



地球にやさしい子どもたち。

エコチル

<http://www.ecochil.net>

広告に関するお問い合わせは
(株)アドバコム ☎ 011-200-5566
info@advcom.co.jp FAX 011-200-5577

記事に関するお問い合わせは
エコチル編集部 ☎ 011-200-5671
info@ecochil.net FAX 011-200-5577

発行:(株)アドバコム URL: <http://www.advcom.co.jp>
〒060-0062 札幌市中央区南2条西1丁目 宮本ビル7F
情報提供:札幌市環境局環境都市推進部推進課

エコチルは、札幌市内の小学校での配布を目的に毎月10万部発行されています。みんなに広めたいエコ情報などありましたら、編集部までドンドン教えてくださいね。FAX(011-200-5577)、メール(info@ecochil.net)にて受付しています。



エコチル表紙イラスト作品大募集!

あなたのイラストで次号の表紙を飾ろう! イラストのテーマは「エコ・自然・地球」。画用紙にクレヨンが水彩で書いてね。採用されたお友達には右のお絵書きセットをプレゼント。詳しい応募方法は7ページの「応募のきまり」がウェブサイトを見てね! <http://www.ecochil.net>

採用された方にプレゼント!

再生紙70%の環境にやさしいスケッチブックと色鉛筆のように書いて水で溶かして水彩画のように着色できるアクアッシュスケッチ水彩10色セットをセットでプレゼント致します。
協賛:大丸藤井センター <http://www.daimaruji.co.jp/central/index.html>

とくしゅう ちきゅうおんだんか 地球温暖化って なんだろう?

今月のエコチルプレイス JRタワー展望室T38

エコチル探検隊
エコマンションに行く!!

今月のエコな人 エコチル編集長 臼井純信

エコチル食育特集コーナー

親子でおでかけ! イベント情報コーナー
読者プレゼントつきエコワードパズル

4/22は円山動物園で地球について考えよう!
アースデイ初開催!!

紙の まじゆつし 魔術師 ロバート・サブダ しかけ絵本の世界展

会期:4月25日(水)~5月6日(日)
開場時間:午前10時~午後8時 ※入場は開場の30分前まで
会場:札幌西武ロフト7階=五番館赤れんがホール
入場料:一般800円/大学・高校生600円 中学生以下無料
主催:北海道新聞社 協力:大日本絵画

自動でページがめくられる巨大「不思議の国のアリス」のポップアップ展示やアトリエ再現、しかけ絵本の歴史コーナーなど奇想天外なしかけでサブダの世界をご覧いただけます。

www.seibu.co.jp
SEIBU 西武 札幌
エコチル読者必見! チケットプレゼント
100組200名様をご招待! 詳しくは7Pを見てね!
*西武百貨店のホームページでは、お子さまにもお楽しみいただける「エコキッズルーム」を開設中!
<http://www.seibu.co.jp>

レットライ エコライフ



【西区】札幌市立発寒東小学校長 広瀬泰生先生
本校は平成16年度から省エネルギー推進モデル校として省エネに取り組んできました。新年度からは、フードリサイクル重点校として命や物を大切にすることを養うねらいで、栽培活動を通して食育と環境の視点から取り組めます。

きっかけは食卓 コラム0

おてっだい、してる?

きょうから、おうちでやってみよう!



UHBではこの春から、トークDE北海道などの各番組で、食まわりをテーマとした特集を組み、親子のコミュニケーションや食育のきっかけになるような情報をお伝えしています。また、このコーナーでは、お子さんのためになる、やさしい食育コラムを毎月ご紹介。お父さん、お母さんも、「子どもと家族とあしたのために何が出来るか」をUHBといっしょに探してみませんか?

新番組
のりゆま
トークの北海道 5時55分
毎週(月)~(金) 高さ9:55~
5時55分
毎週(月)~(金) 高さ9:55~
5時55分
毎週(月)~(金) 高さ9:55~
5時55分
毎週(火)より9:54~
*番組04月10日10:04~

きっかけは食卓
子どもと家族とあしたのためのUHBプロジェクト
uhb.jp 35th

地球温暖化ってなんだろっ？

地球は二酸化炭素などの温室効果ガスを含む大気に覆われています。物を燃やしたり、石油などのエネルギーを使ったりすると発生する二酸化炭素などには、大気中の熱を宇宙に逃がさない働きがあります。

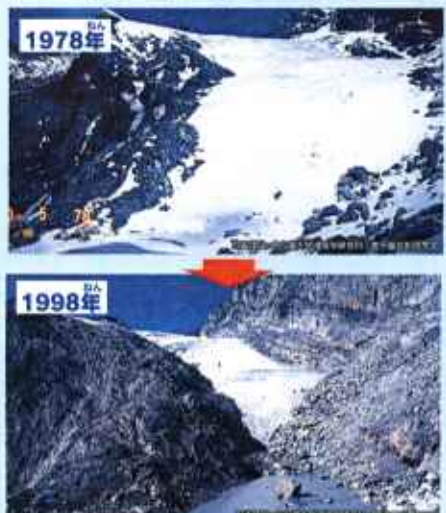
これまでの地球は、この性質のおかげで、適度な気温に保たれていました。ところが、近年、私たち人間が森を壊し、石油などの化石燃料から作ったエネルギーを大量に使うようになったことから二酸化炭素が増

えすぎ、熱をよりいっそう宇宙に逃がさなくなっています。こうして、熱が大気中にこもるようになり、地球の気温は上がってきているのです。

では、地球温暖化になるとどんなことが起こるのでしょうか？地球温暖化が進むと世界各地で、海面上昇による居住地面積の減少や洪水発生が増加、地球規模での飢餓への可能性、蚊などによる伝染病の増加の恐れなどさまざまな影響が考えられています。



左側は200年前の地球です。太陽の光が地球を暖めて発生した熱は宇宙に流れて、地球はちょうど良い気温が保たれています。右側は現在の地球です。太陽の光が地球を暖めて発生した熱は、二酸化炭素などの温室効果ガスによって、なかなか宇宙に流れて行きません。(ビニールハウスのようになっています。)



これはヒマラヤ(東ネパール)の同じ場所で撮影した写真です。上の写真に比べて下の写真では氷河(藍と氷の白い部分)が奥の方にしかありません。手前にあった氷河は地球温暖化で気温が上昇しとけてしまいました。

みんなの街、札幌はどうなってるんだろっ？
札幌市の2000年度の二酸化炭素排出量は1070万t(札幌ドーム約3447個分)です。札幌市では全国と比べると工場などから排出されるものより市民生活に関わりの深いものが際立って大きな割合を占めています。みんなの家庭を含む家庭部門、ショッピングやレジャーなどの商業施設とお父さんお母さんが働いている仕事場の事務所などを含む業務部門、どこかに出かけたり、みなさんの食料や衣服などを運んだりする運輸部門が多いうです。

ムダ使いを減らそう!

- 電気をつけっぱなしにしない
- エアコンや暖房を使い過ぎない
- 水を流しっぱなしにしない など

これが見えたらあなたはラッキー

本当に天気の良いときにしか見えないエコチルおすすめチェックポイント

- 北側** 正面奥の青い「石狩湾新港」の左方向に「港町小樽」が見える!
- 南側** 暗くなると「さっぽろテレビ塔」などの建物がライトアップしキレイな夜景に!
- 東側** ずっと奥(遠く)に「旭岳と火山の噴煙」が見えたら自慢してよし!
- 西側** 奥に広がる山々の緑に囲まれて「緑あふれる札幌のまち街」が見えるはず!

これはJRタワー展望室T38(タワー・スリーエイト)の北側から見た風景です。写真では小さく見にくいかもしれませんが、右側に見える丸い建物は「つどいむ」です。正面の一番奥(空との間)に青く見えるのは石狩湾新港の海です。すいぶん遠くまで見えますが、いつでも遠くまで見えるわけではありません。北海道の空はキレイだとよく言われていますね。工場から出る煙や乗

これはJRタワー展望室T38(タワー・スリーエイト)の北側から見た風景です。写真では小さく見にくいかもしれませんが、右側に見える丸い建物は「つどいむ」です。正面の一番奥(空との間)に青く見えるのは石狩湾新港の海です。すいぶん遠くまで見えますが、いつでも遠くまで見えるわけではありません。北海道の空はキレイだとよく言われていますね。工場から出る煙や乗

今月のエコチルプラネタ

JRタワー展望室T38

どこまで見えるかな?

所に測定局を設置し、24時間体制で大気中の汚染物質の濃度を測定しています。この測定結果によると他の都市に比べると札幌は比較的恵まれているそうです。そのため、空気がキレイで澄んでいるため遠くまで見渡すことができます。

JRタワー展望室T38では北側だけではなく東側・西側・南側の広大な景色も楽しむことができます。西側からは大倉山のジャンプ競技場や手稲山、南側からは札幌ドームや藻岩山が見ることが出来ます。もちろん、天気の良い日にはもっと遠くまで見ることが出来るので、東側からは旭岳と火山の噴煙が見えるところがあるそうです。展望室の各方向には眺望できる代表的な山や施設を案内するボードが付いているので、知っている山や建物を探してみよう!

いよいよ4/23 グランドオープン!!

多彩な美味しさ、アクティビティを大自然の中で。

4月23日より夏季営業開始します。冬には楽しめなかったアクティビティが始まります。

4/28にはキッズパークやバックヤードグリル

約15万坪の広大な敷地の中で、馬車や体験乗馬などの馬とのふれあいや、ランドカーやパークゴルフなど季節のアクティビティ体験がゆったりとした時を過ごさせてくれます。レストランでは、北海道産、近隣農家より取り寄せている旬の食材を活かしたこだわりのお料理、スイーツの数々をお楽しみいただけます。

パークゴルフ、アーチェリー、フットトレイン「ジャングルポケット号」など、ほかにもいろいろあるよ!

お得な1日券 フリーパスポート 大人: 2,000円 小学生以下: 1,500円	入場料がフリー 年間入場パスポート 大人: 1,000円 小・中学生: 400円
---	---

約15万坪の広大な敷地の中で、馬車や体験乗馬などの馬とのふれあいや、ランドカーやパークゴルフなど季節のアクティビティ体験がゆったりとした時を過ごさせてくれます。

緑の中の大きな遊び場 Kids Park

元気な遊び場! 4/28(土) オープン!

たくさん遊んだあとは バーベキューハウス Back Yard Grill

バックヤードグリルで モリモリ食べよう!

席数500の道内最大級のバーベキューハウスがオープン! 少人数から団体まで幅広く利用でき、こだわりの食材を無煙IHグリルでパワフルに焼いて楽しめます!

5/5は子供の日お楽しみ盛りだくさん!!

テーマパーク中学生以下入場無料!!

スペシャルお子さまプレート (小学生以下限定)
時間: 11:00 ~ 18:00
料金: 1,200円

弦楽四重奏
時間: 12:00 ~ 15:00
場所: 園内にて数回演奏
料金: 無料

ノーザンホースパークは、「人と馬と自然」をテーマに、北海道の広大な敷地で馬とのふれあいを楽しむ自然公園です。ノーザンホースパーク 新千歳空港から車で15分 〒059-1361 苫小牧市美沢114-7 TEL: 0144-58-2116 www.northern-horsepark.co.jp

みんな集まれ!! 環境教育電車「出発進行!!」

5月12日(土) 13:00~15:30

参加費 1,000円(税込) ところ 札幌市中央区南1条西4丁目 (西4丁目電車のりば)

市電の中でオリジナルキャンドルを作ろう!

主催: エコチル編集部
協賛: 札幌総合開発/住友不動産/北海道コカ・コーラボトリング/北海道電力(五十音順)

参加申込み方法 参加希望者を30名様大募集いたします!

参加資格 札幌市内在住の小学生(保護者の同意はできません。)

参加申込み方法 参加ご希望の方はハガキ・FAX・ホームページ・携帯サイト(古紙QRコード)から申込み下さい。ハガキ・FAXの場合は、①住所②郵便番号③日中に連絡が取れる連絡先と保護者の方の電話番号④氏名⑤学校名⑥学年を明記して下記までお申し込み下さい。

宛先 〒050-0082 札幌市中央区南2条西1丁目 宮本ビル7F アド/コム エコチル編集部「環境教育電車」係 FAX番号: 011-200-5577

応募締切 平成19年5月1日(火)必着 個人情報の取扱い 7ページの応募のせまりをご覧下さい。

応募者多数の場合は平成19年5月2日(水)に抽選し、ご参加いただける方には5月8日(火)頃までに「参加案内書」を送付させていただきます。こちらが参加証となりますので、当日忘れずにご持参ください。

地球温暖化の原因とは?

みなさんの中に「オゾン層が破壊されると太陽光が強く照らすようになり地球が温暖化する。」と思っっている方はいませんか? 環境問題にある程度の関心を持つ人に聞き取り調査を行ったところ、二酸化炭素が原因であると正しく答えた人は1割にも達しなかったそうです。みなさんは知ってましたか?

右の説明からも分かるように地球温暖化は主に二酸化炭素などによって熱が宇宙に放出されないことが原因で温度が上昇し地球環境を破壊してしまふこととです。オゾン層破壊が主な原因ではありません。それでは、オゾン層破壊とはどういうものなのでしょう? オゾンは人間にとっては毒で吸いすぎると死んでしまいますが私たちの生活にとっても役に立っていています。地球と宇宙の間には成層圏と呼ばれる場所があり、そこでオゾンがたくさん集まっている場所がオゾン層と呼ばれています。オゾン層は太陽から出ている紫外線を吸収してくれる地球にとってはとても大切なものです。紫外線は夏などに日に焼けて肌が黒くなる元で少しの量であれば影響はありませんが、オゾン層が破壊されてたぐさんの量の紫外線が地上に入ってくると病気になるったり、海の生物や農作物にも悪影響があるといわれています。

では、どうしてオゾン層は破壊されてしまうのでしょうか? 主な原因は

必要がない場合は、下記の物質が入っていないものを買おうにしましょう!

- フロン ●ハロン(消化剤など)
- トリクロロエタン(洗剤など)
- 四塩化炭素(溶剤など)
- 臭化メチル(農薬など)

フロンと呼ばれる物質です。便利な性質を持っていて、冷蔵庫やエアコンの冷媒、電子回路などの精密部品の洗浄剤、クツシヨンやウレタンなどの発泡剤、スプレーの噴射剤などに広く使用されてきました。フロンは便利な現代生活を陰でささえてきたのですが数年前に成層圏でオゾン層を破壊する働きをすることがわかりました。現在はフロンを使わない製品の開発が進んでいますが、まだまだフロンを使った商品はあります。このように地球温暖化と同じようにオゾン層破壊も地球環境の深刻な問題になっていきます。

みんな集まれ! JRタワー展望室T38

5月13日「母の日」の主役はみんなのお母さん!

「そらのお母さんコンサート」を開催! 開催日時 5月13日(日) ① 15:00~ ② 15:30~



JRタワーの展望室T38(タワー・スリーエイト)では5月13日の「母の日」にちなんでお母さんコーラスによるコンサートを開催します。いつも頑張っているお母さんたちと一緒にこの日はT38でちょっと素敵な時間を過ごしてみたいいかが?

こどもの日は小学生以下入場無料でご招待!



JRタワーの展望室T38(タワー・スリーエイト)では5月5日(土)のこどもの日に小学生以下の入場料金を無料でご招待しているそうです。まだ行ったことのない人はぜひこの機会にT38へ行ってみよう!

【営業時間】 10:00~23:00(最終入場22:30)

【展望室入場料金】
大人 700円
シニア(60歳以上) 600円 *年齢を証明できるもの
中・高校生 500円 顔が必ずです
小学生・幼児(4歳~) 連席300円のところ5月5日のみ無料!

エコチル探検隊

エコマンションに行く!!

期間 4月16日(月)~5月6日(日)

みんなが住むお家がそっくりそのまま入っているのがマンションのモデルルームです。モデルルームを探検してエコを発見したら絵に書いてみましょう!!
どんなエコがあるかな?

(株)宮川建設

大和ハウス工業(株)

三菱地所(株)

明和地所(株)札幌支店

(株)クリーンリバー

セントラル総合開発(株)

10,000円分の商品券が当たる!

エコ商品購入資金プレゼント!

はんにこを2会場からもらいましょう。2個目の印をもらったら会場の応募箱にエコチル(エコマンション特集紙面)と応募用紙を入れてね。抽選で20名様にエコ商品購入資金として商品券をプレゼント。

がんばろう 会場でもらえる ヒントをたよりに エコをさがして 絵をかこう!

できたら、ひとに わたしに 渡してね。

スタンプを おして もらってね!

2か所をまわるとゴール! これで応募は完了です! 5月10日に抽選して5月末までには発送致します。

スタート

保護者の方と一緒にモデルルームへ

「エコチル見ました!」
という、おうちようし 応募用紙をくれるよ。

毎日が安心してクリーンなオール電化エコマンション

エクセルシオール月寒

南側に月寒中学校のグラウンドが広がるゆめやかな丘の上に誕生した美しいツインフォームの「エクセルシオール月寒」。安心快適なオール電化の全角住戸プランです。

- 安心** キッチン IHクッキングヒーター
炎がでないので火災の心配が少ない!
- 経済的** 給湯 電気温水浴
割安な深夜電力でお湯をわかすので経済的!
- クリーン** 暖房 電気ボイラー暖房システム
燃焼排ガスがなく、空気はいつもキレイ!

株式会社 宮川建設

クリオマンションでエコライフ生活

クリオ白石ヒルズ

環境と本郷通がクロスする賑やかな丘に誕生! アクセス環境の充実したこの地で、心も楽しく豊かな生活がはじまります。

あなたの指が鍵になる
国内初「指透過認証システム」導入!

丈夫な構造で安心の住み心地
静かに暮らせて永く住めます。

性能評価&SRC構造

明和地所札幌支店

より強く、より長寿命に。見えないうちにまで妥協を許さないこと。それが「D'クオリティ」。

D'レスティア厚別中央通り

ダイワハウスのマンション「D'レスティア厚別中央通り」は快適なアクセスと利便施設が揃う豪華な新札幌に誕生。

お部屋でつかう熱を天然ガスからつくります。

マンションは天然ガスのセントラル(ファクト)。クリーンな天然ガスを使用するため環境性、省エネ性に優れています。

みんなが学んでいる学校と同じくらい地震に強い!

地震の時に避難所として機能する学校と同レベルの耐震性を持っています。

大和ハウス工業株式会社

フィネスが創るこち良さの新たなエコ提案

クリーンリバーフィネス環状通東

ゆったりとした敷地に静たずツインフォーム。このエリアのランドマークとして住む人のゆとりをプランニングします。

外の気温の影響をうけにくい
外壁や屋根部分に基準値(公算基準)よりも厚い断熱材を使用することにより結露など外の気温の影響をうけることがありません。

健康でクリーンなお部屋

- 24時間熱交換型セントラル換気システムにより健康的でクリーンな空気環境をつくる。
- ホルムアルデヒド対策を考えたマンション環境の実現

株式会社 クリーンリバー

パークハウス菊水若葉公園前でエコライフ

地球にやさしい天然ガスセントラル(ファクト)を採用しています!

ファクトは排熱利用の高効率ボイラーで、給湯・暖房の省エネ・省コストを実現。

札幌都市圏交通の便がよく、建物の南側には公園があり、見晴らしがよいです。

モデルルーム公開中!

モデルルーム住所/札幌市白石区菊水3条3丁目

0120-937-133

三菱地所株式会社

「省エネ&省コスト」で、快適・安心も実現したガス床暖房・給湯システム「Fact」を採用

クレアシティ山鼻21条

コンタクト給湯暖房用熱交換機と、床暖房を組み合わせたガス給湯暖房システム。床暖房のふく射熱効果が室内を均一に暖め、足元暖かい体に優しい健康・快適暖房です。

豊平川の自然の潤いを目前に、文教の薫り高い山鼻エリアに誕生した当物件。市電「観南小学校前」徒歩1分、「柏中学校」校庭に隣接した恵まれた立地は、お子様も安心して通学出来る快適な「山鼻生活」がお楽しみ頂けます。

お部屋は、眺望が広がり光あふれる「南向き3面開放角住戸」。約102m²(4LDK)のゆとりある居住空間で、ご家族の大切な時間をぜひ育て下さい。

セントラル総合開発

4/22日 エコチルフリーマーケット開催

おもちゃや子供服を中心とした品揃え
みんなの欲しがっていたあの商品や掘り出し物を探し出そう!

開催日: 4月22日
時間: 10時~16時
場所: 円山動物園 動物科学館(予定)



今月のエコなひと

エコチル編集長
白井 純信



昨年の4月にエコチルを発行して、おかげさまで1周年を迎えることができました。エコチルは「Ecology(エコロジー)」と「Children(子ども)」を組み合わせた造語で、「地球環境を守ることが出来る子どもたちをたくさん増やしたい」という想いからこの名付けられました。

現在、地球温暖化をはじめとする環境問題は本当に深刻なものです。そしてそれは、私たち人間が暮らさずにはいられない優先して、一番大切なものを忘れてしまっていたことが原因で引き起こされたものです。

エコチルは、地域のみならずの環境保全に対する想いから成り立っている環境情報誌です。発行に必要な信頼性の高い情報を札幌市環境局さんなどから提供していただき、それを子どもたちが家庭に広げるために小学校や児童会館の皆さんが配布活動に協力してくれています。また、発行に必要な印刷・編集費用は、

水も空気も食べ物も私たちが生きるために必要なものは、全てこの地球からもらっています。その地球が今、本当に苦しんでいます。これ以上地球環境を悪化させないために私たち一人一人がどうしたらよいか真剣に考え、行動しなければなりません。

エコチルを通じて「企業」「行政」「家庭」「学校」など、地域の皆さんが、街ぐるみで取り組んでいるエコ活動だと思っています。

そして、そのような活動を1年以上も続けてこられたのも、「地球を守りたい」という想いを皆様と一緒に共有できているからだと思います。地球環境を守ることが出来る人々が、一人でも増えることを心から願っています。これからもエコチルを通じて地域にエコを広げる取り組みを続けていきたいと思っています。これから応援とご協力の程、よろしくお願いたします。



私も皆さんと同じ札幌市内の小学校出身です。小学校4年生まで、共栄小、その後篠路小に転校しました。卒業したのは、今から18年前のことです。(写真は共栄小3年生の運動会)当時お世話になった先生方、思い出していただけたらぜひ編集部までご連絡ください。

地球環境を守ることが出来る人々が、一人でも増えることを心から願っています。これからもエコチルを通じて地域にエコを広げる取り組みを続けていきたいと思っています。これから応援とご協力の程、よろしくお願いたします。

科学大好きっ子集まれ!

科学者たちが創った理科実験教室 大好きだから頑張れる!

サイエンス教室

効果的な教育スタイル
オリジナルの「書き込みテキスト」を使用します。

セミプライベートレッスン
2名の講師が12名の生徒を一人ひとり丁寧に指導します。

充実した実験内容
1~6年生、学年別に24種類、全部で144種類の実験が用意されています。

生徒募集中

父兄の皆様へ
小学校のころ、「今日の理科は実験です。」と聞くともっとワクワクして理科室に向かったものです。そこには、好奇心をくすぐる実験道具が並んでいて、ピーカーやガスバーナー、顕微鏡など理科室でないと触れないようなものがたくさんありました。電気回路を組んで、初めて豆電球が光ったときの喜び、実験の終わったビンの中であらうそくが激しく燃えたときのまぶしさ、顕微鏡のピントが合い、細胞が見えたときの驚き。「本物の科学に触れさせてあげたい」「自分たちが本当に受けたかった理科教室を実現したい」サイエンス教室はそのような気持ちで形にし、科学者としてトレーニングされた指導者たちが中心となって教材作りから指導まで、全て実施しています。

エコチル読者限定
抽選で50名様

サイエンス教室

無料体験会ご招待

1年生	『地きゆうはきよ大なじしゃく』	5/20(日)午後4時~5時
2年生	『にじをつくろう・光の三原色』	5/19(土)午後3時~4時 5/20(日)午後3時~4時
3年生	『色々な物の重さと体せき』	5/19(土)午後6時~7時 5/20(日)午後5時~6時
4年生	『浮力をはかろう』	5/20(日)午後6時半~7時半
5年生	『種子のデンプンを調べよう』	5/19(土)午後8時~9時 5/20(日)午後8時~9時 5/21(月)午後8時~9時
6年生	『火薬で花火を作ろう』	5/19(土)午後8時~9時 5/20(日)午後8時~9時 5/22(火)午後6時~7時 午後7時~8時

【応募方法】ハガキ・ホームページ・携帯サイト(5/20日)から応募申し込みいただけます。ハガキの場合は「札幌市中央区南一条西3丁目1番1号 札幌市立科学館3階 理科実験教室」宛に封筒に入れてください。【申し込み】090-0662 札幌市中央区南一条西3丁目1番1号 札幌市立科学館3階 理科実験教室【お問い合わせ】090-0662 札幌市立科学館3階 理科実験教室【お問い合わせ】090-0662 札幌市立科学館3階 理科実験教室

エコチル食育特集コーナー

「食べることは生きていくこと」の基本です。

編集: コープさっぽろ・日糧製パン・北海道文化放送

「お腹が減ったよ」、「何か食べたいな」。みんなが毎日おもうことですよね。そんな時、何を食べますか?好きなものを選んで食べていませんか?病気やけがに負けない強い体になるには「きちんと食べる」ことが大切です。それに食事は体の栄養だけではなく、私たちが家族といっしょに話をしながら楽しく食べることで心の栄養にもなります。食べることは生きるためにも大切なことです。だからエコチルではエコと一緒に食についての知識も分かりやすく紹介していきます。家族やお友達と話するときの参考にしてください。

バランスのとれた食事をしよう!

食べ物の栄養素には、それぞれいろいろな働きがあるから、健康な体のためにはいろいろなものをバランスよく食べることが大切です。日本では昔から食べられている主食、主菜、副菜という組み合わせは、数多くいろいろな食べ物が使われていて、自然に栄養バランスのとれた食べ方になります。



くだもの果物

くだもの果物

ふくさい副菜

やさい・いも
かいそう
海藻・きのこ

しゅまい主菜

にく・さかな・たまご・だいず
肉・魚・卵・大豆

しゅじく主食

ごはん・パン・めん

しゅまい主菜

たんぱく質は
ひかえめに
牛乳・乳製品

しゅじく主食

主食には、ごはん、パン、麺が含まれます。体を動かすエネルギーのもとになります。

しゅまい主菜

魚や肉、卵を使った料理や、とうふ、納豆など大豆を使った料理が主菜となります。主菜には体をつくるものとなるものが含まれています。

ふくさい副菜

野菜やきのこ、いも、海藻を使った料理が副菜です。副菜には、体の調子を整えてくれるものが含まれています。

しゅじく牛乳

牛乳やチーズ、ヨーグルトなどがあります。丈夫な骨や歯をつくるのに欠かせません。

くだもの果物

りんご、みかん、かき、ぶどう、なし、すいかなどがあります。副菜の料理と同じように体の調子を整えるものが含まれています。



ここがポイント

- 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを
- ごはんなどの穀物をしっかりと
- 野菜・果物・牛乳・乳製品・豆類・魚なども組み合わせて
- 食塩や脂肪は控えめに

※ 資料: 厚生労働省「食事バランスガイド」, 「みんなしっかり食べている」より

親子で一緒にキッチンへ!

親子でできる!!
カンタン栄養満点
レシピ

ワンポイント★エコロジー・クッキング
～水を汚さないために～「片付け篇」
洗剤は濃いほど洗浄力が上がるといってはいけません。使いすぎるとすすぎの水が多く必要なだけでなく、排水に多量の分解されない物質(界面活性剤)を流すことになります。油がついていない食器は洗剤を使わずに洗ってもきれいになります。

ぎょうざのスープ

具のチーズがとろ～りとろける!

カロリー 1人あたり 約173kcal
調理時間 約20分

ポイント
「澄んだスープを作るときは、アクをいねいにすくう事がたいせつ」という料理の基本をしっかり教えてあげましょう。

材料(4人分)
・バラバラミンチ……………80g
・玉ねぎ……………100g(約1/2個)
・水……………4カップ
・コンソメ(固形)……………1個
・ピーチーズ……………4個
・角切りサンドイッチハム……………2枚
・ぎょうざの皮(5cm×5cm)……………16枚

作り方
① 鍋にバラバラミンチと薄切りにした玉ねぎを入れて炒め、玉ねぎがキツネ色になったら水とコンソメを加えて鍋火にし、アクを取りながらしばらく煮る。
② ピーチーズを各4等分にし、ぎょうざの皮に包む。
③ ①の湯と千切りにしたハム、3-4cmの長さに切ったにらを入れて強火にし、ぎょうざの皮に火が通るまで煮る。

イタリアンぎょうざ

焼いた皮のバリバリ感が絶妙!

カロリー 1人あたり 約276kcal
調理時間 約30分

ポイント
この包み方は、ほんの一例。子どもに任せて好き勝手に包ませてみると、その創造力に驚かされることも。ぜひ、いろいろな包み方に挑戦してみてください。

材料(4人分)
・玉ねぎ……………100g(約1/2個)
・にら……………5-6本(約20g)
・バラバラミンチ……………150g
・ホールトマト缶……………1缶
・ピーチーズ……………4個
・角切りサンドイッチハム……………4枚
・ぎょうざの皮(5cm×5cm)……………24枚

作り方
① 玉ねぎはみじん切り、にらは粗く刻む。
② 厚手の鍋で玉ねぎとバラバラミンチを炒める。肉の色が変わったらにらを加えてさっと炒め、ホールトマトをつぶしながら混ぜてしばらく煮込み、塩・コショウで味をととのえる。
③ ハムは6等分、チーズは厚さを3等分に、「ハム、チーズ、ハム」の順に重ねてぎょうざの皮2枚ではさみ、まわりをとじる。
④ オーブン・トースターで③をこんがり焼き、皿に盛って②をかける。

安全・安心と旬のおいしさをお宅までお届けします!

新規ご加入キャンペーン
4/20(金)～6/14(木)までにご加入いただいた方に、トドックミニぬいぐるみプレゼント! さらにシステム手数料が2回分無料になります!!

多ならかわい ミニぬいぐるみ もらえます!

コープ宅配システムトドックは、お米や野菜、タマゴは生産者と産地のこだわりを、加工品や冷凍食品は素材を生かした製法などをきめ細かくチェック。自信を持ってオススメできる商品ばかりを毎週2,000種類以上ご紹介しています。

カタログ「生活週刊」を手にとり親子でバランスのとれた食事メニューを考えてみよう!

カタログ「生活週刊」見本を無料でお届けします! お電話またはホームページでお気軽にどうぞ!

コープ宅配システムをご利用になる際は、コープさっぽろへのご加入が必要です。

お問い合わせ・お申し込みはこちらまで
0120-502-112
コープっていいね

受付時間 AM9:00～PM6:00(月～土)
トドック 検索 <http://www.etodok.jp> <http://www.coop-sapporo.or.jp/mobile/>

コープさっぽろ

親子でおでかけ イベント情報コーナー

4/21 (土) **科学館天体観望会**
 かぎくかん てんたいかんぼうかい
 月・土曜・春の星をみてみよう!
 期日: 4月21日(土) 20:00~22:00
 料金: 無料
 問い合わせ先: 青少年科学館
 電話: 011-892-5004
 当日直接会場へ、雨天の場合は中止。

5/3 (水・祝) **5/6 (日)** **科学映画会**
 かぎく えいが かい
 科学技術映像展入選作品などの上映
 期日: 5月3日(水・祝)~5月6日(日)
 10:00~16:00
 料金: 700円、中学生以下無料
 問い合わせ先: 青少年科学館
 電話: 011-892-5004
 当日直接会場へ。

5/5 (土・祝) **フリーマーケットin あつべつふれあい広場**
 ひろば
 期日: 5月5日(土・祝)
 10:00~14:00
 場所: 厚別区厚別中央1歳5丁目
 厚別区役所前厚別ふれあい広場
 小雨決行、大雨の場合は5月6日(日)に順延。

5/6 (日) **フリーマーケットin サッポロファクトリーホール**
 ひろば
 期日: 5月6日(日)
 10:00~14:00
 場所: 中央区北2条東3丁目
 サッポロファクトリーホール内
 屋内会場のため天候に関わらず開催いたします。

エコチル編集後記

エコチル編集部ではエコ・地球・環境をテーマに川柳を募集しています。エコチル読者なら誰でも応募OK! 応募のきまりを読んで応募してね。優秀作品は誌面で発表の上、びーどろブロックに作品を入れてプレゼントします。

すてないで ゴミは地球のびょうげんきん
 坂爪 慶一郎くん 9歳
 手稲区



エコチル編集後記

編集長 ●みなさん新入学、新学年、おめでとうございます。今年度は、誌面のエコ活動にとどまらずイベント等もたくさん予定していますので、ぜひ遊びに来てください。会場で、編集部のスタッフを見かけたらお気軽に声をかけて下さいね!

編集部たいち ●ゴールデンウィーク、みんな予定は決まったかな? まだ決まってないみんなはエコチル読んで出かけよう!

編集部エ子 ●お母さんと一緒に今日のごはんはイタリアン餃子とスープでね♥

今月のプレゼント

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でしょうか? 答えがわかったら、応募のきまりを読んで応募ください。抽選で20名様にコープさっぽろ「トドックオリジナルお弁当箱」をプレゼント! たくさんのご応募お待ちしております!



かわいいお弁当箱だよ!

エコワードパズル

タテのカギ

- 海に住んでいる最大級のほ乳類。
- 人間のようによく動く機械。
- クラシックではドイツの歌曲をこう呼びます。
- 外国のこと。
- 漢字で書くと「華船」。
- 深みのある味わいのこと。
- 神社で神楽や祈禱を行う若い女性。

ヨコのカギ

- 香味野菜。パセリに名前が似ています。
- 日本とハワイでは19時間の差があります。
- 2本のオールでこぐ小さな舟。
- 船の速度の単位。
- カカオ豆が原料の甘い飲み物。
- 世界遺産に登録された熊野古道がある県。
- 1×1から9×9までのかけ算。
- ショウガ科の多年草。別名をターメリック。

こたえ

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

【お詫言】
 3月号の「エコワードパズル」で、ヨコのカギ⑧に誤りがありました。正しいヨコ⑧の解答は「ワラ」となります。ここで訂正するとともに、ご迷惑をおかけした読者の皆さんと関係者の方々にお詫言いたします。
 ※クイズの答えに影響はないため、ご応募と抽選についての変更はありません。

エコ川柳、エコワードパズルプレゼント応募用紙 必要事項を書いてハガキに貼り、右記までお送りください。

お名前	性別	住所
小学校	学年	年齢
性別	男	女
電話	〒□□□□-□□□□	

Q1 エコチル(5月号)をどこでもらいましたか? 1.学校の教室で(先生から) 2.学校に置いてあったのをもらった 3.児童会館で 4.環境サポートセンターや環境プラザで 5.子育てサロンで 6.その他()	Q6 好きなスポーツは何ですか?	Q8 好きなテレビ番組は何ですか?
Q2 エコチル(5月号)でおもしろかったのは何ですか? その理由も教えてください。	Q7 好きな食べ物は何かですか?	Q9 よく読む本や雑誌は何ですか?
Q3 エコチル(5月号)でつまらなかったのは何ですか? その理由も教えてください。	Q10 学校で行っている環境(エコ)活動・取組みがあれば教えてください。	
Q4 エコチル(5月号)を見てほしくなったもの、行きたくなった場所を教えてください。	Q11 インターネットは利用されますか? 1.パソコンで 2.携帯電話で 3.1と2両方 4.利用しない	
Q5 お家でエコチルを読むのはどなたですか? 当てはまる方すべてをお答えください。 1.子供(小学生未満) 2.子供(小学生) 3.子供(中学生) 4.高校生以上の学生 5.お父さん 6.お母さん 7.その他の家族	Q12 ご意見・ご感想	

エコワードパズル答え

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

ロバート・サブダ履
 チケットプレゼント 希望する 希望しない

応募のきまり

エコチル編集部では、各コーナーやプレゼントへのご応募をお待ちしています。 ケータイからもOK!

エコ川柳作品募集・エコワードパズル・ロバート・サブダ履かけ絵本の世界展チケットプレゼントのご応募

【応募方法】ハガキ・ウェブサイト・携帯サイト(右上記QRコード)からご応募いただけます。ハガキの場合は左のアンケート用紙をハガキにはり、必要事項を書いて下記までお送り下さい。ロバート・サブダ履かけ絵本の世界展チケットプレゼントご希望の方は応募用紙右下の「希望する」の□にチェックをしてください。【締切】ロバート・サブダ履かけ絵本の世界展チケットプレゼントのみ先着となります。川柳作品募集、エコワードパズルは平成19年4月末日必着。【当選発表】[エコワードパズル、ロバート・サブダ履かけ絵本の世界展チケットプレゼント]賞品の発送をもって替えさせていただきます。[川柳作品募集]優秀作品は誌面にて発表の上、びーどろブロックに作品を入れてプレゼントいたします。びーどろブロックの発送には約2~3ヶ月程度がかかります。楽しみにお待ちしております。

エコチル表紙イラスト作品募集

【テーマ】エコ・環境・地球・自然【応募方法】画用紙に水彩、クレヨンなどで自由に描いてください。作品の裏に①住所②郵便番号③電話番号④氏名⑤学校名⑥学年⑦作品タイトルを明記して下記までお送り下さい。【締切・当選発表】平成19年4月末日必着。優秀作品は次号エコチル表紙イラストとして採用の上、スケッチブックをプレゼントいたします。

すべての宛先 〒060-0062 札幌市中央区南2条西1丁目 富本ビル7F アドバコム エコチル編集部

【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に利用する他、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することはありません。

<http://www.ecochil.net>

はじめよう!親子でボランティア

困っている人を助けること、まちが明るく元気になること。そんなことをしてみたいけど、どうすればいいかわからない。そんなみなさんの優しい気持ちを、私たち「チームハッピー3アワーズ」にわけてもらえませんか? おうちでもできるペットボトルキャップ回収から、自分たちのまちのことを調べて、みんなにお知らせするかわら版作りまで、他にもいろいろな週3時間以内の活動をみなさんにお知らせしますので、ぜひ参加してみてください。5月20日は私たち「チームハッピー3アワーズ」の結団式です。すごい先生がこの結団式に駆けつけてくれて、私たちのためにお話をしてくれます。楽しみにしててくださいね。

親子で、友達と一緒にLET's ボランティア!

主催: 社団法人 札幌青年会議所 後援: 札幌市

一人でも! 家庭でも! 今日から
 すぐにはじめられる
 みんなのためになること

(社)札幌青年会議所は
 明るい未来のさっぽろを目指す
 まちづくり団体です。

**限定!! 200名
 参加費無料
 要予約**

チームハッピー3アワーズ結団式
 広げよう繋げよう助け合う仲間の輪
 ~さあ始めようまちの未来はみんなが主役~

講演
 今、話題のスーパー主婦がしょうずな時間の使い方、思った通りの人生を歩むコツをそつと教えます。自分に優しい生活は、きつとまわりの人への優しさを生み出します。英語ざらいのツウの主婦がちよつとしたコツで同時通訳者環境ジャーナリストとして大活躍!

プロフィール 枝廣 淳子(えだひろ じゅんこ)
 (有)イズ代表、1100万人キャンドルナイト呼びかけ人
 今話題の「不都合な真実」等を手がける翻訳家
 著書「新2時起きでなんでもできる!」
 「断切れビジョンでなんでもできる!」
 「イズ」URL → <http://www.es-inc.jp/>

開催日時 5月20日(日) 13:00~15:00
 北方圏学術情報センターPORTOホール
 (札幌市中央区南1条西22丁目)

締め切り 5月6日(日)まで

予約申込・お問い合わせ
 社団法人 札幌青年会議所事務局
 電話(011)222-1439 FAX(011)222-5801
 ホームページ
<http://www.sapporo-jc.or.jp/>
 モバイル
<http://www.sapporo-jc.or.jp/mob/>

4/22日は円山動物園で地球について考えよう!

アースデイ初開催!!

アースデイ(別名:地球の日)

約2千万人のアメリカ人が公園や通りに集まり、健康と環境維持のためにデモを起したのをきっかけに世界中に広まり4月22日をアースデイとして環境問題への関心を示す行動を起こす日となりました。今回は北海道でアースデイとして円山動物園と大通公園がオフィシャル(公式)会場として開催します。



**エコチル
フリーマーケット
in 円山公園**
10:00~16:00

エコチル読者によるフリーマーケットが開催!詳しくは5ページを見てね!
エコチル編集部

動物たんけん隊
10:00~15:00(5回)
※1回につき1時間半~2時間の活動

ネイチャーゲームってしていませんか?自然や動物たちとふれあいながら、人間と同じところ、違うところを機にいろんな事を一緒に考えませんか?
大学ネイチャーゲーム研究会

**クラフトから
自然を考えよう!**
開園~閉園まで
(材料がなくなり次第終了)

環境を考えるきっかけとして、万華鏡、レインスティック、バードコールなどを作って楽しみましょう。
おたる自然の村

**動物レッドリスト
カードくじ**
午前中随時

絶滅の危機にある身近な生物50種類のオリジナルカードをくじてゲットしよう!
平和幼稚園 冒険クラブ

**あつめて楽しい動物クイズ
おさんぽーポン**
9:00~15:00

お散歩しながら、クイズをやっているうちにだんだん動物のからだのヒミツがわかってきます。プレゼントもあるよ!
札幌科学技術専門学校自然環境科

**ソーラーくまちゃん、
冬眠からさめる?!
自然エネルギー体験学習**
10:00~14:00

ソーラーパネルの設置と太陽の光で発電した電気でお話をする「ソーラーくまちゃん」の体験を通じて自然エネルギーのしくみがわかるよ!
NPO法人ひまわり種の家

おしゃべりくまちゃんとあえるかな?

**あんごうかいどく、
クイズで缶バッジゲットだぜ!**
10:30~15:30

動物にまつわるクイズに挑戦です。(クイズブックを無料配布)クイズのこたえをヒントに暗号を解読してください。解読できたら「どうぶつ缶バッジ」をプレゼント!
NPOあそべんチャースクール



次号の**エコチル**は
5/14(月)~18(金)配布予定です。

特集 ゴミをへらそう!

エコチルは毎月1回、札幌市内小学校での配布を目的とした環境教育情報誌です。札幌エールプラザ2階 環境プラザ(北区北8西3)、北海道環境サポートセンター(北4条西4丁目1 伊藤・加藤ビル4階)にも設置してあります。

**ガールスカウト
ピースバックプロジェクト**
~花子のふるさとミャンマーの子ども達にメッセージを!~
9:30~16:00

アースデイにちなんで心のこもったメッセージを届けよう!
ガールスカウト札幌地区協議会

**海辺の自然に親しもう
~海浜植物の種子ポット作り~**
9:30~16:00

石狩浜の自然を知ってもらい、美しい心地よい海辺環境をつくるための種子ポットづくりです。大きくなったらはなへ届けよう!
石狩浜海浜植物保護センター



**昔の円山へ、
タイムマシーンで出発!**
~拡大した航空写真で遊ぼう~
9:30~16:00

昭和50年代のむかしの円山と今を比べて、大発見あるかも!
NPO法人EnVision環境保全事務局



**やってみよう!
みんなうんち**

●うんちクイズラリーにチャレンジ 9:00~16:00
●うんちはみんなの宝物 ①11:00~12:30 ②14:00~15:30

みんな集れ、うんちの修行がはじまるよ!うんちの絵本(読み聞かせ)から、クイズラリーの答えが見えてくる?!
フォレスターズクラブ

自分で染めたハンカチづくりもあるよ!

**みんなつながっている
ゲーム**

食べ物と環境のゲームをしながら動物達と自分達の生活を知ろう!
生活クラブ生協

※内容は変更になる場合があります。

すてないで!まだ使えるよ!!

この生ゴミ処理機はバイオ菌の力をかりて、生ゴミを分解してたったの1日で堆肥にするんだよ。もちろんニオイもしないよ。これを使えばキッチンから生ゴミが消えるね。この生ゴミ堆肥を使って緑を増やそうね!



株式会社 **バイオ・ラファ**
☎011-622-3939 札幌市西区八軒5条東3丁目7番34号
エバークリーンエールム1F
http://www.biola-far.co.jp

au by KDDI

ちょっとまったあ!!
使わなくなった携帯電話は、捨ておいて~!!

いいな~!
じゃあ、古い携帯電話は、捨てちゃうの?

新しいジュニア携帯も届ったんだあ!!

では一体どうしたらいいのガモ?
こつめは5月号のエコチルだね。

モバイル・リサイクル・ネットワーク 携帯電話・PDAのリサイクルにご協力を。

携帯電話・PDAの廃棄は、環境を保護し、貴重な資源を再利用するためにお客様が不要になってお持ちになる携帯電話、電話、充電器も、ブランド・メーカーも問わずお取寄せのネットワークのあるお店で回収し、リサイクルを行っています。お近くのauショップ、PDAへお持ちください。個人情報の保護のため、回収した携帯電話などはお客様の目の前で破壊し、お客様の個人情報を消去しています。

au お客さまセンター 受付時間/9:00~20:00 auからは周知の157 通話料無料 一斉電話からは ☎0077-7-111 通話料無料 www.au.kddi.com マナーもいっしょに育みましょう。 KDDI株式会社

NEW ジュニアケータイ AS525SA by SANYO

■ブルー ■グリーン ■レッド
かわいいキャリングケース付!

NEW Sweets cute by SANYO

スロバレーンフォン レモンタルト ソーダプロト
※Sweets cuteはSANYOの登録商標です。

緊急時の安心機能 移動経路通知

「防犯ブザー」発動時、「電源OFF」時に緊急通知機能が起動し、お子さまの移動経路をケータイパソコンから確認することができます。

お子さまの居場所を地図上で確認!! SOS!! 防犯ブザー ON!!

緊急時連絡先: 札幌市西区八軒5条東3丁目7番34号 auショップ(011-622-3939) PDAショップ(011-622-3939) auお客さまセンター(011-622-3939) auからは周知の157 通話料無料