

[第2回さっぽろ環境賞 環境保全・創造部門 札幌市長賞 受賞事業]  
地球にやさしいこどもたち。



# エコチル

<http://www.ecochil.net>

エコチルに関するお問い合わせ ● エコチル事務局 Tel 011-200-5671 Fax 011-200-5577 Mail info@ecochil.net

発行:(株)アドバコム <http://www.advcom.co.jp> 〒060-0062 札幌市中央区南2条西1丁目1番地 宮本ビル7F

情報提供:札幌市環境局環境都市推進部環境計画課

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、エコチル事務局にFAXやメールで教えてください!

「エコチル」は(株)アドバコムの登録商標です。



今月の表紙  
真駒内緑小学校3年生 大瀬 彩華さん  
「今、地球にできること」

エコチル表紙イラスト  
作品大募集!  
キミ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。画用紙にクレヨンか水彩で描いてね。採用されたお友達には、下の絵筆セットをプレゼント。詳しい応募方法は7ページの「応募方法」かウェブサイトを見てね!  
<http://www.ecochil.net>

採用された方にプレゼント!  
スケッチブックと色鉛筆のように描いて水で溶かして水彩画のように着色できるアグアッシュスケッチをセットでプレゼント致します。  
maruman マルマンスケッチブック (B4)  
ペンてる アグアッシュ スケッチ水彩  
協賛: 大丸藤井セントラル  
<http://www.daimanfujicorp/central/index.html>

とくしゅう  
雪山職人もぞくぞく誕生!!  
雪を貯めて役立てるecoな「雪冷房」  
今月のエコチル☆おすすめイベント☆  
親子牛乳・チーズ・ヨーグルト料理教室  
今月のエコなひと  
北海道大学名誉教授・農学博士 東 三郎さん  
エコチル食育特集コーナー  
知っていますか? 無駄の少ない「エコ・クッキング」  
特集 子供たちへのメッセージ 環境ミニブック  
今月のプレゼント・エコワードパスル  
円山動物園だより 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! Vol. 54  
【中央区】伏見小学校長 貴戸 和彦先生  
本校では、全校児童832名が重点目標である「故郷を愛し、信頼を深め、磨き合い高め合う子」を目指して、藻岩山を地域環境教材として取り上げた多種多様な学習を行っています。また日常的にも節水・節電などの活動に取り組み「故郷を愛し、地球に優しい伏見の子」に育っていています。

春期生募集中!  
無料体験レッスン受付中!  
2011年からいよいよ小学校で英語教育がスタート!  
キャンペーン内容  
来校者特典 NOVAさき1冊+書籍1冊プレゼント!  
入会者特典 月謝1ヶ月無料!! (月々7,140円~)  
※9ヶ月の継続利用が条件で、6ヶ月目のレッスン料が無料です。  
※教材費、教材費別途必要です。  
全国のNOVAスクールで受付中!  
EC英会話 × NOVA  
【札幌大通校】札幌市中央区南1条西5丁目レジデントビル3F  
0120-85-1415  
www.ec-ekaiwa.com 受付時間 平日10:00~21:00 土9:30~21:00 (日休休)

てん太くんとエコーちゃん「無駄なく使えるコージェネシステム」編 イラスト:カトウナオコ  
ねえてん太くん『コージェネレーションシステム』ってなあに?  
電気を熱を同時に作り出すシステムのことだよ  
捨てられていた熱もしっかり利用するなんてスゴイでしょう!  
ムダなく利用っと!  
だめっ!! おなかこわしちゃう!

てん太くんのエネルギー&環境教室 Vol. 11  
発電所で電気をおこすときに発生する熱のほとんどは使われずに捨てられているけど、ガスコージェネレーションシステムは天然ガスを使って発電し、その熱を捨てずにお湯や暖房などに利用しているんだ。だから、エネルギー資源をムダなく使えて、二酸化炭素の発生をおさえることができる環境にやさしいシステムといえるね。  
北海道のきれいを守るエネルギー、天然ガス。  
北海道ガス株式会社  
http://www.kids.hokkaido-gas.co.jp



「モエリ沼公園のガラスのピラミッド」

雪冷房を行っている代表的な建物  
「モエリ沼公園のガラスのピラミッド」



▲活動部 サットメディア 商業センター (2008年当時)



▲茨城市の雪冷房

雪冷房とは、雪を冷たい水で凍らせて、それを冷たい水で凍らせて、それを冷たい水で凍らせて...

雪冷房とは、雪を冷たい水で凍らせて、それを冷たい水で凍らせて、それを冷たい水で凍らせて...

雪冷房とは、雪を冷たい水で凍らせて、それを冷たい水で凍らせて、それを冷たい水で凍らせて...

雪冷房とは、雪を冷たい水で凍らせて、それを冷たい水で凍らせて、それを冷たい水で凍らせて...

雪冷房とは、雪を冷たい水で凍らせて、それを冷たい水で凍らせて、それを冷たい水で凍らせて...

雪冷房とは、雪を冷たい水で凍らせて、それを冷たい水で凍らせて、それを冷たい水で凍らせて...

雪冷房とは、雪を冷たい水で凍らせて、それを冷たい水で凍らせて、それを冷たい水で凍らせて...

雪冷房とは、雪を冷たい水で凍らせて、それを冷たい水で凍らせて、それを冷たい水で凍らせて...

雪冷房とは、雪を冷たい水で凍らせて、それを冷たい水で凍らせて、それを冷たい水で凍らせて...

雪冷房とは、雪を冷たい水で凍らせて、それを冷たい水で凍らせて、それを冷たい水で凍らせて...

雪冷房とは、雪を冷たい水で凍らせて、それを冷たい水で凍らせて、それを冷たい水で凍らせて...



# 雪冷房の仕組みをエコに解説!! 「雪冷房」

資料協力：伊藤組士建株式会社

雪冷房とは、雪を冷たい水で凍らせて、それを冷たい水で凍らせて、それを冷たい水で凍らせて...

雪冷房とは、雪を冷たい水で凍らせて、それを冷たい水で凍らせて、それを冷たい水で凍らせて...

雪冷房とは、雪を冷たい水で凍らせて、それを冷たい水で凍らせて、それを冷たい水で凍らせて...

雪冷房とは、雪を冷たい水で凍らせて、それを冷たい水で凍らせて、それを冷たい水で凍らせて...

雪冷房とは、雪を冷たい水で凍らせて、それを冷たい水で凍らせて、それを冷たい水で凍らせて...

雪冷房とは、雪を冷たい水で凍らせて、それを冷たい水で凍らせて、それを冷たい水で凍らせて...

雪冷房とは、雪を冷たい水で凍らせて、それを冷たい水で凍らせて、それを冷たい水で凍らせて...

雪冷房とは、雪を冷たい水で凍らせて、それを冷たい水で凍らせて、それを冷たい水で凍らせて...

雪冷房とは、雪を冷たい水で凍らせて、それを冷たい水で凍らせて、それを冷たい水で凍らせて...

今月のエコチル ★おすすめイベント★

## 親子牛乳・チーズ・ヨーグルト料理教室

牛乳はそのまま飲む以外に、チーズやヨーグルトのような加工品として食べることがありますが、さらに、それらを料理するのにもおいしく食べられます。

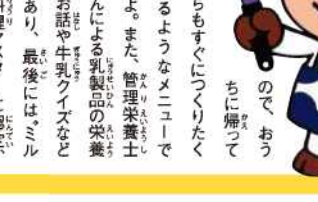
今回エコチルが紹介するイベントは、牛乳、チーズ、ヨーグルトを使って、おいしく栄養たっぷりの料理を親子でつくる料理教室です。講師は料理研究家の東海林明子先生。当日はいつも元気な先生が楽しく、そしてわかりやすく乳製品を使った料理を教えてくださいます。今回つくる料理は「チキンソテー」・「チーズのサラダ」・「ごま入り蒸しカステラ」の3品。どれもとってもおいしく簡単な料理です。

牛乳には骨を強くしたり、みなさんの成長に欠かせないカルシウムが多く含まれています。そのほかにも、からだの成長や毎日元気にあそんだり勉強したりするのに必要な、たんぱく質やビタミンなど、たくさんの栄養素がバランスよく含まれているのです。

牛乳はそのまま飲む以外に、チーズやヨーグルトのような加工品として食べることがありますが、さらに、それらを料理するのにもおいしく食べられます。

今回エコチルが紹介するイベントは、牛乳、チーズ、ヨーグルトを使って、おいしく栄養たっぷりの料理を親子でつくる料理教室です。講師は料理研究家の東海林明子先生。当日はいつも元気な先生が楽しく、そしてわかりやすく乳製品を使った料理を教えてくださいます。今回つくる料理は「チキンソテー」・「チーズのサラダ」・「ごま入り蒸しカステラ」の3品。どれもとってもおいしく簡単な料理です。

牛乳パワーをもっとおいしく!!



## 環境活動をがんばる会社 エコな引越しができる?! 「日本通運」



春は引越しシーズン。引越しをはじめ食品や美術品など、さまざまな荷物を全世界に運んでいる日本通運では、地球環境に配慮した配送に取り組んでいます。例えばそれは繰り返し使える梱包資材の開発。梱包資材というのは、大切な荷物が壊れないように包む資材のこと。引越しには、普通、紙やダンボールがたくさん使われます。「えころじこんぼ」は、そんなムダをなくしたいという日通の社員さんたちの思いから、生まれたのです。



「えころじこんぼ」のひとつ「食器トランク」。ポリカーボネイト素材のケースにポリタンクが組みあがり、落としても中の食器も割れません

### 金言正!

### 食器棚の食器をつめてみよう

今回、エコデルでは、白通内「日通トレーニングセンター」にお邪魔して引越しのプロフェッショナル、日通の利根川さんに実際に引越し作業をしていただき、一般の梱包資材と「えころじこんぼ」の違いを検証してみました。

#### 一般の梱包資材で食器をつめた場合

ダンボール5箱+紙約500枚 → **ゴミ!**  
作業時間 / **41分**

再利用で **ゴミ0!**  
食器トランク 5個  
作業時間 / **9分14秒**

### 結果

こんなにたくさんの紙類が一度で捨てられてしまうんだ。「えころじこんぼ」は地球環境だけではなく作業時間短縮にもつながり、利用する私たちにとっても、嬉しい引越しのかたちなんだね。

### 日本通運のゴミのでないエコな引越サービスはなんてしょう??

まなぶ **えころじこんぼ**  
クイズの正解者には抽選で10名様にオリジナル図書カード(500円分)をプレゼント!

プレゼントの応募は、クイズの答えを書いてエコデル事務局まで(15時まで)2011年3月28日(月)までご応募ください。



引越しは日通  
0120-154022

インターネットで24時間お申込みいただけます。

<http://www.nittsu.co.jp/hikkoshi/>

もちろん雪冷房にはたくさん良いことがあるよ。  
1つめは、電気を節約できること。家庭の冷蔵庫やクーラーもそうだけど、温度を上げたり下げたりするのは、たくさん電気を消費するんだ。その点、雪冷房は、冷たい空気や冷たい水を送り出すモーターなどには電気を消費しないからエ



円山動物園のシロクマ



円山動物園のアザラシ

コなんだよ。  
2つめは、雪冷房で貯蔵するとお米や野菜が美味しくなること。乾燥しやすい電気冷蔵庫と違い、湿度70%の雪冷房はとて



た雪も、夏に見ると新鮮です。思わず触りたくなっちゃうのは、人間も動物も同じなのでは? **雪を保存するのには**



夏に向かって保存する雪は、2月から3月にかけて集めることが多いんだ。最近増えているの



が、雪山を作って雪を保存するというもの。この時活躍するのが「雪山職人」の人たち。シヨベルカーを操る人や、断熱材を上手に積み上げる人など現在55名が登録されているんだ。



自分もやってみたいという人も増えていっている。これからはいろいろ方法が開発されるといいなと思っているんだ!



写真：伊藤組土木株式会社「雪冷房口」

## ニセコ グラン・ヒラフ

# ネイチャープログラム

### 真っ白な雪に覆われた森の中を歩いてみよう!

要予約 小学生以上対象

ニセコひらふスキー&スノーボードスクール TEL.0136-22-0921

#### 森の探検

スノーシューや歩行杖、スキー、スノーラングラー、スノーラングラー、約2時間 / 3,800円

#### 雪のふしぎ発見

雪について、実験で楽しく学べちゃう! 冬休みの自由研究に役立つかも!! 約1時間 / 1,500円

#### 最も日差しもたっぷり! 春スキーバック

ひらふリフト1日券 + 朝食付き 1部屋2名~4名

- ホテルニセコアルペン TEL.0136-22-1105
  - 3月1日~31日 平日/9,300円 休日/10,300円
  - 4月1日~4月9日 平日/7,000円 休日/8,000円
- ニセコ高原ホテル TEL.0136-22-0117
  - 3月1日~26日 平日/7,500円 休日/8,500円

※上記は、お一人様、税込料金です。 ※2食付プランもございます。

詳しくは <http://www.grand-hirafu.jp>

Grand HIRAFU 札幌市東区南一条 24番地 TEL.0136-22-0109 (スキー場代表)

## 参加者大募集!

### 親子牛乳・チーズ・ヨーグルト料理教室

元気な子どものカラダづくりに牛乳・ヨーグルト・チーズ!!

参加無料!!

- 実施日 平成23年3/13(日) 11:00~14:00(受付10:45~)
- 定員 親子18組(親子1名+小学生のお子さま2名まで)
- 場所 札幌市男女共同参画センターエルプラザ4階調理実習室(札幌市北区北8条西3丁目)
- 講師 料理研究家 東海林 明子 先生 管理栄養士 堀野 真澄 先生
- 参加資格 札幌市在住の小学生とその保護者 ※対象：札幌市在住の保護者で、イベント参加の歴史がない児童
- 応募方法 ①郵便番号 ②住所 ③電話番号 ④参加希望者全員の氏名(ふりがな) ⑤お子さまの学年・性別 ⑥職業を明記の上、下記宛先までご応募ください。

ハガキ・FAX 〒060-0031 札幌市中央区北1条東4丁目 2-8 大竹ビル2階 関ブレナイ社「親子牛乳・チーズ・ヨーグルト料理教室」係 FAX: 011-231-1714

メール [mk@brenaiha.com](mailto:mk@brenaiha.com) 「親子牛乳・チーズ・ヨーグルト料理教室」係

●応募締切 平成23年3月3日(木) 必着

※応募多数の場合は抽選となります。※当日は現地集合、現地解散となります。 ※当選者へは「参加券(当選ハガキ)」を送ります。3月5日までにハガキが届かない場合は落選となります。 ※応募者の個人情報(「参加券」の発送目的)のみをさせていただきます。

【主催】北海道牛乳普及協会 【お問い合わせ先】 関ブレナイ社 TEL.011-231-1713

## 北海道牛乳普及協会

〒060-0003 札幌市中央区北3条西7丁目 農業センター内

乳製品レシピやためになる情報がいっぱい! <http://www.j-milk.jp/> Jミルク 検校

**ECOCHIL TV ON AIR**

こども環境情報番組

今月のタイトルコールには  
札幌市立東山小学校の  
お友だちが出演するよ!

**エコチルTV**

エコチルTV  
次回の放送は **2月26日土**  
午前11:10~11:40  
UHB北海道文化放送

**番組内容** えこりーな 守れ食料自給率!の巻

提供: **KITAGAS** **Coca-Cola** **ホクレン**

日本の食料自給率(カロリーベース)は40%しかなく、多くの農作物を外国から輸入してまかっています。でも、北海道だけみれば食料自給率は約200%!北海道は日本の食料自給率に大きく貢献しています。そんなわけで、今回はえこりーなと出張料理人リキが道産食材100%のシチュー作り挑戦!さらにエコクッキングに取り組んだ環境バスツアーのレポートも!そしてタイトルコールには札幌市豊平区の東山小学校のみなさんです!番組の最後は、ホクレン パールライス無洗米なつばしを10名様にプレゼントする応募コーナー。番組最後に出るキーワードをチェックして、エコチルホームページが携帯サイト(QRコード)から応募してね!

エコチルTVは毎月1回絶賛放送中!!  
過去の放送もHPから見られるよ!  
<http://ecochil.net/>



昨年、行われた東山小学校6年生の授業風景

地球にちょっといいはなし

**エコなひと**

今月のテーマ 20世紀の「緑化」から21世紀の「緑化」へ

**森に向かう気持ちを広げてほしい**

「カミネツコン」は、いわば植樹用ポット。再生ダンボールを六角形に組み立て、壁になる部分に濡らした新聞紙を詰め、中に土と苗木を入れて地面に置きます。すると底から根が出て丈夫に育ち、ポットは土に還るといふ、誰でも簡単に植樹ができる木にも人にも嬉しい優れもの。今回は「カミネツコン」の発案者、北海道の森づくりの先駆者である東三郎さんにお話をうかがいました。

北海道大学名誉教授・農学博士  
アイムス創設者・研究所長  
東三郎さん

1926年豊島生まれ。幼少学を専門として、北海道の上野平町に塾生生活について研究。父も塾や天竺島、東海海軍や岩手海軍など、多くの緑化事業を成功させる。1997年「カミネツコン」を開発。現在は自宅であるアイムス道山公園を活動拠点に、小中学校や地域の集会所など学習の講習などを行う。

「いのちの水を守る森」

「みんな木は良い土から育つと思ってるのですね。実はそうではありません。木は何もない土からでも育つのです。私が育った鹿島島の土は桜島の火山灰で、どこに行っても立派な森があります。火山灰は通気性があって水持ちがよく、ミネラル分が多いので、木がよく育ちます。火山灰でできたハワイ島などにも豊かな森があります。何もない土に鳥や虫や風がタネを運び、それが発芽して草木となり、50年以上もの長い年月をかけて森がつくられていくのです。人間は

この木を燃料や材木としてとどんどん伐り、森は少なくなりました。森がないとおいしい水は飲めません。森づくりは長い年月がかかりますから、みなさんに1本でもたくさん植えて欲しいと思います。」

「森づくりでつながる心」

「カミネツコンで育てた苗木は互いに寄り添いながら生長し、やがて森になり、鳥や動物や魚を誘い、雨や雪を受け止め湧き水となつて、たくさんの生命を支えます。そのような自然は体験すればするほど、たくさんのことを教えてくれます。そして、何にも代えられない喜びと感動を得ることが出来ます。だれにでもできるカミネツコンですが、その土地の環境によって失敗も多いです。しかし、失敗も勉強です。カミネツコンで木を育てた人たちは、不思議とその魅力にとりつかれていきます。自分がつくる木から教えられたことや感動は、木への愛着となり、また一緒に木を育てる仲間たちとも心を通わせていきます。この思いが森づくりに一番大切なんです。緑なら何でもいわけではないではありません。これからは緑化ではなく森をつくる「緑化の時代」です。」

東三郎さんは豊かな森づくりに力を注いでいます。

**きみも3日でヒーローだ!!**

春休みヒーロー教室 3/28(月)~30(水) 定員:各コース20名

子供達はみんなずばらしい「ちから」を持っています。私たちは多くの指導経験からどうすればそれを引き出せるかを学びました。本当に出来ない原因を突き詰めていけばそんなに大きな原因はありません。言葉かけや練習方法で子供たちは、みるみる上達していきます。

コース	料金	曜日	対象	時間
のびのびコース	4,500円 ※お申し込み 迄お申し込み	月曜、水曜、金曜	4才~6才	9:00-9:45
チャレンジコース	4,000円	月曜、水曜、金曜	新小1~小4	10:00-10:45
バク転特選コース	5,000円	木曜	独立ブリッジができる人	11:00-11:45

ヒーロー教室本日に締結されると  
**先着20名に特典** ① 4月の月会費0円 ② メール特別相談 ③ 完全保証制度(気に入らなければ全額返金)

「北海道で唯一オリンピックメダリストを輩出した」  
**札幌アルファ体操クラブ** 札幌市白石区菊水1丁目3番31号52-326

**春の1ヶ月間無料体験 英語・英会話クラス**

4月1日~市内全教室でスタート!! 5月からの入会特典もあります!

生協さん1人1人と本気で向き合う環境に恵まれたあったかい教室です。

英語はコミュニケーションの道具の一つ。「あいさつ」のどげらあけると聞く、話す、読む、書く...いろいろなおしゃべりにくことができます。そして、きつとみつかるとわかるからおもしろい!

GET! English Club

TEL090-8273-9014

<http://www.get-english.org/>

札幌都心より約30分 初心者~中級者まで楽しめるファミリーゲレンデ

エコチル限定 **セントレジャーの親子割**

リフト券売場で「エコチル見たり」もお任せ下さい。

☆リフト4時間券 大人1,500円 小人1,000円

**親子割 2,500円が! 2,000円**

3/12(土)・3/13(日) 未就学児は無料

毎週月曜シニアデー 4時間 通常1,500円が **1,000円**

55歳以上(要年齢証明)

先着順に福島産!! (リフト券購入)

3/5(土) ナイター17:00~19:00

●金曜ナイター特別リフト料金 通常1,000円が **800円**

●男女ペア特別 通常1,000円が **1,500円** 半額

●レンタル半額 スキーセット3,500円が **1,750円**

●ボードセット4,000円が **2,000円**

●4時間券 大人¥1,500 小人¥1,000

●1日券 大人¥2,000 小人¥1,500

●ナイター券 大人¥1,000 小人¥700

セントレジャー北広島スキー場

〒061-1267 北広島市に別152

TEL.011-376-2611

●営業時間 9:00~21:00 ●ナイター営業 17:00~21:00

<http://www14.ocn.ne.jp/~clgcsap/pc/skitop.html>

# 食育特集

資料提供：札幌市保健福祉局 協力：東京ガス

## 今月のテーマは

### 知ってますか？ 無駄の少ない 「エコ・クッキング」



今回は、無駄の少ない料理づくりとなる「エコ・クッキング」と、寒い北海道の冬を乗り切ることのできる「体を温めるエコ料理」を紹介します。環境を考えた食事は地球に優しく、そして身体にも優しい食事になります。出来ることから始めましょう！

## 「エコ・クッキング」とは？

### なぜ必要？エコ・クッキングクイズ

Q1 エコ・クッキングとは、環境のことを考えて、  
買い物、〇〇、片づけをすること。〇〇とは何？

A a. 料理 / b. そろじ / c. 洗濯

エコ・クッキングとは、環境のことをしっかり考えて、「買い物」「料理」「片づけ」をすること！毎日のご飯でこの3つを工夫していくことが大切。

Q2 世界中の人が日本人のように便利な暮らしをしたら、地球何個分が必要？

A a. 1個分 / b. 2.5個分 / c. 5個分

世界中の人が、日本人のように便利な暮らしをすると、地球2.5個分も必要になることとなります。エコ・クッキングなどの利用で楽しみながらエコライフをはじめましょう。

Q3 日本で食べられている食べ物のうち、どのくらいが国内で作られている？

A a. 約40% / b. 約70% / c. 約95%

日本で食べられている食べ物のうち、約40%が国内で作られています。日本の政府は、2015年には、現在の約40%から45%、2020年には50%を越すことを目標にしています。

出典：東京ガス みんなでエコライフ！エコ・クッキング/エコ・クッキングクイズ 「エコ・クッキング」は東京ガス(株)の登録商標です。

## エコ・クッキングしよう！

### お買い物

- ①ムダを出さない(買い物に行く時は、必要なものだけを買うようにしましょう)
- ②食材選び(地元でとれた新鮮でおいしい食品を選ぶ)
- ③エコバックの持参(エコバックを持参すると、レジ袋などのゴミの減量につながります)
- ④環境に優しい商品選び(容器包装の少ないものや詰め替えができるものを選びましょう)

### お料理

- ①食材をムダなく利用(栄養が豊富な野菜の皮や葉っぱも使います)
- ②ガスを節約(火をかける前になべ底の水分をふき取ったり、温まるまでふたをしたり、鍋底から火がはみ出さないように調節するとガスを節約できます)
- ③一度にまとめて調理(肉や魚と一緒につけ合わせを焼くなどの工夫をしましょう)

### お片づけ

- ①水の節約(洗いおけを使うと節水できます)
- ②油ゴレはふき取ってから(洗う前にゴムべらや新聞紙、古い布などで油を落とします)
- ③生ゴミは水分を抜いて(水分を取り除くと燃焼するときのエネルギーを減らせます)

## 「体を温めて暖房の温度を下げよう！」

### 「エコ料理!!」

特に寒いこの季節には、ついつい暖房の温度設定を上げてしまいがちですが、体を温める食材を上手に使って暖房の温度を下げましょう。

### 体を温める食材

- 生薑：辛み成分には、新陳代謝を活発にし、発汗作用を高める働きがあります。
- 唐辛子：消化液の分泌、発汗、脂肪を燃焼し、血行の促進、鎮痛作用もあります。
- ねぎ・玉ねぎ・にんにく・にら：殺菌作用により、かぜの予防や改善に役立ちます。また、血行を良くしたり、疲労回復にも役立ちます。

出典：「寒さに負けず！あったか生活」札幌市発行

## 「体も心もほっかぽか」レシピ

### 「鮭のちゃんちゃん焼き」

材料(2人分)

- 鮭……………4切れ
- キャベツ……………1/2個
- もやし……………1袋
- 玉ねぎ……………1個
- にんじん……………1/2本
- しめじ……………1袋
- ねぎ……………1/2本
- 味噌……………大さじ6
- 砂糖……………大さじ4
- 酒……………大さじ4
- みりん……………大さじ2
- しょうゆ……………小さじ2
- すりおろしにんにく……………1片分

### 作り方

- ①それぞれの野菜を一口大に切ってフライパンに敷き詰め、野菜の上に生鮭をのせ、混ぜ合わせたAを全体にまわしかける。
- ②ふたをして火にかけて(弱火～中火)7～8分蒸し焼きにし、鮭に火が通ったら、できあがり。

## 「料理」をつくろう。

おやこ たちの 料理のために。

親子にとって大切な、料理の基本。

どんな名シェフも、最初は下ごしらえからはじめるはず。つらい修行は必要ありませんが、楽しく料理するために、まず基本をマスターしましょう。

技術を磨くことに加えて、食材の選び方や献立の作り方、おいしく作りたいたいという気持ちも大切だね。

## 親子で料理するときのポイント!

- ①準備する  
きちんと手を洗って、身支度は清潔に。火や道具の安全な使い方を教えてください。
- ②調理する  
材料をはかる、食材を切る、ゆでる・炒めるなど、道具と時間の使い方を教えてください。
- ③味付けをする  
調味料の入れすぎに注意! 味見しながらちょうどよく、おいしく仕上げましょう。
- ④盛り付ける  
ここはセンスで勝負! おいしく見える食器や盛り方、食卓での食べやすい配置にも気を配りましょう。
- ⑤おいしく食べる  
料理の感想や、使った食材のことなどを話しながら家族みんなで食べましょう。よくかんで、味わいましょう。
- ⑥あとかたづけをする  
道具や食器はきちんと洗って収納しましょう。ゴミのあとしまつもお忘れなく。

ホクレン 食べることを考えるホクレン食育サイト [www.shokuiku-hokuren.jp](http://www.shokuiku-hokuren.jp) ホクレン食育 検索



## 「くるるの杜」は、冬もおもしろい!

北海道の食や農業には、冬ならではの魅力があります。冬野菜はますます栄養いっぱい。特製ソーセージや農園のお菓子づくりに挑戦できます。「くるるの杜」は、冬もおもしろい! さあ、ご家族そろっておでかけください。

冬の営業時間 定休日 毎週月・火 営業時間 ●農産物直売所 10:00～16:00 ●農村レストラン 11:30～15:30 [受付時間/11:00～14:20] ※ランチのみ営業 [11月～5月]



バスでのりば①より広島線 道都大経由 (札幌ターミナルまたは福住駅行き) 乗車約15分、「ふれあい学習センター」下車 徒歩約5分 車で、約13分 道道1080号線沿「北広島市ふれあい学習センター 夢プラザ」そば 北広島市大曲377-1 TEL011-377-8700

ホクレン 食と農のふれあいファーム **くるるの杜** 体験プログラムについて詳しくは [www.shokuiku-hokuren.jp](http://www.shokuiku-hokuren.jp)

**特集!** かんきょうもんだい 環境問題をがんばっている企業・団体が贈る **子ども** 子供たちへのメッセージ **環境ミニブック**

地球温暖化や環境汚染など、私たちの暮らす地球では今、たくさんの環境問題を抱えています。そうした環境への悪い影響を少なくしようと環境問題の解決に向けて、がんばっている企業や団体があります。

今回、ご紹介する環境ミニブックには、それぞれの企業や団体が環境のために研究して分かったことや暮らしに役立ててほしい工夫など、子供たちに知ってほしいメッセージが込められています。環境ミニブックで企業や団体が取り組む環境活動を学んで、キミも環境について考えてみよう!



学校や学級単位でご活用を検討される場合は、エコチル事務局までお問い合わせください。

**贈り物 その1** **環境ミニブック(6冊セット)**  
ご希望の方はハガキ・FAX・ホームページ・携帯サイトから応募ください。

**応募方法**  
【ハガキ・FAXの場合】①氏名(ふりがな)②学校名③学年④性別⑤住所⑥電話番号を明記して下記までお送りください。  
<ハガキ送り先>T060-0082 札幌市中央区南2条西1丁目 宮本ビル7F(株)アドコム エコチル事務局「環境ミニブックプレゼント」係 <FAX番号>011-200-6577  
【ホームページ】http://www.ecochil.net  
【携帯サイト】右のQRコードまたは http://www.ecochil.net/about

**応募締切 2月28日(月)消印有効**  
(個人情報の取扱い) 個人情報はエコチル事務局にて適正に管理し本の発送に関するご連絡以外には使用いたしません。詳しくはページをご覧ください。

**贈り物 その2** **図書カード 500円分**  
本を読んでもくれたキミに!

**図書カード 500円分**  
本を読んだ後、さらにプレゼントをご希望いただいた方から抽選で10名様に「図書カード500円分」をプレゼントします。  
※プレゼントの応募については、本をお送りした際にお知らせしますので、そちらをご確認ください。

感想文を書いてくれた人の中から **抽選で10名様!**

**A IDEMITSU** (出光興産株式会社 北海道支店)  
**大切に使う! みんなの石油**  
石油は、自動車・船・飛行機を動かしたり暖房に使う燃料のほかにも、電気のもとやプラスチックや衣類になったりと私たちの暮らしを広く支える資源です。けれど、石油を燃やすと二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)が出て地球温暖化に影響します。大切なことは、必要以上にCO<sub>2</sub>を出さないように石油を上手に使うことです。石油をよく知っている私たちだからこそ、みなさんに役立ててほしい石油の本を作りました。毎日の暮らしの参考にしてね!

**B KITAGAS** (北海道ガス株式会社)  
**それいけ! エネルギー探検団**  
私たちのくらしに欠かせないエネルギー。でもエネルギーには不思議がいっぱい。一体どこからやってくるの? 何からできているの? このまま使いつづけるとうなるの? こうした疑問やエネルギーの歴史、そしてエネルギーの未来について、塗り絵をしたり、シールを貼ったり、楽しみながら学ぶことができます。今回は「てん太くん」と「エコーちゃん」のマンガ本もセットにしてプレゼントします。

**C コープさっぽろ** (生活協同組合コープさっぽろ)  
**家族みんなで「エコのスイッチ」オン!**  
今、もっとも問題になっている地球温暖化。この原因だとされる二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)は、私たちの暮らしのさまざまな場面で排出されます。だからこそ、ゴミを捨てる時、買い物や食事の時、お出かけの時、暮らしのなかでエコを意識することが大切です。小さなエコの積み重ねが、地球を、未来を守ることにつながるから。この本を読んだ今日から始めよう! 家族みんなでエコのスイッチをオン!

**D SANYO** (三洋電機株式会社)  
**エネルギー環境教育学習テキスト**  
三洋電機の出前授業用学習テキストです(小学3年~6年対象)。環境問題の解決には、みんなで取り組むことが重要です。例えば、乾電池をくり返し使えるものに変えることも一つ。身近な電池を題材に、「3R」(リデュース・リユース・リサイクル)の観点から地球環境問題を考えてみませんか? 人間の体を使って電気を作る「人間電池」や「えんぴつ充電電池」などおもしろ実験も紹介していますよ!

**E ほくてん** (北海道電力株式会社)  
**20XX年 北海道「生物多様性」の旅**  
20XX年、大自然の宝庫である北海道は、人間を含めたすべての動植物が同じ環境のもとで仲良く暮らす「生物多様性」の宝庫として全世界から注目されています。このコミックは、二人の小中学生が、生物多様性の秘密を探ると言われるミステリー・アイテムを求めて北海道を旅しながら、電力会社の生物多様性への取り組みを学んでいくお話です。さあ、みんなと一緒に冒険の旅に出発!

**F 公益社団法人北海道森と緑の会**  
**緑は楽しい冒険の場! 「森のかんざつ手帳」**  
きれいな空気やおいしい水など多くの恵みを与えてくれる森は、私たちの命を支えてくれています。私たちは緑の弱音を知られる「緑の森空」活動は、北海道の森を豊かにする活動を行っています。この本は、森の不思議や森の素晴らしさを知ってみたいと作りました。森の不思議や楽しさを思い思いに発見できますように…。いっしょに緑の冒険へ出かけよう!

**初めての体験教室**  
Itoman swimming school  
**2日間 無料**  
コーチからの説明の時間もあります。色々質問出来るのでお母さんの不安も解消!  
受講料 無料!! 対象 小学生 (お父さんお母さんもお申し込みください)  
※期間・時間は各校にお問い合わせ下さい。  
受講者全員に 帽子・カードケース・ヘルパー(必要の方のみ)プレゼント!!  
正会員ご入会の方 入会特典あり!  
詳しくは各校にお問い合わせ下さい。

**イトマンスイミングスクール** http://www.itoman.com  
札幌南生校 ☎707-2040 札幌北口校 ☎727-8810 富岡緑校 ☎613-3131  
北海道札幌市南10丁目1-5(ケーズ南校隣) 北海道札幌市北7丁目 ホテルサンルートビル5F 北海道札幌市東区北27丁目 富岡の森スポーツ倶楽部1階

**めざそう!! 循環型社会**  
**リユースを言ってももらえるよう、がんばります!!**  
市内どこでも配達しますよ!  
家具も家電も楽器も食器も、お客様に喜んでもらえるようしっかりきれいにみがき上げています!!  
使っている洗剤は企業にミツです...  
たかばたけ いたう きした つちだ

**リサイクルのデパート 快活生活館** 札幌市東区伏古14条4丁目1-35  
TEL.011-787-6868  
営業時間/10:00~19:00 年中無休(年末年始除く)  
駐車場/15台

ECOCHIL

エコチルいんぷおめーしょん

INFORMATION

エコワードパズル 絵巻でプレゼントが当たります!

1 2 3 4
5 6
7 8
9
10

- 1 夏にある長い休みは夏休み。
2 では、お正月をはさんでいるのは?
3 家の中であつても足が熱いところ。
4 毎日、学校に行く前に食べる。
5 1日のパワの源だから。
6 毎朝しっかりと。
7 頭が良くて、かじりにくい。
8 かんじで探せば、お○○○さんは?

ヨコのカキ

- 1 昨年のバンクーバー冬季オリンピックでは浅田真央選手と韓国スキム・ヨナ選手がこの競技で熱戦。
2 〇〇〇〇〇〇スケート
3 〇〇〇〇は天から送られた手紙であると言ったのは中谷宇吉郎博士。
4 エコチル1月号の特集になったよ! 〇〇〇〇は結晶からできるとだ。
5 雨や強い日差しを避けるため、手に持つて頭の上にかざすもの。
6 トカゲに似た動物で、夜に虫をとって食べる爬虫類。北海道には生息していないよ。
7 細い木の板を隙間をあげ、打ちつけたもの。お風呂場の床などに使う。
8 小麦粉に少しの塩と水を加えてこね、伸ばして細長く切った食べ物。「きつね」や「たぬき」も好きなのかな?

1月号のこたえ
や か ん
か が み も ち
ん か う
き が ん し や
よ き こ し
う お み き

ぼくの服
ちいさくならたら
第へ
平岡中央小学校 3年生 町田 京介くん
エコチル事務局ではエコ・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、オリジナルマイ箸に作品と名前を入れてプレゼントします!

イベント情報 / 札幌市青少年山の家からのお知らせ

遊雪塾リトルキャンプ
滝野の自然のなかで「雪遊び」、「スノーシュートレッキング」、「キャンプファイヤー」を楽しめる「遊雪塾リトルキャンプ」!!
札幌の「冬」を思いっきり楽しもう!!
と き:平成23年3月5日(土)~6日(日) 1泊2日
※事前説明会:平成23年2月26日(土)
対 象:札幌市青少年山の家(南区滝野247)
ところ:小学校1年生~3年生 申込み:ハガキまたはHPからの応募フォームにて必要事項を記入のうえお申込み下さい。
参加費:9,800円
締 切:平成23年2月18日(金) 必着
お問い合わせ 札幌市青少年山の家 TEL:011-591-0303

今月のプレゼント
クワトロ フィラデルフィアクリームチーズ
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ご応募ください。たくさんのご応募お待ちしております!

エコ川柳、エコワードパズル、プレゼント応募用紙
お名前、性別、住所、年齢、学年、学校
Q1.エコチル2月号は、どこでもらいましたか?
Q2.エコチル2月号の内容はどうでしたか?
Q3.おうちでエコチルを読む方すべてに〇をつけて下さい。
エコワードパズルの答え

応募方法
すべての応募はインターネットで行えます
エコチルWebサイトアドレス http://www.ecochil.net/
2月号応募締切はH23年2月28日(月)まで
応募方法:ハガキ・Webサイト・携帯サイト(右上QRコード)から応募いただけます。
当選発表:2/28(月)午後1時30分頃

ルスツ王国へ英語を学びに留学!
ルスツでABC! 2011.4/1(金)・2(土)・3(日)の3日間!
英語と雪遊び!
ルスツリゾート 札幌営業所 TEL.011-272-3111

S A P P O R O M A R U Y A M A Z O O

# 円山動物園だより

動物から命や自然の大切さについて学ぼう!!

資料提供:札幌市円山動物園

## 冬には冬の♪動物園の楽しみ方

雪が降った後は、ぜひ動物園に訪れてください。それぞれの獣舎には、日常的に動物が通る道“獣道”を見つけてあげられるよ。動物の行動によって獣道のでき方はさまざま。行動の違いを見つけるのも楽しいです。この季節の動物園には、冬だからこそ発見が他にもいろいろあるので見つけに来てね!



▲ヒマラヤグマの獣道



▲アザラシの獣道



▲オオカミの獣道

## 来場者の方からの贈り物にサルたち大喜び!

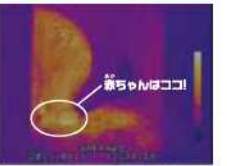
1 月中旬、来場者の方からニホンザルへブドウ1箱の寄贈がありました。このプレゼントにサルたちは大喜び! あっという間に食べ終わっていました。動物園には、お気に入りの動物の家族になることができる「アニマルファミリー」制度があるのをご存知ですか? これは、ホッキョクグマのララやチンパンジーのレディなどの8匹から家族にしたい動物を選んでエサ代を支援するというもの。ファミリーは動物の誕生会や感謝イベントに参加できる特典もあるよ。詳しくは動物園またはホームページで確認してみてくださいね!



▲「まだないの?」この表情、さぞ美味しかったのでしょうね

## ホッキョクグマ「ララ」の赤ちゃんは順調に成長してるよ!

年12月25日に出生したホッキョクグマ「ララ」の赤ちゃんの様子をサーモカメラ映像で公開しています。公開場所は動物センター情報ホール。赤ちゃんの一般公開予定の4月上旬まで、元気な姿をモニターでチェックしてみてくださいね。



▲赤ちゃんの体をなめる「ララ」や体を起こそうとする赤ちゃんの様子が見えるよ

住所 札幌市中央区宮ヶ丘3-1 TEL 011-821-1428 営業時間 ~10/31 9:00~17:00 11/1~1/31 9:00~16:00 料金 大人:¥800 中学生以下:無料 年間パスポート:¥1,000 URL <http://www.city.sapporo.jp/zoo/>

### 私とおなひなを結ぶエコな一枚。

名刺でHAPPY地球にHAPPY

ペットボトル、バナナ、とうきび、あら、桜、竹、牛乳パック etc...

これぞ「エコ」名刺にちなんで!

<http://www.nissindou.co.jp> エコ名刺 検索

〒062-0041 北海道札幌市東区旭陸1条1丁目12-1  
TEL:011-853-9636 FAX:011-853-9919

## 第2回エコチル食の安全・安心バスツアー

### ~マルちゃん製品を作る「石狩東洋」で一緒に学ぼう~

1月12日、札幌市保健所の主催による「第2回エコチル食の安全・安心バスツアー」が行われました。エコチル読者応募総数126組の中から親子20組40名が抽選で選ばれ、石狩東洋(銭函)の工場に行きました。

前夜の大雪で道路が悪く移動に時間がかかりましたが、バス車内は「食の安全・安心×クイズ」で盛り上がりながら、一路石狩東洋をめざします。

石狩東洋では、見学中に髪の毛やホコリを落とさないうえ、全員白衣を着て帽子をかぶり、マスクをつけ、靴もビニールカバーですっぽりおおいま。工場入り口でゴミ取り「トルトル」を体験するのですが、さらに両手をアルコール消毒しないと自動扉が開かないのです! 衛生管理の徹底ぶりは驚くほどでした。(ここから先は撮影禁止のため写真なし!)

その後、蒸し焼きそば、うどん、生ラーメンといったチルドめんと、魚肉ハムソーセージの製造工程、工場全体の換気を一手に行う給気室などを見学。ものすごく自動化されている一方、検品の人もおおいいて、生産から出荷まで人の目が光っていることもお分かりました。

参加者からは「テレビでしか見たことなかった体験ができた」「今まで以上に安心して食べられそう」との声も。普段何気なく口にしているマルちゃん製品がとても清潔な環境で作られていること、厳重な品質管理が随所で行われていることを実感したバスツアーでした。

## みんなの笑顔でフォトモザイクアートを完成させよう!

2011年3月、JRタワーは8周年を迎えます。これを記念して、「笑顔」の写真を集めた大きなフォトモザイクアートを制作します。エコチル読者の皆さんもぜひ協力してください!

応募いただいた方の中から抽選で50名様に JRタワーショッピングチケット 50名様に 2,000円分プレゼント!

フォトモザイクアートってなに? 小さな写真画像を多数組み合わせると1枚の大きな画像を表現する手法です。

写真テーマ: 笑顔

募集期間: 2月20日(日)まで

展示期間: 3月6日(日)~31日(木)

展示場所: JRタワー1F東コンコース

応募方法: 応募は携帯から!!

右記のバーコードを読み取り、応募フォームにアクセスして応募してください。

※PCからの応募は不可となっております。

お申し込み: JRタワー8周年フォトモザイクアート事務局(上記期間) 合わせ 011-252-1296 (受付時間/平日10:00~18:00)

JR TOWER APiA EXiA PASEO STELLAR PLACE

## 次号のエコチル配布日は3月14日(月)です。

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紙です。児童会館、札幌エルプラザ2階環境プラザ(北区北8西3)、北海道環境センター(北4条西4丁目1 伊藤・加藤ビル4階)、一部ホクレンショップにも設置してあります。

## 晴れの日! 我が家は道産牛!

あったかお鍋がうれしい冬に おめでたい日はちょっとぜいたく。 おうちで食べるとかしこくおいしく、 みんなで食べて家族団らん。 地産地消でエコになる。 安全安心。おいしい。うれしい。道産牛!

道産牛を食べてTVCMに出演しちゃおう!

みんなのおうちの記念日、道産牛を食べてTVCMに出演してみませんか? 応募された方の中から抽選で5名様に道産牛(5,000円相当)があった!! <くわしくはエコチルホームページをご覧くださいね!!>

<http://ecochi.net/> エコチル 検索

北海道産牛肉消費拡大協議会

兼道大会で優勝したお祝いをしゃがしゃがで札幌市Kさんご一家