動かすアクティビティあり、温かい名物料理あり、感動の雪像ありと、体さき心もほかほかになる、さっぽろ雪まつり。その見どころを紹介していくよ。

**さっぽろ雪まつりへは、こんな服装で出かけよう!**

**大通会場・すすきの会場**  
厚手のコートやダウンジャケット、防寒用のぼうし、マフラー、手袋は必須だよ。また、路面がすべりやすいので、すべりにくい靴を選んでね。

**つどいむ会場**  
体験型アクティビティが多いので、スキューエアスノーボードウェアなど、動きやすく防寒性に優れた服装がおすすだよ。ぼうしや手袋も忘れず!

# さっぽろ雪まつりの各会場を紹介!

大通会場	すすきの会場	つどいむ会場
開催期間 2020年2月4日(火)~2月11日(火・祝) ※ライトアップは22:00まで	開催期間 2020年2月4日(火)~2月11日(火・祝) ※ライトアップは23:00まで(最終日は22:00まで)	開催期間 2020年1月31日(金)~2月11日(火・祝) 開催時間 9:00~17:00 (一部アトラクションは16:00まで)
開催場所 大通公園 西1丁目~西12丁目	開催場所 南4条通から南7条通までの西4丁目線(駅前通り) 市道	開催場所 札幌市スポーツ交流施設 コミュニティドーム(愛称:つどいむ) 札幌市東区栄町885番地1



大通公園に、約1.5kmに渡って雪と氷の世界が出現。大雪像やスケートリンク、北海道ならではのグルメ、イベントなど、楽しめるコンテンツが盛りだくさん! プロジェクションマッピングも行われるよ。

“氷を楽しむ”をテーマに、幻想的な氷像を60基展示。氷像にふれる・乗れる「ふれあい広場」の他、撮影スポットとして「イルミネーションストリート」、温かい飲み物を楽しむ「アイスバー」などもあるよ。

すべり台やスノーラフトなど、子どもから大人まで楽しめるアクティビティがたくさん! 北海道の自然の中で、たっぷり雪とふれあうことができるんだ。つどいむの中には休憩所や飲食ブースなどが用意されているよ。

## 冬のおすすめ 親子社会見学ツアー体験特集

商品番号 2808-15148

**カルピスミュージアムとガトーフェスタハラダ& こんやくパーク工場見学めぐりバスツアー**

2/8(土)、2/15(土)、2/29(土)、3/14(土)、3/21(土)

8:45 東京駅丸の内口丸の内ビル前集合・受付

8:55 バス出発

▼こんやくパーク  
▼ガトーフェスタハラダ  
▼カルピスミュージアム

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。

料金 8,800円

最少催行人員:32名様 添乗員あり 食事:軽食付

エコチルHPを見てね!  
<https://www.ecochil.net>

商品番号 2808-15619

**NEWオープン!京急ミュージアム見学と「横浜スカイウォーク」絶景空中散歩&新名所お買い物バスツアー**

2/29(土)

9:50 東京駅丸の内口丸の内ビル前集合・受付

10:50 横浜駅西口集合 (バスは東京駅を始発しますので到着までお待ちください)

11:30 ベストウェスタン横浜にてお食事

▼横浜スカイウォーク(大黒頭)見学  
▼横浜ハンマヘッド お買い物  
▼京急ミュージアム 見学(横浜集合の方は現地解散となります)

17:00頃 東京駅到着後、解散

※天候及び道路状況、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。

料金 7,700円

最少催行人員:34名様 添乗員あり 食事:お食事付

エコチルHPを見てね!  
<https://www.ecochil.net>

商品番号 2808-15193

**キリンビール横浜工場見学コース ~横浜中華街の本格中華料理120品食べ放題付き~**

1/11(土)~3/15(日) 毎週土日開催 ※一部除外日有

13:50 象の鼻乗船場にて集合・受付

14:10 米軍基地見学クルーズ出船

※工場見学に向かう船からの見学となります。

※キリンビール横浜工場見学

17:40 乗船場帰港後、お食事場所へ各自移動。

18:10 横浜中華街 金吾楼にて受付

※中華料理120品食べ放題(90分)のお食事をお楽しみください。

最少催行人員:1名様 添乗員なし 食事:お食事付

料金 大人6,980円 子ども5,980円

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。下記「株式会社ポケットカルチャー企画・運営旅行ツアー」のご注意をご覧ください。※申込後に株式会社ポケットカルチャーより、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 株式会社ポケットカルチャー TEL.03-5652-7020 [受付時間 9:00~18:00] 年中無休

※要約のツアーは、株式会社ポケットカルチャー(東京都知事登録旅行業第2-7696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、株式会社ポケットカルチャー(03-5652-7020)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、時間等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。



# みんなあつまれ!! エコチル広場



## エコチルおたよりコーナー 今月は……「ぼくの、わたしのかせ対策」

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!

手洗い、うがい、ももとの体力が大事だとおもうから、栄養バランスに気を付けた食事をしているよ!  
あとウォーキングで体力アップ♪(小3・とうまぼさん)

エコちゃんより

かせ対策、ばっちりだね。食育特集の記事を参考に、野菜もたくさん食べてね。



外出時にマスクをして、手洗いうがいをしっかりやります。日光もかぜ予防に良いと聞いたので、外で元気に遊ぶようにしています!(小3・まりりんさん)

エコちゃんより

これからも外でいっぱい遊んでね。でも、暗くなる前には家に帰ろうね。



## 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。

文京区立小日向台町小学校 5年生 立石 梨帆さん

### 一仕事 レンズぶくろ NOと言えたら

今月のエコチル大賞には、オリジナルマイ箸に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!



### 募集中のお題は… 「気になる職業、なりたい職業は?」

スポーツ選手? パティシエ? ユーチューバー? みんなが気になる職業は何かかな? 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はペンネームと学年を付けて紹介させていただきます。

### 応募方法 締め切りは2020年1月25日(土)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

応募用紙記入方法: 1. 応募用紙に記入 (1-11は必ず書いてね) 2. 応募用紙を切り取り 3. ハガキに上記の宛先を書いてポストへ (ハガキにはってね) 4. 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)アドパコム 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

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。  
<https://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A4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! ※また、送っていただいた表紙イラストは返却致しません。予めご了承ください。

【個人情報の取扱】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等に利用するほか、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 区・市
2 お名前	5 学年	8 東京都
3 小学校	6 年齢	9 区・市

8 エコチル今月号は、いつでもでもらいましたか?  
・ 月 日 学校の教室で (先生から)  
・ 学校に置いてあったのをもらった  
・ 都内の児童館で ・ その他 ( )

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 ( )

12 エコワードパズルの答え

A	B	C	D
---	---	---	---

切り取ってハガキにしっかりとって送ってね!

## エコワードパズルコーナー 抽選でプレゼントが当たる!

12月のこたえ

お	み	そ	か
も	じ	ぼ	ん
て	き	せ	き
か	ほ	ち	ゃ
の	ぎ	か	く

5ヨコのカギ: ① テーブルに布団がかけられていて、中に入ると暖かい暖房器具。② 海が陸地に深く入りこんでいる所。③ 東京のOを船でわたる。④ こまをこまでつなぐ。⑤ 牛乳パックでOをO入れを作る。⑥ 手で簡単に皮をむいて食べられる果物。皮ははだけた色。

5ヨコのカギ: ① 理由や事情。② 「宿題を忘れたOを話す」。③ クリヤクミ、ドングリなど木になるかたい実。「OOOを拾い集める」。④ 決められた時刻におくれること。「待ち合わせの時間にOOOした」。⑤ 高いがけなどを、水が流れ落ちている所。「OOに打たれる」。⑥ 新年。正月。「OOOOOたこあげ大会」。

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 5名様

エコレールマークグッズがたくさん! エコレールマークセット

図書カードとQUOカードそれぞれ1000円分、エコレールマークがプリントされたクリアファイルなど、さまざまなグッズをセットにして5名様に。

公益社団法人 鉄道貨物協会

## 新たに「AIC Kids WeArt代官山校」2020年1月誕生!ますます広がる「英会話+英検」2級合格をめざすAIC Kids!



英会話+英検2級合格をめざす英語教室 WeArt代官山校 世田谷深沢校 御茶ノ水校 元浅草校

2級 大学入試レベル	31名	小2:16名 小3:7名 小4:5名 小5:10名 小6:18名 他
準2級 中学校レベル	65名	年長:1名 小1:46名 小2:11名 小3:11名 小4:14名 小5:17名 小6:4名 他
3級 高校入試レベル	123名	年長:1名 小1:15名 小2:18名 小3:30名 小4:19名 小5:17名 他
4級 中学校レベル	176名	年長:2名 小1:31名 小2:35名 小3:34名 小4:29名 小5:25名 他
5級 中学初級レベル	296名	年長:3名 小1:47名 小2:80名 小3:65名 小4:43名 他

※2014年開校以降の集計 2019年第一級英検2次試験終了時点

新入学生~小学6年生対象 各校 無料体験レッスン受付中!

お申込み・詳細はホームページまで [AIC Kids] 検索

代官山校 渋谷区猿楽町11-6 A-FLAG代官山ウエスト1階WeArt内  
世田谷深沢校 世田谷区深沢4丁目35番3号アムニティ・エム1F  
御茶ノ水校 千代田区神田4丁目3-26-24新小川ビル5F  
元浅草校 台東区元浅草4-7-19 JMSビル201

本当にご存じですか? お子様の英語力

英会話教室「2年目・3年目の壁」問題!

「何年も通っているけれど、同じことを繰り返しているように見えて、うちの子、本当に上進しているかよく分からないです。」  
「楽しく通っているけれど、「書き」が全然できないまま不安。」  
この時期、そんな不安や疑問からAIC Kidsの見学・体験レッスンに参加する保護者様が増えています。

英語での挨拶やゲームを通じ、「楽しい」英会話に慣れることはとても大切。「使える(読める・聞ける・書ける・話せる)」英語を身に付ける取り組みをしないと、いつまでも「楽しい」英会話レベルの壁を超えることはできません。春は英語学習を見直すチャンスです。

せっかく英語学習に取り組むなら、英語の上達に分かるレッスンを。AIC Kidsはやる気と目標・上達を実感しながら「使える」英語力を身に付けることができる英語教室です。

XYZ ABC



ピーチ親子(右)とナナ(左)

### チンパンジーの子育て

昨年多摩動物公園で5年ぶりにチンパンジーが誕生しました。1頭目は4月30日生まれ、イブキ(オス)、2頭目は8月25日生まれ、プラム(メス)です。イブキの母親であるモモコは育児経験が豊富ですが、子育てに対して放任主義なところが、群れのメンバーにイブキを預けることがしばしば見られます。

一方、プラムの母親であるピーチは、子育てを行う動物です。離乳するまでに3〜4年程度かかり、親子の関係は群れをはなれない限り強く残ります。子どもが大人になっても、共に行動している時間が多く、長い時間をかけて手づから育てています。

ピーチは過去に育児放棄の経験があり、今回が初めての子育てです。慎重にプラムをだいており、少しでもプラムがはなれようとすると、すぐにだきかえることが多いです。同じ子育てでも、経験や性格によって子どもに対する接し方は変わってきます。

### 親子のきずな

チンパンジーはメスのみが子育てを行う動物です。離乳するまでに3〜4年程度かかり、親子の関係は群れをはなれない限り強く残ります。子どもが大人になっても、共に行動している時間が多く、長い時間をかけて手づから育てています。

チンパンジーはメスのみが子育てを行う動物です。離乳するまでに3〜4年程度かかり、親子の関係は群れをはなれない限り強く残ります。子どもが大人になっても、共に行動している時間が多く、長い時間をかけて手づから育てています。

モモコ親子

## 今月のどうぶつ

### チンパンジー

学名: *Pan troglodytes*  
生息地: アフリカの中央部、西部の森林やサバナ

アフリカ園で見られる仲間たち

- キリン
- チーター
- モモイロペリカン

## 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

千支の企画展が始まっています

今年のはずばはネズミ! ということで千支にちなんだ企画展「ちゅうげつ 歯類展」もちゅうげつになるおもしろい企画展です。PART2を行っています。ネズミの仲間であるげっ歯類のことを「ちゅうげつ」で学んでください。音楽室、体育館、保健室などいろいろな教室があります。みなさんのおもしろさにもちゅうげつになることまちがひなしです。

写真提供:公益財団法人東京動物園協会

東京都多摩動物公園 / 東京都日野市程久保7丁目1-1 TEL. 042-591-1611 <https://www.tokyo-zoo.net/zoo/tamag/>

## 次号のエコチル配布予定日は2月3日(月)です。

エコチルは東京都23区の小学校743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134館でも設置しています。

エコチル編集部 TEL. 03-6821-3525

## 海洋プラスチックごみや廃棄物から洋服を製造 開催報告

### スペインの衣料ブランド「ECOALF」が日本上陸!

ナイロンやコーヒー、ペットボトル、コットンといった廃棄物を原料にリサイクル素材を開発し、スタイリッシュで機能的な衣服や雑貨を製造・販売するファッションブランド「ECOALF」の説明会が、2019年11月26日(火)に三陽商会で開催されました。スペイン発の同ブランドは、海洋プラスチックごみ問題を知ったことをきっかけに、漁業組合や漁師の協力を得て、魚と

組みは、タイでもスタートし、今後は日本での活動も予定しているそうです。説明会にはECOALFの創業者ハビエル・ゴジェネーチェさんが登場し、「第2の地球は存在しないから、今すぐ行動を起こすことが必要です」と口にし、環境について熱く語ってくれました。ECOALFは2020年3月に渋谷区に1号店をオープンする予定です。

上げたプラスチックごみを港に持ち帰ってもらい、それを分別・再生して繊維に変え、衣服として販売するようになります。



## 勉強が続かない子でも... 2週間で2000問もやっつけよう!

### ゲーム式学習サービス

楽しいでござる! 遊んでみてね!

- 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

ファンタムスティック Fantamstick 検索

ECOALF ▶▶▶ <https://ecoalf.jp>

## 無料で体験できる! がっこいLIGゲームや動くロボットをつくらせよう!

プログラミング ロボット 3Dプリンタ

お申込みは TelまたはWebで

通話料 無料

0120-990-080

※お電話の際は「受付番号: エコチル057」とお伝えください

LITALICOワンダー wonder.litalico.jp

受付番号 エコチル057 | お申込みフォームはこちら

