

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 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 ▶ エコチル編集部 Tel 03-6821-3525 Fax 03-3206-2620 Mail info@ecochil.net

発行：(株)アドバコム http://www.advcom.co.jp 〒104-0032 東京都中央区八丁堀3丁目4-12 京丸ビル2F Tel. 03-3206-2610 「エコチル」は(株)アドバコムの登録商標です。エコチルは、「子どもたちから始まる環境活動の輪」をテーマに、毎月32.5万部発行している環境教育情報紙です。東京都内の小学校を通じて、子どもたちに届けています。

とうきょうばん  
東京版  
がつごう  
10月号

今月の表紙 江東区立南陽小学校 3年生 和田 零夏さん 「森と滝と動物たち」

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。画用紙にクレヨンや絵の具などで描いてね。



かわいい応募方法は7ページの「応募方法」がウェブサイトを見てね! <http://www.ecochil.net>

リデュース リユース リサイクル 3つのRで資源を上手に使おう!

今月のエコチル★おすすめイベント★  
いつもは見るだけのデザインに、ふれて楽しむ  
「Tokyo Midtown DESIGN TOUCH 2017」  
今月のエコなひと  
ホクレン農業協同組合連合会 東京支店 砂橋敬敏課 課長 上野 充則さん

これから行きたい イベント情報!  
食育特集 おやつのお供方を考えよう!  
分別した後、どうなるの?  
プラスチックのリサイクル工場を見てきたよ!  
今月のエコワードパズル・プレゼント・葛西臨海水族園だよりほか

世界最大級のプラネタリウムを先睹! つくばエキスポセンターで美しい星空を満喫

オリジナル番組 秋の新番組 「日本、星ばなし」がスタート!  
2018年1/8(金)まで上映  
みたら星、やまがた星など、かつて日本各地で使われていた星の名前を紹介するよ。

サイエンスショー  
子ども番組 「ドラえもん宇宙ふしぎ 大探検3〜地球のふしぎ〜」 10/29(日)まで上映  
私たちの住む地球のことを、どれくらい知っているかな? ドラえもんやび太たちといっしょに宇宙に浮かぶ地球のふしぎを探る旅に出よう!

■料金/プラネタリウム券(入館含む)おとな820円、子ども(4歳〜高校生)410円 ※9歳以下無料  
■休館日/月曜日(祝日の場合は翌日)・年末年始・臨時休館あり

つくばエキスポセンター 茨城県つくば市吾妻2丁目9番地  
TEL.029-858-1100(代) <http://www.expo-center.or.jp/>

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. 51

【波谷区】鳩森小学校 校長 鈴木 優子先生  
本校は全校児童102名が兄弟のように仲良く、そじの仕方やごみの分別等、上級生が下級生へ大切なことを伝えていくシステムが伝統のように受け継がれています。また、毎月1度地域の敬老会のみなさんと校外清掃を実施し、PTA植栽部や地域の方々のご支援で学校には花や緑も豊富。新宿御苑もすぐ近くであり、自然や環境への理解を深めています。

「あかりの日」小学生親子LED工作教室 参加者大募集!! 参加無料

電池で6色に点滅するLEDを、ペーパークラフトの惑星に組み込んで小宇宙をつくろう! 親子で楽しみながら、電気の流れるくみやLEDの特徴が学べるよ。作品は家に持ち帰り飾ってね。

●日時 2017年10月14日(土) 13:30~15:30(予定)

●会場 /METoA Ginza (中央区銀座5-2-1「東急プラザ銀座」1F)

●参加対象 /小学校1~6年生のお子さんと、その保護者20組

●申し込み方法 「あかりの日」ホームページより、必要事項をご記入の上、ご応募ください。

●必要事項 ①参加者全員の氏名(ふりがな) ②性別 ③年齢 ④小学校名 ⑤学年 ⑥郵便番号 ⑦住所 ⑧9時~18時の間で連絡が可能な電話番号

●申込み先 <http://akarinohi.jp/>

※10/5(木)10:00より受付開始 ※先着順にて、定員になり次第締切 ※当選者の方には、当日の詳しいご案内をお送りします。落選者の方にはご連絡しませんので、ご了承ください。

お問い合わせ 一般社団法人 日本照明工業会 内「あかりの日」事務局 TEL:03-6803-0501 〒110-0016 東京都台東区台東4-11-4 (平日9:00~17:00)

第16回 全国小学生ポスターコンテスト 入賞作品展示会開催!

日時 2017年10月7日(土)~10月14日(日) 11:00~21:00  
会場 METoA Ginza 2F (中央区銀座5-2-1「東急プラザ銀座」内) TEL:03-5537-7411

このコンテストは、私たちの暮らしを明るく、豊かにしてくれる「あかり」に目を向け、むだのない使い方や、環境にやさしい夢のあるアイデアを募集したものだ。今年もたくさんのお応募作品の中から、入賞作品が決定したので、ステキな作品を見に来てね。

10月21日は「あかりの日」 最優秀賞 田中 柚香さん  
今から138年前の10月21日に、トーマス・エジソンが白熱電球を発明したのを記念して、毎年10月21日を「あかりの日」としたんだ。



**3つのRが**  
**これからの社会のポイント**

私たちが暮らす日本は、物にあふれ、その生活は便利で快適。どんな物を作っても、ほとんど捨ててきた。しかし、その結果、ごみは増え続け、捨てる場所が不足となり、大きな問題になってきているんだ。

そこで、さげはれ始めたのが、循環型社会という言葉。これは、新たに作り出す資源をできるだけ少なくし、すでにある物を上手に使うことで、これ以上ごみを増やさないようにする社会のこと。ポイントとなるのが、

**リデュース** (Reduce) **リユース** (Reuse) **リサイクル** (Recycle)

**3つのRで資源を上手に使う！**

**リデュース (Reduce)**  
 リサイクル (Recycle)

**リユース (Reuse)**  
 リサイクル (Recycle)

**リサイクル (Recycle)**

ごみの中には、資源として再利用できる物。まだまだ使える物など、たくさん混じっているんだ。これらを捨てるのはもったいない！限りの地球の資源を大切にしよう。ちよっと工夫をしてみよう。

身近なところからできることはたくさん！

たとえば、リデュース。のどがかわいたら、自動販売機やコンビニなどでペットボトルや缶の飲み物を買うのではなく、家から水筒を持ってくれば、ごみはでないね。次に、リユース。ぐんぐん成長するみんなは、すぐに着られなくなった洋服も多いはず。これをお友達や兄弟・姉妹にあげれば、もう1度、洋服がよみがえる！そして、最後のリサイクルは、何気なく捨てている物に注目。製品に書かれている表示に従って分別すれば、ごみが資源に。ダンボールやプラスチック製包装容器もそうだし、みんながよく遊ぶ、ラジコンカーや携帯ゲーム機などには、地球からあまりとれない金属資源が使われた小型充電式電池が入っているんだ。

このように、ちよっと気にかけるだけで、みんなにもいろいろなことができる。「分ければ資源、混ぜればごみ」。まず、今日から始めてみよう。

**ごみでウミガメがいなくなる？**

風の強い日に、空をまわレジ袋。そのレジ袋が川に落ち、流れに乗って海へ。さらに、波に流されて、沖へ沖へとぶかりぶかり。そんなレジ袋を見つけたアカウミカメは、入好物のクラゲだと誤り、バクリとひとのみ。もちろん、このレジ袋は消化されず、死んでしまう場合もあるんだ。そんなアカウミガメは絶滅の危機にひんしている。地球やその環境を守るためにも、自分が出したごみには、きちんと責任を持つようね。

**3つのRって何？**

**Reduce ~リデュース~**  
 使う資源やごみの量を減らすこと。つめかえのできる製品を選ぶ、必要のない包装を断るなど、ちよっとしたことでごみの発生をおさえることができるよ。

**Reuse ~リユース~**  
 物をくり返し使うこと。こわれた物を修理して使う、いらなくなったけれど、まだ使える物は必要な人にゆずるなど、使い捨てをひかえたいね。

**Recycle ~リサイクル~**  
 使い終わった物を資源として再び利用すること。古紙回収やリサイクルボックスでのごみの分別の他、リサイクルされた製品を選んで使うのもいいね。



11回目となる秋のデザインイベント「Tokyo Midtown DESIGN TOUCH 2017」が、24日に開演。東京ミッドタウンで開催。今回のテーマ「ふれる」に関連した、さまざまなイベントも用意されているよ。

みんなにオススメしたいのが、私たちがよく日常的にふれている野菜に着目した「デジタル・ディグリーター Vegetables by Alus」の学校 powered by Alus エレクトロニカ。自分の目で見て、実際に体験することで、ウェブ、SNS といった双方向「コミュニティ」

「Tokyo Midtown DESIGN TOUCH 2017」の巨大なビルハウスの中に植えられた野菜にふれると、野菜の花、種、葉の色が映像と音になって空間に広がる。その光景は幻想的で、言葉も失ってしまうほどだ。

もう一つぜひ体験したいのが、世界的なクリエイティブ機関、アルスエレクトロニカが協働した「未来の学校 powered by Alus エレクトロニカ」。自分の目で見て、実際に体験することで、ウェブ、SNS といった双方向「コミュニティ」



この他にも、イベントはたくさん。秋のさわやかな空気の中で、デザインにふれて楽しもう。新たな発見があるはずだ。

ニケーション、フューチャーなど、現在と未来の情報デザインのあり方を考えていくよ。

**今月のエコチル**  
**★おすすめイベント★**

いつもは見るだけのデザインに、ふれて楽しむ  
 トウキョウ ミッドタウン  
**「Tokyo Midtown DESIGN TOUCH 2017」**

by PARTY。  
 芝生に設置された奥行き30m、幅6mの巨大なビルハウスの中に植えられた野菜にふれると、野菜の花、種、葉の色が映像と音になって空間に広がる。その光景は幻想的で、言葉も失ってしまうほどだ。



# 秋のオススメ 無料イベント情報

## キッズおりがみフェスタ2017 10/8・9

予約不要

参加無料

日本伝統の知育コンテンツ「おりがみ」が進化したよ！  
見たこともない新しいおりがみ体験がなんと全部無料で参加できるんだ。

### うごく！おりがみ水族館

親子で挑戦！

お菓子がもらえる！

こどもおりがみ教室

飛べ！おりがみヒコーク

光る！おりがみランプ

紙のしくみがよくわかる！



かんたん！紙すき体験

会場 小田急参宮橋駅すぐ！国立村ピクニックセンター センター棟  
受付 センター棟1階107  
住所 〒151-0052 東京都渋谷区代々木神園町3-1  
お問い合わせはこちらへ  
☎03-3625-1161 ✉info@origami-noa.com

主催 一般社団法人日本折紙協会 後援 渋谷区 新宿区(後援取得予定) 協力 (株)ヒコトン / 日本大好きプロジェクト

## 身近なものから分別してみよう！ その際、リサイクルを示すマークをチェック！

いろいろな物に小型充電式電池が使われているよ

- 電動自転車
- ラジコンカー
- 携帯ゲーム機

回収されてリサイクル工場へ

生まれ変わったよ！

ニッケル水素電池 (Ni-MH)

リチウムイオン電池 (Li-ion)

ニカド電池 (Ni-Cd)

ステンレス製品

磁石

他にもこんなリサイクルマークがあるよ！

- スチール (STEEL)
- PET
- ペットボトル

## エコエコQ&A ~みんなのエコ度をチェック！~

- Q1 レジ袋の素材はなに？  
 (A) 紙 (B) 石油 (C) 布  
 きみは何問答えられるかな？
- Q2 リユースの意味は？  
 (A) こわれたら捨てて、新しい物を買うこと  
 (B) 友達から借りること (C) くり返し使うこと
- Q3 小型充電式電池にふくまれている価値の高い金属とは？  
 (A) アルミニウム (B) ニッケル、コバルト、カドミウムなど (C) 鉄  
 ※答えはこのページの下にあるよ。

知っているように知らない？

## 缶 Q&A

缶のリサイクル率は90%以上で、ペットボトルやガラスとくらべてもリサイクル率が高いんだ。そんな缶のクイズに、キミもチャレンジしてみよう！

Q1 アルミ 30万トン = ?

1年間にリサイクルされるアルミ缶は、約30万トン\*。このリサイクルによって電気が節約できるよ。では、アルミ缶1缶で液晶テレビをどれくらい見ることができるかな？

- 1 5~10分
- 2 30分~1時間
- 3 2~3時間

Q2 スチール 45万トン = ?

1年間にリサイクルされるスチール缶は、約45万トン\*。この量のスチールで、東京タワーは何本分つくれるかな？

- 1 13本
- 2 113本
- 3 1003本

\*2015年度の実績

答えは7ページ。かわいい説明は、キッズサイトで確認してね！

東洋製罐株式会社 東京都品川区東五反田2-18-1大崎フォレストビルディング  
http://www.toyo-seikan.co.jp/

2017年 10/13(金)~11/5(日)

Tokyo Midtown DESIGN TOUCH 2017

デジタルベジ - Digital Vegetables - by PARTY

期間 10月17日(火)~11月5日(日) ※雨天中断  
 時間 11:00~21:00 ※17:00~21:00はライトアップ展示  
 料金 無料 場所 ミッドタウン・ガーデン 芝生広場

未来の学校 powered by アルスエレクトロニカ

期間 10月13日(金)~16日(月)  
 時間 11:00~21:00 料金 無料 場所 アトリウム

お問い合わせ 東京ミッドタウン・コールセンター TEL.03-3475-3100 (10:00~21:00)

# これから行きたい イベント情報!

ここでは、小学生が休日を楽しめる、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!



**秋の夜空を華やかに彩る**  
**「映画のまち調布“秋”花火2017」**  
 10/28(土) 17:00~18:30 ※荒天中止

多摩川の雄大な景色を背景に、みんなが大好きなスターマインをはじめとした、約9000発の花火が夜空を彩るよ。特に、花火と音楽がコラボして、トする“ハナビリュージュン”では、映画音楽やなじみのある曲がかかり、盛り上がるよ。2年ぶりにナイアガラ花火も復活!

●無料 ●有料席: 布田会場(指定席)、京王多摩川会場(指定席)、電通大グランド会場(自由席)。2千円(1人)~4万5千円(10人升席)

会場 調布市多摩川周辺 主催 調布市花火実行委員会  
 お問い合わせ 042-481-7311 くわはくは http://hanabi.csa.gr.jp

**アニメ好き集まれ!**  
**「練馬アニメカーニバル2017」**  
 10/14(土)、10/15(日) 各日も11:00~18:30

“ジャパンアニメーション発祥の地”といわれる練馬区で、盛大なアニメイベントが開催。アニメステージイベントやワークショップ、作品上映など、親子でも楽しめるプログラムが満載! 映画「この世界の片隅に」大ヒット感謝祭もあるよ。

●入場料: 無料 ※プログラムにより整理券が必要

会場 練馬駅北口周辺 主催 練馬アニメカーニバル推進協議会  
 お問い合わせ 03-5984-1276 くわはくは http://animation-nerima.jp/event/carnival/

**人気のキャラクターも大集合!**  
**「京王駅伝フェスティバル2017」**  
 11/12(日) 10:00~16:00(開場:8:30、雨天決行・荒天中止)

ステージパフォーマンスやワークショップ、出店ブース、ミニSL・バス・タクシー乗車体験などイベントが盛りだくさん! 京王電鉄の人気キャラクター“けい太くん”をはじめ、沿線キャラクターが集結する「キャラクター運動会」も開催。みんな集まれ!

●入場料無料

会場 味の素スタジアム 東京都調布市西町376-3 主催 京王電鉄株式会社  
 お問い合わせ 03-3584-1122(受付時間 平日10:00~17:00) くわはくは http://www.keio-ekiden.com/

地球にちょっといいはなし

# エコなひと

今月のテーマ  
 北海道の食材で日本の食卓に笑顔と活気を



ホクレン農業協同組合連合会 東京支店 砂糖販売課 課長 上野 充則さん

1994年ホクレン入会。十勝のホクレン清水製糖工場勤務を経て、札幌、名古屋、大阪、東京と全国をめぐり、札幌支店を担当。

北海道の農家を支えながら、環境に配慮した農業の発展を目指し、北海道内の河川や海岸などの環境保全に尽力する。今回、お話をうかがったのはホクレン農業協同組合連合会の上野充則さんです。北海道の食文化や農業についてより知ってもらうと活動されています。

**「作る人・食べる人 すべての人を笑顔に」**  
 ホクレン農業協同組合連合会では、北海道の農業をもっと発展させ、そこに関わる農家の人々たちを笑顔にするだけでなく、消費者に安全・安心で良質な農畜産物を安定して供給できるように、と設立された農協の連合会です。ホクレンが取り扱うのは、米、野菜、乳製品、砂糖、肉、卵、豆、冷凍食品など多岐にわたります。なかでも「頑張れファイターズ!!」

「お米を買って 北海道の環境保全」  
 「ホクレンは、北海道日本ハムファイターズとともにキープ! クリーンウォーターエコプロジェクトを推進させ、北海道の美しい自然とキレイな水を守るための環境活動を行なっています。その一貫として、「頑張れファイターズ!! 無洗米ななつぼし」の売上の一部を「北海道の美味しいものをたくさん食べ、明るく元気な毎日を送ってほしい」という思いから、食文化とともに成長してきた日本の食料の良さを感じてもう一度、食料の良さを感じてもらえればと思います。」

# 親子社会見学ツアー体験特集

商品番号 2052-10975

**〈自然体験交流ツアー〉あんこう吊るし切り体験&袋田の滝&3大体験バスツアー ~1泊2日バスツアー~**

12/26(火) [1日目]  
 8:30 東京駅出発  
 10:30 土浦駅  
 ▼まるみつ旅館にてあんこうの吊るし切り見学とどろけいのご飯食  
 ▼和芸体験 17:30~ 横川温泉「中野旅館」館、ご夕食ご入浴

12/27(水) [2日目]  
 7:30 朝食(8:30出発) 16:30 土浦駅出発  
 ▼あらいで袋田でこんにやく作り体験 18:00 東京駅着  
 ▼袋田の滝 最少催行人数:35名様 添乗員あり 食事あり  
 ▼ホテル館にてアール料理のご夕食 立川銀座店 工房見学 添乗員あり 食事あり  
 ▼道の駅たちをおた

【有料】エコチルHPを見てね!  
<http://www.ecochil.net>

商品番号 2052-10830

**迫力満点の航空ショー! 航空自衛隊 入間航空祭2017バスツアー ~朝食弁当付き~**

11/3(金・祝)

6:50 東京駅丸の内口丸ビル前集合・受付

7:00 バス出発 ▼入場券地割券 フリータイム

18:00 東京駅到着、各自解散

最少催行人数:30名様 添乗員あり 食事あり

【有料】エコチルHPを見てね!  
<http://www.ecochil.net>

※当日の状況により、スケジュールが変更になる場合がございますので、予めご了承くださいませ。

商品番号 2052-06946

**ラオス大使館とのコラボがついに実現! ラオス大使館特別見学ツアー ~ラオス料理&お土産付き~**

10/26(木)・11/17(金)

10:30 ラオス大使館にて集合・受付 (空よりそのまますま入りくださいませ)

▼ラオス大使館内開始 ▼お食事 ▼レクリエーション

13:30頃 終了後、各自解散

最少催行人数:30名様 添乗員あり 食事あり 【有料】エコチルHPを見てね!  
<http://www.ecochil.net>

※見学ツアーのお子様はご参加いただけません。

旅行ツアーの企画は、エコチル編集部ではありません。右下記の「株式会社ゲケル企画 運営旅行ツアー」のご注意をご覧ください。◆申込後には株式会社ゲケルより、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 株式会社ゲケル TEL.03-5652-7072(受付時間 9:00~18:00)

年中無休 12/30~1/3無休

※掲載のツアーは、株式会社ゲケル(東京都町田市緑ヶ丘2-6811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、株式会社ゲケル03-5652-7072までお願いいたします。※掲載のツアーは、季節や理由により、無休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、内容が変更となる場合があります。※当社は、お客さまから取付いた個人情報、ツアー体験の手記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)。



# 食育特集

出典元：小学生用食育教材「たのしい食事つながる食育」

## おやつクイズ

- Q1 おやつについて正しく書いてある方を○で囲もう。
- ①毎日かならず(食べなくてはならない・食べなくてもよい)。
  - ②ねる前に食べるのは(体によい・体によくない)。
  - ③おにぎりや焼きいもなど、お菓子以外の物を(食べてもよい・食べてはいけない)。

Q2 次のおやつには、どのくらいの砂糖が入っているかな? 砂糖1本は5gだよ。線で結んでみよう。

プリン 4本 (砂糖) 4本  
チョコレート1枚 7本  
アイスクリーム 2.5本  
サイダー350ml 5本

※答えはP6の下にあります。

## おやつも立派な栄養源のひとつ

おやつは自分の好きな物が食べられる。そう考えている人も多いかもしれないね。もちろん、その考え方も間違いじゃない。でも、おやつの間も、大切な栄養を得る時間だと覚えておいてほしいんだ。

たとえば、スナック菓子を1袋食べてしまうと、量とエネルギーが多すぎて、夕食が少しくらい入らない。すると、夜遅くにおなかが空いて、夜食を食べてしまう。そうすると、翌朝の食欲に影響が...と、整っていた生活のリズムが乱れ、過食や肥満、偏食に栄養不足等、さまざまな問題が起りかねないんだ。

だからこそ、おやつの種類や量、食べる時間について、下の「おやつのポイント」を参考に、ちよつと考えるみよう!

## おやつを食べる方を考えよう!

学校から帰ってきた後の楽しみひとつとして欠かさないのが、おやつ。ケーキにアイスに、チョコレートに...おいしいのはかり!でも、ちよつと待って。おやつを食べ方によっては、楽しいだけでは済まなくなることも。そこで、今一度、おやつについて見直してみよう!



### 今日からやってみよう! おやつのポイント

1. 食べる量を決める

2. 食べる時間を決める

200kcalの目安

- ポテトチップス 約1/2袋
- アイスクリーム 小1個
- 板チョコレート 約1/2枚
- ショートケーキ 約1/2個

おやつを食べる時間が決まると、消化器系の臓器にエンジンをかけたり、消化がしやすくなるんだ。また、決めた量でもダラダラ食べていると、虫歯の原因になるのよ!

おやつで積極的に取り入れたのが、乳(豆)類。だもの(豆)類。とはいえず、栄養メイトになる。おやつが楽しくないかもね。シリアルやグラノーラにヨーグルトをかけた、ジュースを豆乳に変えるなど、ちよつとした工夫を楽しみながら栄養を補おう!

おやつで積極的に取り入れたのが、乳(豆)類。だもの(豆)類。とはいえず、栄養メイトになる。おやつが楽しくないかもね。シリアルやグラノーラにヨーグルトをかけた、ジュースを豆乳に変えるなど、ちよつとした工夫を楽しみながら栄養を補おう!

# なるほど!牛乳 Q&A!

## Q. 牛乳は誰のためのものか知ってる?

A. 実は、子どものためのものなんだよ!

私たちが給食で飲んでいる牛乳は、お母さん牛が子牛を育てるために出したもの。子牛がすくすく育つようにと、牛乳には栄養分がたくさん入っているんだ! みんながよく知っているカルシウムの他にも、カリウム、リン、ナトリウム、ビタミンA、ビタミンB2、葉酸など、牛乳は私たちの体を丈夫にしてくれる栄養素の宝庫なんだ。子牛からわけてもらっている牛乳、大切に飲もうね。

■牛乳コップ1杯(200ml)あたりの栄養素量と栄養充足率

栄養素	含有率	138	1700
エネルギー(kcal)	8.1%	138	1700
たんぱく質(g)	17.0%	6.8	40*
脂質(g)	13.7%	7.8	57**
炭水化物(g)	3.6%	9.9	276**
カルシウム(mg)	30.3%	227	750*
リン(mg)	21.3%	192	900**
ビタミンA(μgRAE)	15.6%	78	500*
ビタミンB1(mg)	8.9%	0.08	0.9*
ビタミンB2(mg)	31.0%	0.31	1.0*

0 20 40 60 80 100%  
\*推奨量 \*\*目安量

### なめらか かぼちゃプリン

●材料(2~4人分)

- かぼちゃ 150g前後
- 砂糖 大さじ3
- 牛乳 250ml
- ゼラチン 5g

●作り方

- かぼちゃを切って耐熱皿に並べ、500Wの電子レンジで7~8分ほど加熱してやわらかくする。
- 粉ゼラチンに大さじ2の水を加え、500Wの電子レンジで30秒ほど加熱してとくす。
- 1と2をミキサーに入れ、しっかりと混ぜ合わせる。なめらかになったら器に入れ、冷蔵庫で1~2時間しっかり冷やせば完成!

関東生乳販売農業協同組合連合会 〒119-0031 東京都文京区湯島2-18-6 湯島直目ビル7F TEL. 03-5844-3061 <http://www.dairy.co.jp/kanto>

# おなかにうれしいてんさい糖の秘密

「砂糖なのに、どうして北海道産なの?」

誰かに、砂糖といえばサトウキビの産地として有名な沖縄県と鹿児島県を連想するかもしれないね。でも、てんさい糖の原料は、北海道で作られる「てん菜(ビート)」。日本では北海道でしか生産されていないよ。だから、この砂糖は北海道生まれなんだ。

「オリゴ糖が含まれる砂糖なの?」

「オリゴ糖」はビフィズス菌の栄養源になるんだ。私たちの腸で働くビフィズス菌は、食べものから入ってくるウイルスや細菌、腸にすむ悪玉菌などの増殖をおさえてくれるよ。てんさい糖には、その「オリゴ糖」が含まれているんだよ。

「よく見かける白い砂糖とは、どうちがうの?」

たとえば、上白糖の手ざわりはしっとりしていて、グラニュー糖はサラサラ、てんさい糖もサラサラしているけれど、1つぶ1つぶが大きいんだ。また、オリゴ糖を含み、カリウムやカルシウム、ミネラルなどを「大切に!」つくっている砂糖なんだよ!

### バターしょうゆもち

●材料(4人分)

- てんさい糖(★) 大さじ4
- ジャガイモ 4個 / 片栗粉 大さじ5
- 塩 小さじ1 / しょうゆ(★) 大さじ4
- みりん(★) 大さじ2 / バター 20g / 油 適量

●作り方

- ジャガイモの皮をむき、一口大の大きさにきる。
- ①を鍋に入れてたっぷりの水からゆで、火がとおたら鍋のお湯をすて捨て、再び火にかけて余分な水分を飛ばす。
- ②のジャガイモをボウルに移し、マッシャーでつぶしたら、片栗粉と塩を加えて手でよくこねる。
- ③を丸形に成形し、油をひいたフライパンで両面焼き目がつくまで焼く。
- ④に★の調味料を混ぜ合わせたタレを入れて全体に絡め、お皿に盛りつけてバターをのせれば完成。

ここに集められているプラスチックのごみは、90%もあるの！しかも、たったの1日分だなんて、ビックリ!!

ここでは関東近郊から集められたプラスチックのごみをリサイクルし、プラスチックの原材料に加工しているんだ。

埼玉県本庄市にあるリサイクル工場 エコスファクトリーにやってきましたよ。

**分別した後、どうなるの？**

**プラスチックのリサイクル工場を見てきたよ!**

**■熱々のインゴットが完成!**

インゴット…プラスチックを溶かして固めたもの。ポリスチレン製品の原材料となる

**■加熱してとがす**

**■選別する**

ポリスチレンとそれ以外に自動で選別され、ポリスチレンは減容機とと呼ばれる機械で処理されるんだ。

**プラスチックの1つ、ポリスチレンのリサイクル工程を観察!**

■圧縮されたプラスチックをほぐす

機械で自動選別されるけど、不純物が混じっていることもあるのだから、最後は人の手で点検されるのよ。

ほんとは、近赤外線や水も必要だなんて！でも、熱も使っているから工場の中は暑いわね。夏の作業は大変そう。

リサイクルするには、いろいろな機械が必要なんだね。熱でとがすだけかと思っていたから、おどろいたよ。

20mm以下にくだく

3種類の温度で乾燥

水に浮かべたうえでプラスチックの種類を選別

近赤外線を利用して材質を特定

**工場を見学することでリサイクルの意識がアップ**

今回、見学させてもらったエコスファクトリーでは、24時間工場をフル稼働させ、1日に90tのプラスチックごみをリサイクルしている。年間にと約2万7千t。東京タワー1約7本分の重さに相当するんだ。ただ、ここに持ちこまれたすべてのごみがリサイクルできるわけではないの。リサイクルに適さないものもかなり量になるとのこと。ごみを捨てるときは、きちんと分別し、そもそもごみを減らす習慣を身につけたいね。工場見学はそんなリサイクルの意識を高めてくれるよ。みんなも行ってみてね。

**こんな製品になるよ**

ごみ袋 45ℓ  
ハンガー

**リサイクル材料ができたよ!**

インゴット  
ペレット

プラスチックのごみから、原材料ができたわ！お店では見たことがないものばかりね。

**小型充電式電池 リサイクルキャンペーン 2017**

12/28まで

リチウムイオンくん ニッケルちゃん ニカドくん

**クイズに答えて旅行券などのプレゼントを当てよう!**

**クイズ** “ニッケル水素電池”のリサイクルマークはどれでしょうか?

**A**

Li-ion

**B**

Ni-MH

**C**

Ni-Cd

キャンペーン期間 **2017年12月28日(木)まで**

ご応募はJBRCホームページの専用サイトから!

JBRC

ボクの名前はリチウムイオンくん。ボクたち3人の名前に注目だよ!

私はニッケルちゃん。きれいなオレンジ色でしょ。この色もポイントよ

ニカドくんだよ。質問にできたのはニッケルだからね、ニカドじゃないよ

# みんなあつまれ!! エコチル広場

エコちゃん エコちゃんがおどどけするよ!!

## エコチルおたよりコーナー 今月は…「やってみたい、やっている習い事」

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!

バレーボールを家族全員でやっています。私は始めたばかりなので、もっと上手くできるようになりたいです。(小5・P.C大好きさん)

エコちゃんより

家族全員でバレーボール、とっても楽しそう! おうちの人がいっしょにがんばってね。

きれいな字で書くことが苦手なお父さんと、書写の教室に通っています。お父さんより上手くなってきたりかも…。(小1・こっちゃん1年生さん)

エコちゃんより

2人だと上達スピードも倍増かな? 何より、お父さんを抜きそう、こっちゃん1年生さんがすごい!

**お題「ばくの、わたしのエコ活動」**  
募集中のお題は…  
節水、節電、分別など、みんなは日頃、どのようなエコ活動をやっているのかな?  
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。お迷いのリクエストもお待ちしています! ※エコチル広場のほかにはペンネームと学年をつけて送っていただけます。

**応募方法** 締め切りはH29年10月26日(木)まで 全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** → **応募用紙を切り取り** → **ハガキに上記の宛先を書いてポストへ投入**

①～⑪は必ず書いてね  
ハガキにはってね

【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10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。

<http://www.ecochil.net> FAX.(03) 3206-2620

表紙イラストの応募について A4かA3または八つ切りの画用紙に、クレヨンが絵の具で「エコ・自然・地球」をテーマにした絵を描いてね。タイトルも忘れずに。必要事項を記入した応募用紙を封入して、折らずに送ってね!

(個人情報の取扱い) お願いしたい個人情報は賞品の発送や当社からのご案内に利用するほか、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10月号応募用紙

東京版10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 \_\_\_\_\_

②お名前 \_\_\_\_\_ ⑦ご住所 \_\_\_\_\_ 東京都 \_\_\_\_\_ 区・市 \_\_\_\_\_

③小学校 \_\_\_\_\_ 区 \_\_\_\_\_ 立 \_\_\_\_\_ ⑤学年 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ ⑥年齢 \_\_\_\_\_ ⑧メールアドレス \_\_\_\_\_

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)  
・ 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?  
もつ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 ( )

⑬ 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! ( )  
5ページでさんさい冊プレゼント!!  
プレゼントに応募する方は、■にチェックを入れてね!

⑭ 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!

## エコ川柳コーナー 地球・環境がテーマだよ!

今月のエコチル大賞

エコチル大賞には、オリジナルマイ言に作品と名前を入れてプレゼントするよ!

リサイクル 毎日すればあたりまえ

荒川区立汐入東小学校 5年生 木下 恵さん

エコチル大賞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。

エコチル大賞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。

## 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**

- 氷の上で丸い石をすべらせて点を取りあふスポーツ。
- 心や体になやみやびやさがあふる。簡単なこと。○○な姿勢。
- かたじけなくも海や川、動物がゆっゆっかな動物。○○○○。
- すりおろすとネバネバする芋。
- ボタンを押して食べるとおいしいね。○○○○。

**ヨコのカギ**

- ねん土を焼き固めた、屋根に張り付ける材料。
- 海辺でよく見る白い鳥。ハトより少し大きいよ。
- 森の奥にすむ大きな動物だよ。「森の○○さん」。
- 森林などに住む木登りが得意な小さな動物。口いっぱい木の実をほおぼる姿がかわいい!
- 骨がたくくやわらかい海の生き物。あしは1本だよ。
- 美食家や食通などのこと。

おいしい料理をこう呼んだりもするね。

お米に感謝して、収穫!

9月号のごたえ

す	な	は	ま
げ	き	り	ゆ
す	ず	す	め
い	な	か	あ
ど	い	は	ん
と	う	い	ん

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 10名様

本から知識を身につけよう 図書カード2000円

小型充電式電池の「リサイクルクイズキャンペーン2017」を記念し、2000円分の図書カードを10名に。リサイクルの本を買うのもいいかもね。

12/28日まで

一般社団法人JBRC

Kids UP LEARN with FUN

英語でプリスクール・学童保育

キッズアップ

Kids UP (キッズアップ) って?

- 1日最大7時間英語漬け
- ネイティブと日本人スタッフ体制で安心
- プリスクール (3歳～6歳)、午前午後コース
- 小1～小6までの各種コース
- 初めのお子さんも、自然に身につくカリキュラム
- 楽しく身になる多彩なプログラムで英語がペラペラ!

無料体験・合同説明会・個別相談会ご予約受付開始

Kids UP 成城、9月に新規開校!

今月も! Kids UP から2つの楽しいコンテンツを配信するよ!

1 レッスンを紹介!!!

2 先生から今月の使える英語フレーズ

3 "Halloween party" ハロウィンパーティー

4 You Tube

各種お申込み・お問い合わせはコチラまで

受付時間 10:00-20:00 0120-378-056

**なぞの多いウナギ**  
 ウナギはおいしい魚として、昔から日本人に親しまれてきましたが、その生態は長い間なぞにつつまれてきました。一番のなぞは、どこで卵を産んでいるかわからないことでした。しかし、近年の研究により、ニホンウナギは日本から2,500kmもはなれた海の中で産卵していることがわかり、その生態が少しずつ明らかになってきました。



体が黒くなりはじめたウナギの稚魚

**ウナギの大変身**  
 ウナギは一生の間に、姿が劇的に変化します。卵からふ化してしばらくすると、レプトセファルス(幼生)と呼ばれる、柳の葉のよつな平たい形になります。

体が黒くなりはじめたウナギの稚魚

よりウナギ

「と」呼ばれる幼魚のウナギを間近で観察できます。知っているようで意外と知らないウナギの生態をぜひのぞいてみてください。2017年11月28日(火)まで開催しています。



レプトセファルス幼生(根本) 根本などの幼生の体は白色ですが本来は透明です

**今月のどうぶつ**  
 ニホンウナギ

学名: *Anguilla japonica*

生息地: 日本各地の河川・内河など

水族園で見られるウナギ目の魚

ウナギ目 ウナギ科

マアナゴ  
 ウナギ目アナゴ科  
 「東京湾の漁業」水標で展示。ウナギは下アゴが出ていますが、アナゴは上アゴが出ています。

トラウツボ  
 ウナギ目ツボ科  
 「インド洋2」水標で展示。ウナギには胸ビレがありますが、ツボには胸ビレがありません。

葛西臨海水族園だより

**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。

**かさいニュース** 今年もやります!

マグロづくしのイベント "All About MAGURO"

10月10日(火)の葛西臨海水族園の開園記念日とマグロの日々にちなんだイベント「All About MAGURO」を10月8日(日)から10月10日(火)の3日間行います。また、10月10日(火)は例年どおり無料開園いたします。水族園の主役であるマグロの全てをお見せするプログラムを用意しております。ぜひご来園ください。

写真提供:公益財団法人東京動物園協会

東京都葛西臨海水族園 / 東京都立芦川区臨海町6-2-3 TEL. 03-3869-5152 http://www.tokyo-zoo.net/zoo/kasai/

次号のエコチル配布予定日は**11月6日(月)**です。

エコチルは東京都23区の小学校757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135館でも設置しています。

エコチル編集部 TEL. 03-6821-3525

**特設展示 うなぎのつかみどころ**

「東京の海」エリア 特設展示場 / 2017.11.28まで開催!

葛西臨海水族園

http://www.tokyo-zoo.net/

〒134-8587 東京都江戸川区臨海町6-2-3 tel:03-3869-5152

【観覧時間】 9:30~17:00(入園は16:00まで)  
 【休園日】 恒例休園日(祭日や都庁の日にあたるときと夏祭日)  
 【入園料】 一般700円 65歳以上350円 中学生250円 ※小学生以下、都内在住・在学の中学生は無料

動物園等乗車の権利 展示 / 東京都環境局01485号 平成19年5月29日~平成24年5月28日 葛西臨海水族園生体名: 鰻魚一匹、中村浩明、野島大輔、吉岡洋

**コカ・コーラ ボトラーズジャパン主催 家族で学ぼう「サマースクール」** **開催報告**

コカ・コーラ ボトラーズジャパン多摩工場にて、2017年7月22日(土)、7月23日(日)の2日間、サマースクールが開かれました。今回行われたのは、主に3つのプログラム。まずは、毎年大好評の工場見学です。普段飲んでいるコカ・コーラ社製品がどのようにできるのか、みんな、おどろきの眼差しで製造工程に見入っていました。他にも、タブレットコンテンツで検定クイズに挑戦したり、記念写真を撮ったりと、思い思いの時間を楽しみました。次に、「森を学ぼう」を

テーマに、コカ・コーラ ボトラーズジャパンの水資源保護への取り組みを聞き、森や水の大切さについてみんなで考えました。そして、最後に間伐材を使った、オリジナルのハガキ作りにはチャレンジみんな、大切な人を思いうかべながら、筆を走らせていました。これにて、サマースクールは終了。充実した1日となったようです。

コカ・コーラ ボトラーズジャパン多摩工場では、平日と一部の祝日、土曜に、1日3回通常の工場見学を実施しています。ぜひご家族やお友達といっしょにお越しください!

コカ・コーラ ボトラーズジャパン株式会社 (ご予約・お問合せ) 多摩工場見学担当 TEL.042-471-0463 (受付時間 9:00~17:00 月曜~金曜) https://www.ccbji.co.jp/plant/

使うと環境への負担が少なくなる!?

**ゼブラエコロジー** のこと。

ゼブラのペンは、主な部品に再生プラスチックを使用しているため、エコマーク商品に認定されている。それと同時に、ボールペンやマーカーの消耗部分を交換補充できるので、使えば使うほどエコなんだよ! キミも、身近なエコを始めてくれるとうれしいな!

**ZEBRA** Open your imagination. 問い合わせ先 ゼブラ株式会社お客様相談室 TEL:0120-555-335 (平日9時~17時) www.zebra.co.jp

なめらかな書き味のジェルボールペン **「サラサクリップ」**

押しキャップが開けやすい蛍光ペン **「蛍光オプテックス2 EZ」**

ゼブラのエコロジー商品は、車のバッテリーケースやヘッドライトの部品などから再生されています。 エコマーク商品

カーボンオフセット

エコチルに協賛してくれた企業・団体1社につき1tのCO2をカーボン・オフセットで埋め合わせています。【おしくエコチルPで大切な地球環境を守ることは、エコチルとエコチル協賛社の共通の願いです。】

2016年4月~2017年9月まで CO2 263トン分 オフセット

CO2 100トン CO2 100トン CO2 100トン CO2 100トン CO2 100トン CO2 100トン CO2 100トン CO2 100トン

CO2 1トン は 杉の約71本分が 1年間に吸収する CO2の量と同じです