

地球にやさしいこどもたち。



エコチル

https://www.ecochil.net

「エコチル」は(株)アドバCOM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 011-200-5671 Fax 011-200-5577 Mail info@ecochil.net

協力:北海道 後援:札幌市、北海道教育委員会、札幌市教育委員会 発行:(株)アドバCOM 〒060-0061 札幌市中央区南1条西5丁目7-1 豊川南一条ビル9F

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⇒



北海道版
1月号

今月の表紙 室蘭市立みなと小学校 3年生 斉藤 優衣さん 「エコチル 世界を大切にしよう！」

エコチル表紙イラスト 作品大募集!



表紙を飾るイラストを募集しているよ。エコや自然をテーマに自由にかいてね!

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。マルマン スケッチブック(B4)



へんてる水彩えのぐ12色 協賛:大丸藤井センター

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ください! <https://www.ecochil.net>

特集 2月2日は「世界湿地の日」 湿地は生き物の宝庫!!

今月のエコチル★おすすめコンテスト★ 冬や雪に関する作品募集中!

第14回 雪と暮らすおはなし発表会

より快適なまちへ! 「札幌」のまちづくりのこと 食育特集 みんなと楽しく食べよう

チャレンジ☆レシピごはんのおやき 開催報告

大人も子どもも楽しくスポーツ! 「北ガスグループPresentsスポフェス」

今月のプレゼント/エコワードバスル/阿山動物園だよりほか

第71回さっぽろ雪まつり つどいむ会場飲食ゾーン

北海道ザンギコーナー

2020年1月31日(金)~2月11日(火・祝) 9時~17時営業

北海道ザンギコーナー

会期中のステージイベントに、北海道ザンギ店種大使であるTeamくれれっ娘が登場!(2月8日・9日予定)

バター醤油ザンギ 600円	HANAさんセット(運賃別) 600円	米粉のワッフルザンギ 600円	洋食屋さんのジューシーザンギ 600円
---------------	---------------------	-----------------	---------------------

※記載メニューは変更になる場合がございます。予めご了承下さい。※メニューと趣の写真はイメージです。

北海道ザンギ連盟

プラスフードと北海道ザンギ連盟は、社会貢献の一環として、SDGsの目標12に取り組みます!

会期中に行う事

北海道ザンギコーナー販売での食品ロスを減少させ、万が一ザンギが残った際は、廃棄せずに希望される方にお渡し致します。

詳しくはプラスフードHPで

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. 166



羽幌町立天売小学校 校長 西山 智章 先生

海と山に囲まれた本校は、海鳥の繁殖地として有名な天売島にあります。中学年が海鳥について調べて作成したパンフレットは、観光用に役立てられています。山で伐採やシタケ栽培をしたり、海でヒラメの稚魚を放流したりするなど、自然に親しみながら学んでいます。子ども達には、自然や地域の人を大切に、島を発展させていってほしいです。

作って遊ぼう!

ワクワク!! エコチルからのお知らせだよ!

人気の工作キットで

おうち時間を楽しく過ごそう!!

ご購入などくわしくはこちら↓

エコチル編集部
エコチルSHOP
エコチル公式オンラインショップ

他にも楽しいキットを販売中!



hacomoダンボール工作 うさぎ



hacomoダンボール工作 ヘラクレスオオカブト



アーテック 天体望遠鏡 クラフトキット



アーテック プラネタリウム クラフトキット



アーテック 手づくり 宝石せっけん



アーテック 手づくり 泡ポムキット



アーテック サイクロンクリーナー 組立セット

※商品の在庫は変動します。



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。



北海道とアドバCOMは、平成30年2月に環境保全に関する連携協定を締結し、子どもたちの環境意識醸成に向けた協働事業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。



2009年度北海道グリーンピズ認定制度(創意あふれる取組部門)で北海道知事より認定。



第2回さっぽろ環境賞(環境保全・製造部門)札幌市長賞を受賞。



平成30年度 新エネルギー(普及啓発部門)新エネルギー財団会長賞を受賞。

2月2日は「世界湿地の日」

湿地は生き物の宝庫!!

北海道には日本を代表する湿地がたくさんあるよ。湿地の役割って何だろう？そこにはどんな生き物がすんでいるのかな？湿地について、このページにいろいろ見よう！

私たちの暮らしと深く関わる湿地

川や湖、干潟、田んぼなどのように、いつも水でうろうおっている場所のことを湿地というよ。湿地には、水の供給源、よこれた水をきれいにする、さまざまな生き物のすみかとなるなど、いろいろな役割がある。けれど、人間たちは水をふくんだ土地を必要ないものとして、水を抜いたり、うめ立てたりしてきたんだ。1700年当時にくらべると、世界の87%の湿地が失われたといわれているよ。

私たちの暮らしと湿地は、とても深い関わりがあるよ。毎日食べているお米は田んぼでできるし、魚や貝は海や湖でとれるよね。きれいな水も湿地から生まれるよ。湿地は私たちの生活や動植物にとって、とても大切なものなんだ。

国際的な取り組みラムサール条約

1971年、特に水鳥の生息地として国際的に重要な湿地に関する「ラムサール条約」という条約が結ばれたよ。私たちが暮らす北海道にもたくさん湿地があり、ラムサール条約に登録された湿地もあるんだ。どんな湿地があるのか、図1で紹介するね。

図1 北海道の湿地

ラムサール条約に登録された湿地は、日本全国で52カ所、北海道内には13カ所あるよ。それぞれの湿地には、水鳥をはじめ、さまざまな動植物が見られるよ。ぜひおうちの人とついでに行ってみよう。すばらしい自然にきっと感動するはずだよ!

宮島沼 | 2002年 | 11月登録
春と秋には数万羽のマガンが飛来することで、世界的にも有名だよ。

大沼 | 2012年 | 7月登録
駒ヶ岳の火山活動によって生まれた、大沼、小沼、葦菜沼などの湖で構成されるよ。

ウトナイ湖 | 1991年 | 12月登録
勇払原野にある淡水湖。豊かな自然が広がり、さまざまな野鳥が見られるよ。

厚岸湖・別寒辺牛湿原 | 1993年 | 6月登録
原生的自然が残された湿原。多くのタンチョウが訪れ、オオハクチョウの越冬地になっているよ。

霧多布湿原 | 1993年 | 6月登録
さまざまな花が咲く「花の湿原」。エコンアーなどの取り組みが盛ん。

釧路湿原 | 1980年 | 6月登録
国内最大、国内第1号の登録地。面積は7,863ha。タンチョウをはじめとする貴重な野生動物の生息地。

サロベツ原野 | 2005年 | 11月登録
季節によって、エゾカンゾウなどの花々がさくよ。

クッチャロ湖 | 1989年 | 7月登録
北オホーツクに位置し、春と秋に数万羽のコハクチョウが飛来するよ。

風蓮湖・春国岱 | 2005年 | 11月登録
多くの水鳥がやってくる。シマフクロウやオジロワシなどの貴重な野生動物の宝庫だよ。

阿寒湖 | 2005年 | 11月登録
火山活動によってできたカルデラ湖。マリモが見られることで有名だね。

野付半島・野付湾 | 2005年 | 11月登録
トドマツが立ちかたれたトドワラという独特の風景が特徴だよ。

瀧沸湖 | 2005年 | 11月登録
一部海とつながっているよ。秋になると真っ赤なアッケシソウが見事。

北海道には日本を代表する湿地がたくさんあるよ。湿地の役割って何だろう？そこにはどんな生き物がすんでいるのかな？湿地について、このページにいろいろ見よう！

沼地を訪れるガンとカモ

水辺に降り立つシマフクロウ

道東の湿原で見られるタンチョウ

特別天然記念物に指定されている阿寒湖のマリモ

湿地を訪れるときは、野生動物に近づいたり、植物を取ったりしないでね。ルールをしっかり守ろう!

監修：北海道環境生活部 環境局 生物多様性保全課



採用されたプレゼンテーション作品は、サッポロファクトリーで行われる発表会で発表してね。たくさんの方の前でプレゼンテーションをする貴重な体験



北海道で暮らす私たちにとって、切っても切りはなすことのできない雪。雪が大好きな子ども、苦手な子ども、冬の暮らしや雪のことを知って、上手に付き合っていきたいよね。

今年で14回目をむかえる「雪と暮らすおはなし発表会」では、冬や雪に関する作品を募集しているよ。募集している部門は2つ。1つ目はプレゼンテーション部門。冬や雪について学校で学習したことや、自分で調べたこと、研究したことなどを個人やグループで発表してね。2つ目は展示部門。かべ新聞や、写真、絵画、紙芝居、作文などで、みんなの思いや考えを自由に表現しよう。



今月のエコチル ★おすすめコンテスト★

冬や雪に関する作品募集中!

第14回 雪と暮らす おはなし発表会



にもなるよ。みんなからの応募を待っているよ!

たのしみながら 上達する!!

各地域にスクールがあるよ!

北海道サッカークラブ 公式キャラクター 蹴道くん

3歳から始められるサッカークラブです。1人1人にていねいな技術指導をします。

無料体験受付中!!

蹴道サッカークラブの5つの特徴

- 1 楽しいサッカー**
遊びを多く取り入れた練習メニューで、技術の向上を目指します。
- 2 保護者様の負担軽減**
当クラブでは、お茶くみ等の父母会はありませんのでご安心ください。
- 3 メリハリ、ほめる、しつけ**
上手にプレーしてきたときはもちろんのこと、失敗したときでも挑戦してきた気持ちに目を向けてほめます。技術指導だけでなく、集団行動をする上で大切な挨拶や人の話を聞くことなど、しつけ指導をしています。
- 4 少人数制でのレッスン**
1クラス最少5名・最大20名と定員を設けています。1クラス1名~2名の指導者がレッスンを行うことで、1人1人に細かくアドバイスできます。また、子どもたちとのコミュニケーションも大切にしています。
- 5 U-12コースの活動**
もっと上手になりたい子を対象とした、大会にチームとして出場するコースもあります。

楽しみながら続けて、上達をいっしょに目指そう!

「緑丘小学校前」からも無料送迎バス運行中!!

蹴道サッカークラブ
TEL.011-590-1149 蹴道サッカークラブ 検索

ラムサール条約ってどんな条約なの?

ラムサール条約は、正式には「特に水鳥の生息地として国際的に重要な湿地に関する条約」という名前なんだ。1971年2月2日にイランのラムサールという町で結ばれたから、ラムサール条約と呼ばれているよ。日本は1980年に加入。世界の国々が協力して、重要な湿地を守り、自然をこわさないようなかたちで利用するための取り組みが進められているよ。

保全・再生

水鳥の生息地としてだけでなく、私たちの生活環境を支える重要な生態系として、湿地を守っていくことを呼びかけているよ。

かしこい利用

産業や地域の人々の生活とバランスをとるために、湿地をかしこく利用する「wise use(ワイズユース)」を提案。湿地の生態系を守りつつ、湿地の恵みを持続的に活用する取り組みだよ。

ラムサール条約

交流・学習

湿地を守り、かしこく利用するために、湿地に親しむ学習が機会を提供しているよ。水鳥・湿地センターなどの施設を訪れてみよう。

湿地を守り、かしこく利用するための国の取り決めなんだね。

チャレンジ! 湿地クイズ

湿地に関するクイズを出題するよ。挑戦してみてね! 答えはこのページの下にあるよ。

Q1 湿原、湖、干潟など、いろいろな湿地があるけれど、次のうち湿地にふくまれないものはどれ?

1. サゴ礁
2. マングローブ
3. 深い湖の底

Q2 世界最大級といわれる湿地は次のうちのどれ?

1. 南アメリカ中央のパンタナル
2. 北海道の釧路湿原
3. 西アフリカ・マリ共和国のニジェール内陸デルタ

Q3 干潟に囲まれた小島に修道院があるモンサンミッシェルがある国はどこ?

1. ドイツ
2. フランス
3. スペイン

Q4 湿地のことを英語では何という?

1. Wet land (ウェットランド)
2. Lake land (レイクランド)
3. Dry Land (ドライランド)

Q5 2018年10月にラムサール条約に登録された東京都の公園はどこかな?

1. 新宿御苑
2. 国営昭和記念公園
3. 葛西海浜公園

札幌YMCA

2020年 習い事をお考えの皆様へ

①1DAY体験会(随時) ②5DAYS春休みプログラム(3/26(木)~3/30(月))

①②いずれかにご参加いただいた方には入会金OFF等の特典をご用意しております。
※新年度クラス(4月)春休みプログラムの一般申込は2/6(木)からとなります。

《スイミング》

- 10カ月~高校生
- フリースタイル
- クライング
- トランポリン
- フットサル
- 器械体操等

《文化教養クラス》

- ピアノ
- ギター・ウクレレ
- 造形絵画
- 書道
- 個別学習
- 将棋教室
- 花・はな教室

詳しくは、ホームページをご覧ください。
https://www.hokkaido-ymca.or.jp 北海道 YMCA 検索

※キャンセル待ちのクラスもございますので、お問い合わせください。

公益財団法人 北海道YMCA
札幌YMCA 札幌市中央区南11条西1丁目2-5 TEL 011-561-5217 FAX 011-563-0041

第14回 雪と暮らすおはなし発表会

冬や雪に関する作品募集中!

冬や雪について学習したこと・感じたことを発表しよう!

募集期間 Aプレゼンテーション部門 1月20日(月)~2月7日(金)

応募資格 札幌市内の小・中学生 個人またはグループで応募 (B展示部門は就学前児童の応募も可)

募集部門 Aプレゼンテーション部門 プレゼンテーションソフト「はっぴょう名人」を使用して発表
■冬や雪に関する単元の教科学習や総合的な学習の時間の発表
■その他、雪にかかわる研究の発表

B展示部門 1月20日(月)~2月21日(金)

かべ新聞、写真、絵画、紙芝居や作文等
■冬や雪について学習したこと ■雪や氷を使って作った物 ■冬や雪を題材とした作品

採用された作品の発表・展示はこちらで行うよ

第14回 雪と暮らすおはなし発表会
日時:3月7日(土)10:00~16:30
会場:サッポロファクトリー アトリウム

＜わくしはHPをチェック!＞
第14回 雪と暮らすおはなし発表会 検索

応募・お問い合わせ
札幌市建設局土木部雪対策室計画課
〒060-8611 札幌市中央区北1条西2丁目 札幌市役所8階北側 TEL.011-211-2682
主催:札幌市建設局、札幌市教育委員会 協力:北海道「雪」プロジェクト

より快適なまちへ！ 札幌の まちづくりのこと



札幌の歴史 明治初期！昭和の終わり

みんなは、島義勇という人の名前を聞いたことはあるかな？
明治2年、政府から蝦夷開拓御用掛に任命され、開拓使判官として札幌の開拓に着手した人だよ。島義勇は、現在の大通公園を境に、北は役人のエリア、南は商人のエリアと、基盤の目的のような区画整理を考えたんだ。左の2つの地図を見てみると、まちのつくり方が昔も今も大体同じだといことが分かるね。

明治13年には札幌で初めての洋風ホテル、豊平館ができた。大正になると、定山溪鉄道が走ったり、札幌のまちはほとんど栄えていった。昭和に入ると、周りの琴似町、篠路村など、周囲のまちも栄えていった。

明治6年ころの地図



出典：「ミニまち」(札幌市まちづくり政策局都市計画部都市計画課) 9版31P。(「札幌市史 政治行政篇」掲載の「札幌本府図」より作成)

札幌の地下鉄の歴史

- 昭和46年(1971年) 南北線ができる(真駒内～北24条)
- 昭和51年(1976年) 東西線ができる(琴似～白石)
- 昭和53年(1978年) 南北線が延長(北24条～麻生)
- 昭和57年(1982年) 東西線が延長(白石～新さっぽろ)
- 昭和63年(1988年) 東豊線ができる(栄町～豊水すすきの)
- 平成6年(1994年) 東豊線が延長(豊水すすきの～福住)
- 平成11年(1999年) 東西線が延長(琴似～宮の沢)

どと合併して、さらに大きくなつていったよ。

昭和47年開催の札幌オリンピックに合わせて、まちはさらに進化をしたんだ。地下鉄南北線が開通し、大きなビルもたくさん建つたよ。人口もそのころから急上昇し、政令指定都市※になったんだ。

※政令指定都市：いろいろなことができる大都市のこと。政令指定都市になると区がつけられるよ。

札幌10区の地図



197万人が暮らす現在の札幌

明治32年の札幌の人口は、およそ4万人。令和元年12月時点の札幌市の人口は、およそ197万人。まちの成長とともに、人口もとても増えたんだ。

区の数も、政令指定都市になった当時は7区だったけれど、現在は10区に増えているよ。

1年間に降る雪の量は約6mと多く、人口100万人以上の大都市で、こんなに雪が降るのは世界でも札幌だけ。豊かな自然、多くの商業施設、便利な交通機関などがそろって、とっても魅力的で便利なまちにみんなは住んでいるんだね！



ここ数年は、生まれる子ども数が減っているため、今後は人口が減ると予測されているんだ。これからは、より快適で健康的に暮らせるまちづくりが求められるよ。では、どんなまちにしていけばいいのだろうか？ 次のページで紹介するね！



協力：札幌市まちづくり政策局都市計画部都市計画課
参照：「ミニまち」(札幌市まちづくり政策局都市計画部都市計画課)

「天然ガス」(イメージ)

コージェネレーションという省エネ型の仕組みで熱・電気のエネルギーを作っているよ！

北ガス札幌発電所(北ガスグループ本社ビル)

JR札幌駅

中央エネルギーセンター

札幌駅のまちの地下には、発電所があるんだね！

札幌駅南口エネルギーセンター

赤レンガ前エネルギーセンター

通行人エネルギーセンター

創世エネルギーセンター

天然ガスを利用したエネルギーセンターは北ガスグループ(東北海道熱供給公社)で運営しています。

KITAGAS

札幌のまちはどんな省エネの工夫がされているんだろう？

札幌のまちの中には、大きなビルがたくさんあるよね。建物も大きいとたくさんエネルギーを使いそうだけど…ビルなどの大きな建物の省エネってどうやってやるんだろう？

実は、札幌のまちづくりの中でも、ぼく、天然ガスが活躍しているんだよ！ 昨年から北海道初の省エネの取り組みが始まったんだ！ 左のページでくわしく紹介しているよ。

北ガスマスコットキャラクターてん太くん

まちづくりを支える環境エネルギープラン

現在、札幌市では、都心エネルギーマスタープランという計画を進めているよ。都心のまちづくりを支える環境エネルギー計画で、札幌市民の生活の質を上げ、札幌市さらに北海道全体が持続的に発展するためのプランなんだ。

明治の平成と、進化してきた札幌のまちだけれど、その成長にともない、CO₂を多く出しているエリアがあったり、建て替えの必要がある古いビルがあったりするんだ。今、札幌のまち、人々の暮らし、エネルギーのあり方を見直さなければならないよ。

都心エネルギープランでは、「低炭素」「強じん」「快適・健康」

まちづくりを支える環境エネルギープラン



昔も今もまちのつくり方は大体同じだね!



今の札幌の地図

さっぽろまちクイズQ1

現在の東区の辺りは、昔は村だったよ。何ていう村だったかな?
①札幌村 ②東村 ③篠路村

都市のまちづくりを支える「エネルギープラン」の3つの基本方針

低炭素
Low Carbon

脱温暖化を先導するまち
世界トップレベルのCO₂削減対策の実践

強じん
Resilience

いつでも安心できるまち
非常時の人々の安全確保と企業の活動継続支援

快適・健康
Livability

世界一住みたい冬のまち
魅力的で快適な都市空間と人々をつなぎ、活力あふれる都心の形成

健康の3つが大きな柱になっている。「低炭素」は、世界トップレベルのCO₂削減対策を実践すること。「強じん」は地震などの非常時に人々の安全を保障し、会社などの活動が続けられるようにすること。「快適・健康」は、魅力的で快適な都市空間と人々がつながれ、活力のある都心となること。これらの目標を実現するためには、私たち市民や役所、企業などが連携して、長い時間をかけて取り組んでいくことが大切。

より快適なまちを目指して、札幌は進化中なんだね。



さっぽろまちクイズQ3

札幌のまちにある道路を全てつなげると何kmになる?
①約570km ②約5,700km ③約57,000km

★クイズの答えはこのページの一番下にあるよ。

2019年(令和元年)の札幌のデータ

人口 1,970,462人
明治32年当時…約4万人

米10kg 4,310円
明治32年当時…0.67円

10才の身長(平均)
男の子 139.0cm / 女の子 140.2cm
明治32年当時…男の子 123.9cm / 女の子 123.9cm

さっぽろまちクイズQ2

政令指定都市の中で札幌市は何番目に人口が多い?
①1番 ②3番 ③5番

北海道初の省エネの取り組みって?

「CEMS」という省エネシステムを取り入れたのが、北海道で初めてのことなんだよ!
「CEMS」は地域全体でエネルギーを上手に使って、省エネを実現していく仕組みのことなんだ!

使ったエネルギー量がリアルタイムで見えたり
省エネ目標の達成度を見られたり

2019年4月に、「北ガスアリーナ札幌46」(札幌市中央体育館)の隣に、新しく「46エネルギーセンター」ができたんだ。

46 エネルギーセンターの特徴

- エネルギーを作る(熱・電気)
- 実効ガス 実効電 実効熱
- CEMSで省エネを実現
- むだなくエネルギーをつくる設備を出す
- 省エネアドバイスを発信するなど

エネルギーの見える化
省エネアドバイスやエネルギーの見える化

北ガスアリーナ札幌46
高層マンション

環境にやさしいエネルギーを使っているんだね!

ガスも、電気も、省エネも。エネルギーのことなら北ガスへ

地域のみんなで上手に省エネができる仕組みってことなんだね!

こうやってエネルギーの使い方や作り方をどどん学んで、エネルギーを使う量を予測して、無駄なくエネルギーを作ったりできるようにCEMSの進化を目指してるんだ。他の地域でもこうした省エネの仕組みづくりができるようにチャレンジしていくよ!

自分の省エネレベルがわかることやる気が出るね!

北ガスアリーナ札幌46のモニターでもチェックできるよ。

※CEMS(Community Energy Management System):地域エネルギーマネジメントシステム

[46 エネルギーセンター]については、北ガスホームページで動画でも紹介しているよ→

食育特集

情報提供:札幌市保健福祉局保健所健康企画課



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

表1 共食のメリット

1 おいしく食べられる
楽しく会話をしながら食事をすると、一段とおいしく感じられ、心も豊かになる。



2 きずなが深まる

食事を通してコミュニケーションをとることで、家族や友達とのきずながより深まる。健康状態やなやみがないかなど、相手の変化にも気づきやすくなる。



4 苦手な物が食べられる

好き嫌いなく食べられるように、どのような思いでどんなふう工夫して作ってくれたのか聞くことができる。どうして食べなくてはいけないのかなど、栄養の勉強ができる。



3 食事のマナーが身に付く

食事時の姿勢、はしの持ち方や、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつなど、良い習慣や正しい知識を身に付けられる。



5 食文化を引きつづ

家庭の味や四季を感じる行事食などを知れる。



6 協調性を育てる

いっしょに食べる人の好みや、食べるスピードに合わせて食べることで、思いやりの心、協調性、社会性が身に付けられる。



みなさんは、毎日の食事をだれかといっしょに食べていますか。みんなできいっしょに楽しく食べる共食には、良いことがたくさんあります。共食について、いっしょに見てみましょう。

みんなで食べると心も体も元気
家族や友達と、会話をしながらゆっくり食事をする、いつもよりおいしく感じることはありませんか。そんな食事は、お腹を満たすだけでなく、心も元気にしてくれます。1人で食べると、何だか味気ない、いつもよりおいしく感じないと思うことはありませんか。

だれかといっしょに食べることを「共食」といいます。食べるだけでなく、「何をやるのか?」「お話を聞きたいのか?」と会話をすることもふくまれます。共食にはどんな良いことがあるか、表1を見てください。

- ① 自分が健康だと感じている人が多い
- ② 主食・主菜・副菜をそろえて、バランスよく食べている人が多い
- ③ 規則正しい食生活を送り、朝食を食べている人が多い
- ④ 生活のリズムが整っている人が多い

共食と私たちの生活は、どのように関係しているのでしょうか。共食を続けることによって、次のような良い結果が報告されています。

みんなと楽しく食べよう

みなさんは、毎日の食事をだれかといっしょに食べていますか。みんなできいっしょに楽しく食べる共食には、良いことがたくさんあります。共食について、いっしょに見てみましょう。



チャレンジ☆レシピ

ホットプレートでいっしょに作って食べよう!

みんなでいっしょに調理がしやすいホットプレートを囲んで、楽しく簡単に作れるレシピを紹介するよ。おうちの人やお友達といっしょに作って、いっしょに食べたらいちさアップ♪

ごはんのおやき

材料 [4人分]

A	● ご飯……茶わん1ぜん	B	● しょうゆ……大さじ1
	● 小麦粉……大さじ3		● 砂糖……大さじ1/2
	● 水……大さじ4		● 酒……大さじ2
	● 白ごま……小さじ2		
	● 青のり……小さじ1		
	● サラダ油……大さじ1		



作り方

- ① Aをまぜ、小判形にする。
- ② ホットプレートにサラダ油をひき、①を焼く。
- ③ Bの材料を小なべでいる。
- ④ ③のたれを②にぬる。



参考資料 農林水産省「食育ガイド みんなで食べたいおいしいね」 http://www.maff.go.jp/syokuiku/guide/pdf/00_gj_guide.pdf 農林水産省「共食をすることでんないいことがあるの」 <http://www.maff.go.jp/syokuiku/evidence/attach/pdf/index-27.pdf> 札幌市保健福祉局「食育ポータル いっしょに食べるといいこといっぱい」 <https://www.city.sapporo.jp/kitaku/tetsuzuki/oriori/shokuiku/kodomotokurouresi.html> ©SME/SIE ※大福くんは、ソニー・ミュージックエンタテインメントと、ソニー・インタラクティブエンタテインメントが開発するキャラクターです。

寒い冬に/ フロリダ グレープフルーツを食べよう!

FLORIDA GRAPEFRUIT やっぱフロリダ

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!

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!

フロリダグレープフルーツを使った親子料理教室を3月下旬に予定しています。次回2月号で参加者募集を行いますので楽しみに!

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

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…「2020年にがんばりたいこと、挑戦したいこと」

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!

クールで200mをはやくおよくこ。
(小2・きのこさん)



てんてんより

200mも泳げるなんてカッコいい!
自己ベスト更新を目指してがんばって!



書道だいすき!
これからがんばる!
(小2・づっきーみさん)



エコーちゃんより

人は好きなものに対しては熱心に努力するので、上達が早いんだって!



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。

福井野小学校 2年生 吉川 奏さん

へやの電きは けさナイト

早ねして



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!



「みんなの寒さ対策」

これからが寒さ本番の北海道。体が温まる料理や飲み物、簡単にできる運動、重ね着術など、省エネにつながるみんなの寒さ対策を、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。お題のリンク先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2月7日(金)まで 全ての当選発表は賞品の発送をもって代させていただきます

応募用紙

応募用紙に記入
①～⑪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】〒060-0061 札幌市中央区南1条西5丁目7-1 豊川南一条ビル9F (株)アドバコム エコチル編集部「北海道版1月号応募係」

二次コードは、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にて受け付けています。アプリからも応募できるよ!
<https://www.ecochil.net> FAX.(011) 200-5577

エコワードパズルコーナー 抽選でプレゼントがある!



- ### クジのカギ
- 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。
 - 海が陸地に深く入りこんでいる所。
 - 「東京〇〇を助けてね!」
 - 日本の伝統工芸品。筒形の胴体に丸い頭を付けた木の人形。「和室に〇〇をかざる。」
 - こまごました物。「牛乳パックで〇〇〇〇入れを作る。」
 - 手で簡単に皮をむいて食べられる果物。
 - 皮はたいだい色。実はジュシーである。
 - 冬は、タチ①で温まりながら食べたいね!

ヨコのカギ

- 理由や事情。「宿題を忘れた〇〇を話す。」
- クリやクルミ、ドングリなど木になるかたい実。「〇〇を拾い集める。」
- 決められた時刻におくれること。「待ち合わせの時間に〇〇した。」
- 高いがけなどを、水が流れ落ちている所。「〇〇に打たれる。」
- 新年、正月。「〇〇〇〇〇〇たこあげ大会。」

できたてはサイコー!



こたえ A B C D

エコチル1月号応募用紙 ハガキにはって編集部まで送ってね!

北海道版1月号 応募用紙

①～⑪は必ず書いて送ってね。来・丁目・マンション名なども省略せず書いてね。

1 フリガナ

2 お名前

3 小学校

4 男・女

5 学年

6 年齢

7 ご住所

8 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) ・ 児童会館で
・ 学校に置いてあったのをもらった ・ 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む方すべてに○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。
・ 道新まなぶん ・ 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。

12

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! ()

P.8 朗育員さんへの質問はこちら。

13

エコワードパズルの答え

14

切り取ってハガキにしっかりはって送ってね!

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14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

名前書きがカンタン・キレイ・スピーディ! 「おなまえスタンプ 大・小文字セット」 20名様

ゴムシートをセットするだけで簡単に作れる名前スタンプ。水ににじまず落ちにくい油性インキで紙、プラスチック、金属、布、木など、さまざまな素材にしっかりおせるよ!

賞品提供: シヤチハタ株式会社

大迫力! 40mのすべり台が今年も登場!

札幌競馬場

雪フェスタ2020

2/8(土) 9:15-16:00

雪の遊び場

2/8(土) 9:15-16:00

雪のわんぱくエリア

2/8(土) 9:15-16:00

スノーラフティング

2/15(土) 9:15-16:00

馬とのふれあい

2/8(土) 9:15-16:00

エコチル Kids プレゼント!

2/8(土) 9:15-16:00

モックのクロスワードクイズ&抽選会

2/8(土) 9:15-16:00

イベントの詳細はこちら

札幌競馬場 入場無料

札幌市中央区北16条西16丁目1-1 TEL.011-726-0461

まるやまニュース

円山動物園スノーフェスティバル2020開催!

大人気の「氷のすべり台」や「雪の迷路」など、雪と氷の遊びが盛りだくさん! ホッキョクグマやアムールトラなど寒さに強い動物は、雪の中でさらに魅力がアップ! 冬ならではの動物園を楽しむイベントの詳細は円山動物園HPで随時公表するよ。

期間:2/4(火)~11(火)

教えて!飼育員さん

飼育員さんが、みんなからの質問に答えるよ!

動物が病気にならないように、どのような対策をしているの?

えさの量や種類を工夫して栄養状態に気を配り、食欲や歩き方の変化など体の様子を注意深く観察します。動物は体調が悪くても、そのことをかくそうとするため、異常を見のがさないことも大切です。また、健康診断もしています。動物の種類によっては、トレーニングにより動物に協力してもらいながら、血液の採取や体重測定などができるようになりますよ。

「飼育員さんへの質問」を受け付けているよ! 聞きたいことを送ってね! ※応募方法は7ページを見てね。



木登り大好き!!

野の上で元気がいっぱい! 冬の円山動物園で、元気がいっぱい! 雪の上を駆け回っている動物を知っていますか? その動物の一つが、シセンレッサーパンダです。主に中国南部の標高が高く、気温の低い山の森林や竹林に生息しているため、寒さもへっちゃらです。体を暖かく包みこむ小さな毛は、足の裏にもびっしりと生えており、まるで毛糸のくつ下をはいているよう。反対に、夏でも暖かい毛皮

物をつかむための6本目の指 食べる物の9割は竹で、その他に木の葉やキノコ、鳥の卵などを食べます。5本の指の他に、6本目の指のような「種子骨」



2本足で立つのも上手。【早くえさをちょうだい!】

見えた目が傾いているため、よくまがえられるアライグマやタヌキと見比べるのもおもしろいですよ。

円山動物園 だより 今月は... 『シセンレッサーパンダ』 ネコ目/レッサーパンダ科 【生息地】 中国南部からミャンマー北部

という骨のつき出た部分を使って、上手に物をつかみます。円山動物園でも、孟宗竹を手で引き寄せながら、葉を舌でからめ取って食べる様子を間近で観察することができますよ。

次号のエコチル配布予定日は 2月10日(月)です。 エコチル北海道版は毎月1回、北海道内179市町村の小学校約1,050校などで配布している環境教育情報紙です。

大人も子どもも楽しくスポーツ! 「北ガスグループPresentsスポフェス」 11月23日(土・祝)、24日(日)に、北ガスアリーナ札幌46で、「北ガスグループPresents スポフェス〜スポーツふれあいフェスタ〜」が開催され、2日間約1,400名が来場しました。

勉強が続かない子でも... 2週間で2000問も やってしまおう! ゲーム式学習サービス

子ども達~集まれ~ クジを引いておもちゃを作ろう 「おもちゃ」のクジを引いて、当てたおもちゃを工作して遊ぼう

安全安心 冬道体感試乗会 体感いただいた方に クラウン ハンドタオル(1枚) プレゼント