地球にやさしいこどもたち。

エコチル®

We are Ecology Children

https://www.ecochil.net

「エコチル」は（株）アドバコムの登録商標です。

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

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

東京版 3月号

今月の表紙

杉並区立桃井第二小学校 3年生 村瀬 香子さん「自然を守ろう!」

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

とくしゅう

今から大切に使おう! 限りある資源"水" その未来はどうなる?

今月のエコチル★おすすめ本★
気候変動に立ち向かう、希望と勇気と決意の物語
『グレタのねがい 地球を守り 未来に生きる』

今月のエコなひと
日新製糖株式会社 営業本部営業企画管理室 渋谷 昌広さん

これから行きたいイベント情報!
食育特集 料理を成功させるのに欠かせない
料理道具について知ろう!

第3回SDGs博士と助手が解説! 持続可能な開発目標「SDGs」って?

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

レッツトライ エコライフ

みんなの学校の校長先生を紹介します! Vol. 78

【文京区】大塚小学校 校長 田村 純子先生

『一人一人を大切にし、個が輝く学校』を目指し、ユニバーサルデザインの考えに基づいて「どの子も分かる、できる、喜びを感じられる授業」を実践しています。また、自分も他者も大切にできるコミュニケーション力を身に付けるための授業にも、積極的に取り組んでいます。豊かな心をもち、笑顔で明るく、生き生きと活動する子供たちを育てています。

LEGO education
AFTERSCHOOL PROGRAMS

レゴ®スクール

レゴ®ブロックで楽しくプログラミング!

2020年 春の新入生募集開始!

予約はこちら!

レゴ®スクールでどんなことが体験できるの?

- お子様の日常の中からSTEAM（科学、技術、工学、アート、数学）を研究する。
- なんだろう、どうしてだろう、という好奇心を引き出す。
- 自分で考えることの楽しさと、考えを共有することの表現を楽しむ。
- プログラミング学習を始める。

3月・4月 体験レッスン開催!

新しいプログラミング教材を使ったレッスンもご用意!

LEGO, the LEGO logo, DUPLO and MINDSTORMS are trademarks of the LEGO Group. ©2020 The LEGO Group.

レゴ®スクール　世田谷／自由が丘／大井町／吉祥寺／六本木ヒルズ／立川／ベイサイド東雲／二子玉川／オペラシティ初台／池袋／南町田／横浜みなとみらい／ノースポートモール港北／湘南C-X／武蔵小杉／さいたま大宮／ららぽーと富士見／浦和／そごう千葉ジュンヌ／Loharu津田沼

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。

今から大切に使おう！

限りある資源 水 その未来はどうなる？

日本ではあまり感じないけれど、世界各国で年々深刻化している水の問題。いったい何が起こっているのかな？早速、見ていこう！

想像以上に少ない私たちが利用できる水

地球上には、約14億㎥もの水があるんだ。でも、私たちがその水全てを利用できるかというと、そうではないよ。

というのも、地球上の水の約97.47％は海水で、人の利用には適していないから。さらに、残りの約2.53％の塩分をふくまない水（淡水）の大部分も南極と北極の雪と氷や、地下800mよりも深い地点にある地下水と、手軽には使えない水。結局、私たちが利用できる水は、地球の水資源のたった0.01％のみ。これは想像していた以上に少ないぞ！

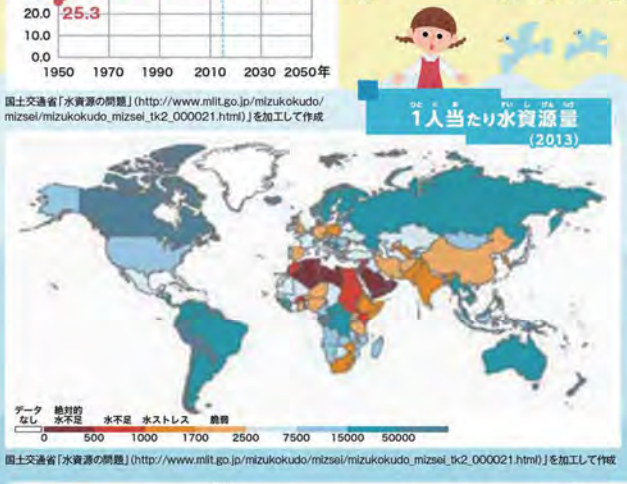
水不足に拍車をかける問題はたくさん

国際連合が発表した『世界人口推計2019年版』によると、世界の人口は2019年の77億人から2050年には97億人へと増えることが予測されているよ。そう、人口が増えれば、使われる水も増える！

経済協力開発機構によると、2000年から2050年の間に水需要が全体で55％増加し、水不足にみまわれる河川流域の人口は、39億人（世界人口の40％以上）になる可能性もある、と予測されているんだ。なかでも、新興国の経済成長や地球温暖化による異常気象、砂漠化、水質汚染などによって、西アジアや北アフリカを中心とした深刻な水不足が心配されているよ。

水は限りある資源。水不足による食糧危機、紛争、汚染など、他の国の問題ではなく、地球全体の問題としてとらえてみてね。そして、水を大切に使うにはどうすればいいのか、みんなで考えてみよう。

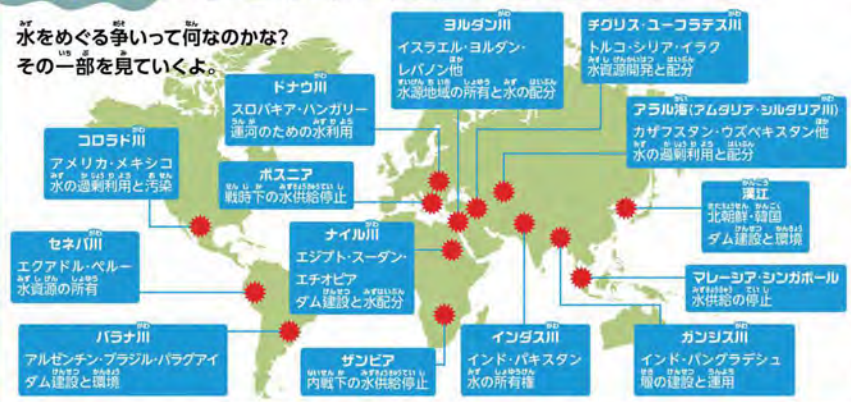
国土交通省「水資源の問題」（http://www.mlit.go.jp/mizukokudo/mizsei/mizukokudo_mizsei_tk2_000021.html）」を加工して作成



国土交通省「水資源の問題」（http://www.mlit.go.jp/mizukokudo/mizsei/mizukokudo_mizsei_tk2_000021.html）」を加工して作成

世界各地では 水をめぐった争いが起きている！

水をめぐる争いって何なのかな？
その一部を見ていくよ。



国と国がとなり合っている場所では、“水の所有権の問題”、“水資源開発と配分の問題”、“上流地域で汚染物質が排出されたことで引き起こされる下流での問題”など、水をめぐってさまざまな争いが起きているよ。日本ではあまりなじみがない水紛争だけど、世界的に考えていかなくてはいけない問題なんだ。

国土交通省「水資源の問題」（http://www.mlit.go.jp/mizukokudo/mizsei/mizukokudo_mizsei_tk2_000021.html）」を加工して作成

今月のエコチル ★おすすめ本★

気候変動に立ち向かう、希望と勇気と決意の物語

『グレタのねがい 地球を守り 未来に生きる』

2019年に続き、2020年もノーベル平和賞の候補となっている17才の少女、グレタ・トゥーンベリさんの物語をつづった本『グレタのねがい 地球をまもり 未来に生きる』が話題だよ。みんなは、グレタさんという人物を知っているかな？

彼女は、2018年に地球温暖化対策を行わない国や大人に抗議するため、金曜日に学校を休み、たった1人でスウェーデン議会の前でデモを開始したスウェーデンの環境活動家。グレタさんの活動は世界中の若者に支持され、2019年9月に世界各国で開催された環境デモには、400万人以上が参加したといわれているんだ。

その後、世界各地で講演活動を行うなど、自分たちの未来のために、権力を持つ人たちの無関心と戦い、声をあげる活動は今なお続いているよ。

◆

この本では、グレタさんが1人で学校ストライキを始めた経緯から、2019年ノーベル平和賞ノミネートまでの行動と思いがかがれているだけでなく、巻末には地球温暖化についての解説や、気候変動のキーワードやトピックなどものっていて、環境問題についても学べるようになっているんだ。

小学校高学年以上向けの本だけど、おうちの人といっしょに読めば、低学年の子でもきちんと読めるから安心してね。

©Anders Hellberg

こんな体験したことある？

昔の寝台特急車両に泊まろう！「小坂鉄道レールパーク」と世界遺産の森「白神山地」の大自然を探検！

出発日
2020年
5月1日(金)・9日(土)
1泊2日

あてま温泉・あてま高原リゾート ベルナティオで「田植え体験」&「あおぞら里山ランチ」を楽しもう♪

出発日
2020年
5月16日(土)・6月6日(土)
1泊2日

※車両は異なる場合があります。

「SLぐんまよこかわ」に乗って「碓氷峠鉄道文化むら」へ！普段は入れない旧信越本線「廃線ウォーク」で鉄道の歴史をたどる群馬の旅

出発日 うれしい GW 出発
2020年
5月5日(火・祝) 1泊2日

この他にも、いろんな体験がもりだくさん！
おうちの人と一緒にチェックしてみてね。

詳細はこちら「フレテミーナ」公式サイト
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。
※当広告による申込みは受け付けておりません。※写真・イラストはすべてイメージです。
※既に発売している商品のため満員の場合はご容赦ください。

自然にふれる、文化にふれる、体験トラベル

フレテミーナ　JR東日本

多い？少ない？ 私たちが1日に使う水の量

私たちが1日に使う水の量はどれくらいで、何にたくさん使っているのか知っておこう！

出典：国土交通省水資源部「水資源の利用状況（https://www.mlit.go.jp/mizukokudo/mizsei/mizukokudo_mizsei_tk2_000014.html）」を加工して作成

生活用水使用量と1人1日の水の平均使用量

家庭での水消費の割合

調理、洗たく、おふろなどの家庭で使用される水を“家庭用水”、オフィス、飲食店、ホテルなどで使用される水を“都市活動用水”とよび、これらをあわせて“生活用水”とよんでいるんだ。生活用水の使用量は少しずつ減ってきているけれど、水は限りある資源。節約を心がけていきたいね。

出典：東京都水道局「平成27年度一般家庭水使用目的別実態調査」

ちょっとした工夫で水は節約できる！

トイレの大小レバーをきちんと使い分ける

大レバーにくらべ、小レバーは水量が約2L少なくなるよ。こまめにレバーを使い分けよう。

歯みがきのときはコップで口をすすぐ

歯みがきの際に水を流しっぱなしにするのをやめれば、30秒間で約6Lの水が節約できるよ。

シャワーはこまめに止める

一般的にシャワー約3分間で36Lの水を使うんだ。シャワーを使う場合は、こまめに止めるか、できるだけ短時間ですませるようにしようね。

おふろの残り湯を洗たくに再利用

おふろの残り湯を洗たくの“本洗い”に再利用することで、1回あたり約90Lの水が節約できるんだ。すすぎが1回でOKの機能性洗剤も組み合わせると、より効果的だよ。

食器はためあらいをする

流しっぱなしの場合、5分間で約60Lの水を使用しているんだ。水をためて洗えば20L程度で済むよ。また、最近の自動食器洗い器では、流しあらいよりもかなり少ない水で済むようになっているよ。

洗たくの回数をなるべく減らす

洗たく機にもよるけれど、1回の使用で80～150L程度の水が必要となるよ。そのため、ある程度まとめて少ない回数で済ませよう。くつ下や下着などの小物類なら、おふろのついでに手洗いするといいね。

skuroo

子どもの才能を発掘！

新学期に向けて 新しい習い事に挑戦しよう！

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。スクルーなら、スポーツ、音楽、プログラミング、アートなど、約7,000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。いろいろ体験して、子どもの才能を発掘しましょう！

3/31(火)まで
ギフト券1,000円がもらえるキャンペーンはこちらから

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

子どもだけでなく、大人にも読んでほしい！

『グレタのねがい
地球を守り 未来に生きる』

著者：キャメリニ　訳者：杉田七重
仕様：全120ページ／四六判
※小学5年生以上の漢字にルビ
定価：本体980円+税

本書を絶賛する声がたくさん！

- グレタさんの行動に勇気づけられ、そんな子がいてくれて良かったと思った。
- 自分に何ができるのかを考えてみようと思います！
- グレタさんは、本当にすごい人だ。大人の人に「間ちがっている」ときちんと言えるところも、すごいと思う。

お求めはお近くの書店で
出版社：西村書店　03-3239-7671
グレタのねがい 地球をまもり 未来に生きる　検索

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、直接問い合わせてみてね！

“学び”のきっかけを発見しよう！
第3回 こどもめばえフェスタ

3/14（土）10:00～16:00

大学やその他教育機関による協力のもと、ワークショップとステージプログラムを楽しみながら、将来の“学び”のきっかけを発見できるイベントが開催されるよ。3回目となる今回は、理科実験、ものづくり・工作、児童英語、音遊びなど、はば広いラインナップを用意。みんなの興味の種がきっと見つかるよ！

●入場料：無料（入退場自由）　場所 東京流通センター Aホール
対象 未就学児から小学生　お問い合わせ info@kodomomebae.jp
主催 こどもめばえフェスタ実行委員会　第3回 こどもめばえフェスタ　検索

世界の音楽と文化を楽しもう！
「世界無形文化遺産フェスティバル2020」

4/18（土）～4/19（日）※雨天決行、荒天中止

インドネシア共和国のガヨの伝統舞踊 サマン、エストニア共和国のセト・レーロ セトの多声歌唱、トンガ王国のトンガの歌と踊り ラカラカなど、世界各地に伝承されている伝統文化や芸能が東京に集結！ 日本からは東北3県と東京都の計4つの団体が参加。圧巻のパフォーマンスを楽しもう！

●入場：無料　※大音楽堂（野音）のみ事前申込必要
場所 都立日比谷公園、大音楽堂、小音楽堂他　お問い合わせ 03-6804-2660
主催 東京都、(公財)東京都歴史文化財団 アーツカウンシル東京　世界無形文化遺産フェスティバル2020　検索

本格的な炭作りをするよ！
竹炭焼き体験

3/25（水）10:00～15:00　※雨天決行

水田や畑、農家と雑木林など、昭和30年代の武蔵野の農村風景を再現した“こもれびの里”の炭焼き小屋で、竹炭ができるまでを体験するよ。どうして炭になるのかな？ でき上がりはどんな形になるのかな？ おどろきの発見がたくさんあるよ！

●参加費：1,000円（1人分・入園料別）
※小学生は保護者の方をふくめ、2名以上で体験をしてください
場所 国営昭和記念公園 こもれびの里
対象 小学1年生以上　申込締切 3/18（水）※先着15名　お問い合わせ 042-528-1751
主催 国営昭和記念公園　国営昭和記念公園　竹炭焼き体験　検索

地球にちょっといいはなし
エコなひと

今月のテーマ　お砂糖の正しい知識や使い方を伝え健康な体作りをサポート

お砂糖は悪者に思われがち。でも、健康な体作りやおいしい料理に欠かせない。正しい知識や使い方を知ってほしい。

今回、お話をうかがったのは、日新製糖株式会社の渋谷昌広さんです。お砂糖に関する正しい知識や使い方を伝える取り組みについてなど、さまざまなお話をしてくれました。

日新製糖株式会社
営業本部 営業企画管理室
渋谷　昌広さん

2011年日新製糖株式会社に入社。親子料理教室イベントなどを開催し、お砂糖の魅力を世間に広める活動などをしています。

―お砂糖の活用方法を多くの人に知ってほしい―

日新製糖株式会社はカップ印が目印のお砂糖の会社です。上白糖やグラニュ糖などの一般的なお砂糖だけでなく、きび砂糖やフロストシュガーなど、さまざまなお砂糖を作って販売しています。

「お砂糖は植物から作られている食品で、体内のエネルギー源として、健康な体作りに必要です。また、お肉をやわらかくしたり、卵料理をふわふわに仕上げるなど、料理をおいしくするのにも役立っています。それらをみなさんに正しく知ってもらうために、有名な和食料理人の方にレシピを作ってもらったり、料理教室を開催したりもしています。また、2019年7月には食育サイト『SUGAR LAB』を立ち上げ、お砂糖を使った実験動画や4コマまんが、親子で作れるレシピなどを紹介しています。今後もお砂糖に関する正しい知識や使い方などを伝えていきます」と、渋谷さんは教えてくれました。

―健康な体作りに欠かせないお砂糖―

さらに、渋谷さんからこんなアドバイスも。

「あまいものを食べると太ってしまうなど、お砂糖は体に良くないようにいわれますが、元気な体を作るには、お砂糖に限らず、かたよりのないバランスの良い食事と運動が大切です。みなさんもお砂糖を上手に利用して、健康な生活を送ってください」。

オールイングリッシュの学童保育・プリスクール「明光キッズe」

2020年 4月1日OPEN（アリオ北砂・下井草）

オールイングリッシュでコミュニケーション能力が自然と身に付く

ネイティブ＋バイリンガルのオールイングリッシュ環境＋第2外国語も学べる

利用しやすい料金設定（学童コース/1時間あたり500円（税抜）～）

楽しみながら、生きた英語が身につく
学童保育・プリスクール 明光キッズe

明光キッズe アリオ北砂
明光キッズe 下井草

締め切り間近！
2020年度生最終募集！
説明会・体験会実施中

アリオ北砂校　3月10日（火）、3月20日（金・祝）
下井草校　3月11日（水）、3月14日（土）

※詳しい時間や、それ以外の日程を希望の場合は「明光キッズe」HPをご確認ください。
お申し込み・詳細については二次元コードから

Meiko Kids 明光キッズe

スクール概要
●幼　児コース：3才～年長　●小学生コース：小学1年生～小学6年生
明光キッズe アリオ北砂　住所：〒136-0073　東京都江東区北砂2-17-1 アリオ北砂モール内1F
明光キッズe 下井草　住所：〒167-0021　東京都杉並区井草1丁目7番2号 アースライズ井草2階

お問合せはこちら
月～金10:00～19:00（土日祝はお休み）
0120-331-677

食育特集

参考：厚生労働省「楽しく食べる子どもに～食からはじまる健やかガイド～」

大福くん 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

料理を成功させるのに欠かせない 料理道具について知ろう！

いつも食べているおいしい食事。自分でも作ってみたいと思ったら、実際にキッチンに立つ前に、料理道具について知っておこう！それが、料理成功への近道だよ。

料理道具を知ってキッチンに立とう！

みんなは、料理を作ってみたいと思ったことはあるかな？すぐにキッチン！もいいけれど、まずは料理道具の名前と使い方をおさえておこう。

例えば、料理を作る際に参考にすることが多いレシピ。そこで大さじ1と出てきたら、計量スプーンを取り出すのが正解。他にも、へらでかきまぜる、ピーラーで皮をむくなど、料理道具の名前はひんぱんに登場してくるよ。あわてず、あせらず、スムーズに料理を進めていけるよう、基本の料理道具の名前と使い方は知っておきたいね。

楽しく食べることにもつながる料理。まずはかんたんなメニューから挑戦してみよう！

そろえておきたい基本の料理道具

料理をする際によく使う道具ばかりだよ。包丁やピーラーなど、子ども用の物が発売されているアイテムもあるよ。

ボウルとザル

ザルは材料の水切りなどに使い、ボウルは下味をつけたり、材料を混ぜたりするときに使うよ。

包丁とまな板

包丁は野菜や肉などを切る道具で、まな板は食材を切るときに台として使う道具だよ。

おたま

スープやみそしるなど、しる物をすくう際に使う道具。

へら

材料をいためたり、混ぜたりするときに使う。たい熱性のゴムべらが便利。

さいばし

食材をいためたり、つかんだりするときに使う、料理用のおはし。

ピーラー

ジャガイモやニンジンなど、野菜の皮をむくときに使うよ。

キッチンバサミ

材料を切ったり、袋を開けたりするときに使うよ。さびにくいステンレス製がおすすめ。

計量カップと計量スプーン

計量スプーンは油や調味料を計るときに使い、計量カップは液体や粉を計るときに使うよ。

フライパン

食材を焼いたり、いためたり、にたりするときに使う。こげつきにくいテフロン加工が便利。

フライ返し

素材をひっくり返したり、すくったりするときに使う。フライパンと同じ素材だと傷がつかないよ。

あわ立て器

食材を混ぜ合わせたり、あわ立てたりするときに使うよ。

トング

食材をつかむときに使う道具。調理した物の盛り付けや取り分けにも使えるよ。

火に気を付けておうちの人と作ってみよう！

カッテージチーズと乳清

材料
- 牛乳 200ml
- 米酢 大さじ1

作り方
①なべに牛乳を入れて火にかけ、80～90℃（なべはだにプツプツとあわが出てくるのが目安）になるまで温める。
②①のタイミングを逃さずに、火をとろ火にして米酢を全体に回し入れ、へらで静かにかき混ぜ、火を止める。
③すぐに牛乳が分離して、にごりの少ないきれいな乳清が出てくるので、人はだになるまでそのまま冷ます。
④ザルにふきんまたは厚手のクッキングペーパーをしいてボウルの上におき、③を流しこみ、こしてチーズを取り出す。

スープなどの料理に利用できるよ！

レシピ提供：一般社団法人Jミルク

食育ナビゲーター「大福くん」

©SME/SIE

なるほど！牛乳 Q&A！

牧場から届ける「うくのうたより」extra放送中！ TBSで毎週日曜日 朝6:40～6:45ごろ みんな見てね！

Q. 骨の成長のために何をすればいい？

A. 骨貯金をすれば、じょうぶで健康な骨になるよ！

骨が特に成長する時期は、女性が11～15才、男性が13～17才といわれているよ。右図を見ると、20代で骨量が最大になり、それ以降は加齢とともに減少しているね。つまり、10代のうちにしっかりと“骨貯金”をしておくことが、じょうぶな骨を作ることになるんだ。そのため欠かせない栄養素がカルシウム。カルシウムを多くふくむ食品のうち、吸収率の点で最も効率が良いのはやはり牛乳・乳製品！また、骨を強くするには運動も必要だよ。たくさん遊んで、のどがかわいたら牛乳をゴクリ。春休みで給食がない日も、学校を卒業した後も、牛乳を忘れずに飲んで、骨貯金をコツコツ続けていこうね。

年齢による骨量の変化〈概念図〉

骨量が増えるのは成長期ほまで。ピークを高くすることが将来の骨の健康につながります。

あまくておいしい！ トリコ・シェイク

[材料]
牛乳　400ml
さとう　大さじ1
●この牛乳・さとうの量に対し、それぞれ
イチゴの場合　12つぶ
バナナの場合　大1本
ブルーベリーの場合　1/2カップ

[作り方]
1. 牛乳、さとうに、それぞれのフルーツを加えミキサーでかくはんする。
2. グラスに注いで完成！

※イチゴ、バナナ、ブルーベリー以外のフルーツでもシェイクはできるよ。ただし、生のキウイ、マンゴー、パパイアなどを使うと苦みが出るので注意してね。

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　https://www.dairy.co.jp/kanto/

THERE'S AMAZING FRESH FLORIDA GRAPEFRUIT. やっぱりフロリダ

お子さんといっしょに 簡単クッキング

今が旬のフロリダ グレープフルーツを使った 美味しくて爽やかな春レシピ

ベイクド グレープフルーツ

暖かい日におすすめ

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いれる。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ら15～20分焼く。

ホワイトグレープフルーツで マシュマロレアチーズケーキ

まぜるだけ

材料（グラス約4個分）
- グレープフルーツ（ホワイト）1個
- マシュマロ 100g
- マスカルポーネチーズ 80g
- 牛乳 90cc
- ココナッツサブレ（ビスケットなど）適量

作り方　①グレープフルーツ1/4個は果汁を絞り、残りは皮をむき小房に分ける。②マシュマロと牛乳を耐熱容器に入れ、レンジで溶かし（600wで約40秒）マスカルポーネと、果汁を混ぜ合わせる。③細かく砕いたビスケットをグラスの底にしき、グレープフルーツを食べやすい大きさにほぐして入れ、②を流し入れる。冷蔵庫で冷やし固め、最後にマシュマロとグレープフルーツを飾る。（お好みでミントを飾る）

フロリダグレープフルーツと春野菜のライスサラダ

監修　横浜マリンタワー 統括料理長　川崎尚之シェフ

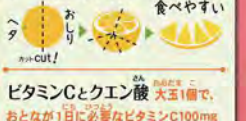
果汁で美味しい

材料（2人分）
- グレープフルーツ（ホワイト・ルビー）各1/4個
- ライス 200g
- A ●そら豆 6粒 ●菜花 2本 ●いんげん 3本 ●アスパラガス 2本
- B ●竹の子水煮 40g ●ボローニャソーセージ 50g
- C ●ラディッシュ 1/2個 ●プチトマト 2個 ●マイクロ青じそ 適量 ●花穂じそ 適量
- D ●オリーブオイル 10g ●グレープルーツの果汁 20g ●マヨネーズ 10g ●塩 適量

作り方　①グレープルーツを剥く。果肉と果汁に分け、果肉はダイスにカットにする（飾り）②Aを硬めに塩ゆでし、氷水で冷ます。③Bは細かくカットする。④Cのラデッシュはスライス、プチトマトは4つ切りにする。⑤ボールにライス・細かくカットした野菜・ソーセージ・Dの調味料を入れ混ぜ合わす。⑥器に⑤を盛り付ける。⑦空いたボールに、飾り用のグレープフルーツ・そら豆・アスパラガス・菜の花を入れ塩をし、ライスサラダの上に彩りよく乗せる。⑧Cを彩りよく飾る。

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♪　皮を開くと実が食べやすい



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C100mg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。

香り効果 香りの成分はヌートカトンとリモネン。交感神経を刺激して、気分がリフレッシュされます。

詳しくは、フロリダ グレープフルーツ 公式HPへ

フロリダ州政府柑橘局

エコチル SDGsプロジェクト

第3回

SDGs博士と助手が解説！ 持続可能な開発目標「SDGs」って？

今回で3回目をむかえたこのコーナー。SDGs博士と助手のインフィニティちゃんといっしょに、世界が目指す目標「SDGs」についてみんなで学んでいこう!!

今回のテーマは「SDGsとスポーツ」

博士ー！春になって、外で遊ぶのが楽しい季節になったね。

そうだね。インフィニティちゃんは外で体を動かすのは好き？

うん！学校では体育と給食が大好き！

給食は授業じゃないような…。今年から「体育の日」は「スポーツの日」に名前が変わるけど、実はスポーツとSDGsにも大切な関係があるんだよ。

えっ。スポーツとSDGs…？

そう。ここ数年、夏に東京でも猛暑日といわれる35℃をこえるような日があるよね。去年の5月から9月に全国で熱中症によって救急車で病院に運ばれた人は、7万人以上にもなったんだ。

そんなに！ そういえば去年、私の学校でも夏に外での体育が中止になった日があったよ。外での体育、楽しみだったのに…。

それは残念だったね…。これも地球温暖化によるものなんだ。

地球温暖化がこのまま進んだら、今年も外で体育ができないかもしれないの？ そんなのやだー！

そうだよね。SDGsの達成のためには、地球温暖化を防ぐことも、とても重要なことだと考えられているよ。

オリンピックと「平和」？

スポーツとSDGsって環境問題以外にも関係があるの？

もちろん！ 今年は東京オリンピック・パラリンピックが開催されるよね。現代のオリンピックは、フランスのクーベルタンという人が1896年に開催したんだけど、この人は「スポーツを通じて平和な世界の実現に寄与する」ことをオリンピックの目的にしたんだ。

え！ スポーツと平和？ オリンピックって平和を実現するために始まったの??

そう。サッカーや野球など、どんなスポーツでも必ずルールがあるよね。そのルールがあることで、みんなが正々堂々と全力で戦うことができるし、みんな平等にお互いの力を出し合うことができるんだ。

そうか～！ スポーツは勝つことが大切だと思っていたけど、平等に参加できることや、ルールの中で正々堂々と全力を出すことが大切なんだね。

そうなんだ！ さらに、パラリンピックは障がいのある人々が参加する大会だけど、スポーツは男の人も女の人も、さらには障がいのある人までも、決まったルールの下で、お互いの力を高め合えるし、それが平和であることを伝えるメッセージになるんだ。

まさにSDGsが大事にしている「だれ1人取り残さない」ってことよね。

お！ ちゃんと勉強しているねー♪

わたしたちにできることは？

SDGsとスポーツって、すごく関係があるんだね。

そうだね。だからみんなも色んなスポーツを体験したり、好きなスポーツを通じてたくさんの人とふれ合ったりして、スポーツを通じて平和な社会を作っていかないとね。

分かった！ じゃ、宿題は明日やることにして、平和な社会をつくるために外でスポーツをしてくるね!

待って！ まず宿題を終わらせてーっ!!

今回取り上げたのはこれ。みんなもSDGsとスポーツについて話し合ってみてね。

今回はSDGsのゴール16「平和と公正をすべての人に」をテーマにご紹介しました。またみんなに会えるのを楽しみにしているね！

※参考情報：総務省消防庁「熱中症情報」 https://www.fdma.go.jp/disaster/heatstroke/post3.html

みんなあつまれ!! エコチル広場

エーコちゃん　エー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…「気になる職業、なりたい職業は?」

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!

警察官になりたいです。困っている人を助け、悪いことをした人に罪をつぐなってもらえるからです。柔道と勉強をがんばっています!（小2・うるげんさん）

エーコちゃんより
夢の実現のために、柔道と勉強を両立させるうるげんさん、すごい! エーコも応援しています!

サッカー選手になりたいです。今はうまくないけど、サッカーが大好きな気持ちはだれにも負けません。練習をして強くなります。（小2・しんちゃんさん）

エーコちゃんより
上達するには、大好きという気持ちが大切だよね。これからもサッカーの練習をがんばってね!

募集中のお題は…　お題「こんなペットを飼っているよ!」

イヌ? ネコ? ウサギ? 金魚? みんなの家で飼っているペットは何かな?
下記応募用紙の⑫に記入して編集部に教えてね♪ 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2020年3月25日(水)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

応募用紙に記入
❶〜⓫は必ず書いてね

応募用紙を切り取り
ハガキにはってね

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

二次元コードは、一部の携帯電話では読み取れない場合があります。予めご了承ください。

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またはハつ切りの画用紙に、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で利用するほか、法令などで開示を求められた場合を除き本人の許可なしに第三者に提供は致しません

エコチル3月号応募用紙　ハガキにはって編集部まで送ってね!

東京版3月号 応募用紙　▼❶〜⓫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。

❶フリガナ		❹男・女	❼ご住所 □□□-□□□□ 東京都 区・市 ☎ − −
❷お名前			
❸小学校	区 立 小学校	❺学年 年 / ❻年齢 歳	メールアドレス ※エコチルからのメールでのご案内をご希望される方はご記入ください。 @

❽エコチル今月号は、いつどこでもらいましたか?
・＿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（ ）

❾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 ）

❿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

⓫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（ ）

おたより・川柳コーナーの応募とエコチルの感想などはこちらへ

⓬

おたよりコーナーで
ペンネームにしたい人は忘れずに書いてね!➡（ ）

⓭ エコワードパズルの答え　A　B　C　D

切り取って ハガキ にしっかりはって送ってね!

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⓬に記入して編集部まで送ってね。

今月のエコチル大賞

リサイクル　自分の努力　へんしんだ

荒川区立第二峡田小学校　4年生
吉田 直泰 さん

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あたる!

タテのカギ
①いろいろな種類や傾向のものがあること。変化に富むこと。「生物○○○○」
②世界で多くの人によって話される言語の1つ。
③「小学校で○○○の授業が始まる」。頭の中にあって、記憶したり、体を動かす指示をしたりする器官。
④ある行為を行わないように命令すること。
⑤令和の4つ前の元号は?「○○○生まれのひいおばあちゃん」。

ヨコのカギ
①赤く熟し、からみが強いトウガラシの品種の1つ。
④新聞・雑誌などで伝える事柄。その文章。「エコチルの○○を読む」。
⑥基準とするものより高い方、高い所。
⑦心身が発達して一人前になった人。
⑧白と黒の石を使った陣取りボードゲーム。
⑨空気中の水蒸気がおこって、地面などに付いた氷の結晶。「○○が降りる」。

地球上の○○○○を守ろう!

■2月号のこたえ

うるうどし				
え	こ	ば	つ	ぐ
ほ	し		つ	る
う		う		め
ま	い	く	ろ	
き	ぬ		か	ど

こたえ　A　B　C　D

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⓭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組10名様

人気クレイ・アニメーションがオーケストラと共演
『ウォレスとグルミット IN CONCERT』チケット
4月5日(日)に新宿文化センターで開催される『ウォレスとグルミット IN CONCERT』のペアチケットを5組の方に。ひつじのショーンも登場!

株式会社東北新社

知っていますか?
2020年は、英語教育の変革期。
2020年度から、小学3・4年生は外国語活動が必修となり、小学5・6年生は英語が正式な「教科」になります。
英語教育改革が進む中、ECCジュニアでは、英語で「話したい」という意欲を育む教材やカリキュラムで子どもたちがこれからの時代を生き抜くために必要な"一生ものの英語"の習得を目指します。
ぜひお近くの教室でECCジュニアメソッドをご体験ください。

無料体験レッスン受付中

一生ものの英語が身につく
ECCジュニアメソッド
● 知的好奇心を刺激
● 英語で考え、話す
● CLILのテキスト・カリキュラム

ECCジュニア
幼児/小学生/中学生 英語・英会話ほか

SGS ECCジュニア本部、東京および大阪エリアにて認証取得
子ども向け英会話教室 授業数・生徒数 NO.1
※1.2018年度 主要10事業者における14才以下を対象とした子ども向け英会話教室 教室数・生徒数（株）矢野経済研究所調べ 2019年6月現在
全国11,378教室、生徒数325,225名。※2.ECC調べ 2019年8月現在

2019年12月1日(日)〜2020年4月20日(月)まで
春の入学キャンペーン
無料体験レッスンに参加された方
ECCジュニアオリジナル ディズニーキャラクターデザイン クリアファイル&ノートプレゼント
期間中、学習を開始された方
入学金0円（通常5,500円(税込)） + ECCジュニアオリジナル ディズニーキャラクターデザイン シューズケースプレゼント

体操のお兄さんでおなじみの小林よしひささんと一緒に踊れる! よしお兄さんMeetup!
応募期間：2019年12月1日〜2020年3月31日　400組 800名様(抽選)
応募方法など詳しくはホームページへ ECCジュニア

※ECCジュニア-BS教室のみの特典です。※在庫切れの際はご容赦ください。※CLIL…Content and Language Integrated Learning（内容言語統合型学習）：社会・理科などの教科や、時事問題・異文化理解といったトピックの内容学習と言語学習を有機的、かつ体系的に統合し、その両方を学ぶ学習法。

ECCジュニア　資料請求・無料体験のご予約はこちら　ECCジュニア東京センター　フリーコール 0120-415-144（無料）　携帯OK! 受付/平日10:00〜18:00　ECCジュニア　www.eccjr.co.jp

大人は白黒模様です

マレーバクの模様

白黒模様が印象的なマレーバクは、東南アジアの森林に暮らしています。暗い時間帯に行動すると、体の黒い部分の模様が周囲にとけこんで、全体のシルエットが分からなくなるといわれています。しかし、生まれたときは、大人とはずいぶんちがう模様をしています。

400日前後もの妊娠期間を経て生まれてくる子どもは、すぐに立って歩くことができますが、常に母親といっしょに行動するわけではなく、栄養たっぷりの母乳を飲むとき以外はほとんどの時間をねて過ごします。このときに木もれ日が差すような場所でじっとしていれば、子ども独特の模様がカモフラージュになり、1頭でいても外敵から身を守ることができます。

この模様は、起きている時間が少しずつ長くなってくる生後2カ月ごろから徐々に変わり始め、大人と同じ生活スタイルになる生後約半年で大人と同じ模様になります。

「カナエ」の誕生

多摩動物公園では、2019年11月27日にメスの子どもが生まれました。元気に育って欲しいという「夢が叶え」と願いをこめて、母親のユメにちなんで、カナエと名付けました。

生後2日目に体重が11kgだったカナエは、2カ月で50kgを超え、日に日に活発になってくると同時に、模様も日々変化中です。かわいらしさの中にも理由のある体の模様を観察しながら、野生のマレーバクの暮らしぶりに思いをはせてみませんか。

生まれた次の日の様子

今月のどうぶつ　マレーバク

学名：*Tapirus indicus*

生息地：ミャンマー、マレー半島、スマトラ島などの森林地帯

奇蹄目バク科

アジア園で見られる仲間たち

ツキノワグマ

ニホンゴウノトリ

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

「お気に入りのモルモットを見つけてください！」

多摩動物公園では、人気のプログラム「モルモットとのふれあい」を毎日行っていますが、モルモット舎には、他にもおすすめの見どころがあります。それは「こどもの部屋」で、生後1カ月から半年くらいまでのモルモットを見ることができます。モルモットの子どもはどんな姿をしているのでしょう？ぜひ多摩動物公園に来て確かめてみてください。

写真提供：公益財団法人東京動物園協会　※動物の状態によっては見られないこともあります。

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/tama/

次号のエコチル配布予定日は4月8日（水）です。

エコチルは東京都23区の小学校741校で配布している、こども環境情報紙です。
都内にある児童館133館でも設置しています。

エコチル編集部　TEL. 03-6821-3525

チケットプレゼント

初台子どもミュージカル15周年記念公演
ミュージカル
ロビンソン＊ロビンソン
赤いバラを胸に、幼い私のもとへやって来たのはロボットのロビンソン。

～昼夕各公演5組、合計10名様をご招待！～
◀ご応募はこちらから♪　応募締切：3/15（日）

2020年 3月31日（火） 13:00（スター組）17:00（リーム組）
会場：渋谷区文化総合センター大和田 さくらホール

大きな夢 ookinayume.jp 0120-663-551（日・祝定休）

JINS花粉CUTをかけて、動物の生態や目について楽しく学んだよ！　開催報告
「JINS presents　上野動物園モーニングツアー」

2020年2月8日（土）に恩賜上野動物園にて、「JINS presents 上野動物園モーニングツアー」が開催され、応募者1,180組以上の中から当選した親子29組60名が参加しました。

ツアー開始前に、子どもたちに花粉対策メガネ「JINS 花粉CUT」が手渡され、早速装着。まずはパンダ舎へと向かい、上野動物園の鈴木さんにガイドしてもらいました。いつもなら大混雑しているパンダ舎ですが、開園前ツアーのため、笹や竹を食べているシャンシャンやシンシンとリーリーを間近でじっくり見ることができ、みんな大きな笑顔をうかべていました。

その後、アジアゾウとニホンザルを見学。管理事務所にて上野動物園の鳥飼さんによる動物の目や生態に関する特別講演を聞きました。

かけていた「JINS 花粉CUT」はツアー終了後、みんなにそのままプレゼントされ、喜んでかけて帰る子も多数いました。動物の生態を学ぶと同時に、自分たちの目について親子で考えることができたツアーとなりました。

株式会社 ジンズ

かっこいいゲームや動くロボットをつくろう！

ゲームづくり
ロボットづくり
3Dプリンタ工作

プログラミング教室を無料で体験！

三軒茶屋・大宮に3月新教室開校！

LITALICO ワンダー
お申込みはTELまたはWebで
0120-990-080　平日12:00～19:00／土11:00～19:00（木日祝休み）
※お電話の際「受付番号：共通065」とお伝えください
wonder.litalico.jp　LITALICOワンダー　共通065
お申込みフォームはこちら

春の特別講習 スプリングラボ2020
SPRING LAB2020

3/14 sat. ▶ 4/30 thu.

4月から小学校でプログラミング必修化！／年中～
初めてでもOK！単発ワークショップ
90分から参加できる単発プログラミングワークショップでお申込受付中

詳細・お申込みはWebで！　申込み受付中　スプリングラボ2020
https://wonder.litalico.jp/event/spring-lab/