

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連れて、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。

採用された方にはプレゼント!

スケッチブックとポスターカラー12色セットをプレゼントいたします。



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

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 砂橋敬亮 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 おやつのお供を考えよう!  
分別した後、どうなる?  
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

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

つくばエキスポセンター イベント案内  
秋の新番組 「日本、星ばなし」がスタート!  
サイエンスショー  
ドラえもん宇宙ふしぎ 大探検3「地球のふしぎ」  
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 ※3歳以下無料  
休館日/月曜日(休日の場合は翌日)・年末年始・臨時休館あり  
つくばエキスポセンター 茨城県つくば市青葉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が良く、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にあり、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  
※1組あたりお子さま1名様と保護者2名様まで。  
※工作教室は「あかりの日」小学生ポスターコンテスト表彰式の後に実施します。  
講師 東京藝術大学デザイン科 視能・演出研究室

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。



**リデュース (Reduce)**

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、

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。ほとんど物を作って、どんどん捨ててきた。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。

**3つのRが これからの社会のポイント**

**3つのRで資源を上手に使おう!**

- リデュース
- リユース
- リサイクル

「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! 限りある地球の資源を大切にしたい!」

「ちよっと工夫をしてみよう。」

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お知らせが出来る。「分ければ資源、混ぜればごみ」まず、今日から始めてみよう。

もう一度、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。

**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。あれをお友達や兄弟・姉妹にあげれば、もう一度、洋服がよみがえる! そうですね、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。

たといえば、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。あれをお友達や兄弟・姉妹にあげれば、もう一度、洋服がよみがえる! そうですね、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。

**ごみでウミガメがいなくなる!?**

風の強い日に、空をまわっていたレジ袋が川に落ち、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ガメは、大好物のクラゲだと思い、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、きちんと責任を持とうね。

**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も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の人にゆずるなど、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日間に渡って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、私たちが日常的にふれている野菜に着目した「Veggie Diggers - Vegetables -」

もう1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アルスエレクトロニカ」。自分の目で見て、実際に体験することで、UEP、SNSといった双方向「ミ

**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。



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む。新たな発見があるはずだ。

ニケーション、フェイクニュースなど、現在と未来の情報デザインのある方を考えていくよ。



# 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！  
子どもおりがみ教室

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！ 国立村ソニックセンター センター棟  
受付 センター棟1階107 開催時間 午前10時～午後5時  
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  
電動自動車  
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！

他にもこんな  
リサイクルマークがあるよ！

スチール  
PET  
スチール缶  
ペットボトル

ニッケル水素電池  
リチウムイオン電池

ニカド電池  
ニッケル水素電池  
リチウムイオン電池

ステンレス製品  
磁石

## 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。

### エコキル たいみつけ隊！

### 環境を考える鉛筆 ハローネイチャー

かきかた2B  
Hello Nature.

エコキル編集部がみつけた「ペンちゃん!!」を紹介するよ。

この「ハローネイチャー」シリーズは、適切に管理された森林の木材を使った、地球に優しいかきかた鉛筆なんだ。パッケージには動物の親子の愛らしい写真を載せ、鉛筆にはパッケージの動物をシンボライズしたイラストを印刷しているよ。6種類もあるから、どれにしようか迷っちゃうね。

3名さまに！  
ハローネイチャー(2B・1ダース)をプレゼント！

応募はエコキル応募フォームにアクセス、もしくは7ページを見てね！  
<http://www.ecochill.net/oubo>  
 ※絵柄は選べません。

絵柄は全部で6種類！  
Bと2Bがあるよ

ハローネイチャーのお問い合わせ  
 ンゴ鉛筆 お客様相談室(フリーダイヤル)  
 TEL.0120-834198  
<http://www.tombow.com>

2017年 10/13(金)～11/5(日)

Tokyo Midtown DESIGN TOUCH 2017

デジタル - 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レートする“ハナビリュージョン”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年ぶりにニアガラ花火も復活!

●無料 ●有料席: 布田会場(指定席)、京王多摩川会場(指定席)、電通大グラウンド会場(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 <わくは> http://hanabi.csagr.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) 各日とも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連絡会  
お問い合わせ 03-5984-1276 <わくは> http://animation-rerima.jp/event/carnival/

## 人気のキャラクターも大集合! 「京王駅フェスティバル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) <わくは> http://www.keio-ekiden.com/



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。北海道の食べ物を通して、日本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。

### 地球にちょっといいはなし エコなひと

北海道の食材で 日本の食卓に笑顔と活気を

今月のテーマ



ホクレン農業協同組合連合会 東京支店 砂糖製菓課 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、東京と全国のてんいん職販売を担当。

「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、消費者に安心・安全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!!」を

「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発足させ、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、食文化とともに成長してきた日本の食糧の良さを感じ、国産食材の良さを感じても

「無洗米ななつぼし」は、ちよっとユニークな商品です。

活動費用として積み立て、北海道内の河川・海岸の清掃を実施しています」と上野さんは話します。こういった環境への取り組みをきっかけに、北海道農業の発展と豊かな社会の実現も目指しているそうなんです。

「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過ごしてください。そこから、食文化とともに成長してきた日本の食糧の良さを感じ、国産食材の良さを感じても

# 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]

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汁のご昼食

▼帰宅体験 17:30~ 横川温泉(中野屋旅館)着、ご夕食ご入浴

12/27(水) [2日]

7:30 朝食(8:30出発)

▼みらんど袋田でこんにやく作り体験

▼袋田の滝

▼ホテル社亭にてアユ料理のご昼食

▼立川園酒店 工務見学

▼道の駅たちをおたのしみ

16:30 土浦駅出発

18:00 東京駅着

●最少催行人数: 35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

商品番号2052-10830 迫力満点の航空ショー! 航空自衛隊 人間航空祭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 ▼入場地到着 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 (玄関よりそのまますぐお入りくださいませ)

▼ラオス大使館案内開始 ▼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

※未就学児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。右下の「株式会社ポケカル企画・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ポケカルより、詳しい旅行条件を説明したご案内を送付いたします。



# 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 [砂糖] 7本  
アイスクリーム 2.5本 [砂糖] 2.5本  
サイダー350ml 5本 [砂糖] 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＝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袋食べてしまったり、量とエネルギーが多すぎて、夕食が少し

しか入らない。すると、夜遅くにおなかが空いて、夜食を食べてしまつて、夜食を食べると、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、ちよつと考えてみよう！

## おやつのお食べ方を考えよう！

学校から帰ってきた後の楽しみの1つとして欠かさないのが、おやつ！ケーキにアイスに、チョコレイトに...おいしいのばかり！でも、ちよつと待って。おやつのお食べ方によっては、楽しいだけでは済まなくなること。そこで、今一度、おやつについて見直してみよう！

おやつは本当に必要な？

### 今日からやってみよう！ おやつのポイント

- 1 食べる量を決めよう**  
あまり物やスナック菓子は、砂糖や油を使っているから、予想以上に高カロリー。パッケージに表示されている栄養成分を参考に、1日200kcal以内を目安にしよう。
- 2 食べる時間を決めよう**  
おやつを食べる時間が決まると、消化器の働きがスムーズになり、消化がよくなるから、また、決めた量でもぐらぐら食べている、虫歯の原因になるのを予防しよう。
- 3 不足しがちな栄養を補おう**  
おやつで積極的に取り入れたのが、乳(牛乳)や「豆乳」などの3種類。とはいえ、栄養素に比べると、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る、ジュースを豆乳に変えるなど、ちよつとした工夫を凝らしながら栄養を補おう！

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

## なるほど！牛乳 Q&A!

ぎゅう にゅう

Q. 牛乳は誰のためのものか知ってる？

A. 実は、子牛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。

成分	栄養素量	栄養充足率
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*

注1) 栄養素について他に水分180.4g、灰分1.4gを含みます。  
注2) 栄養充足率について8~9歳女子(身体活動レベル:ふつう)の1日あたりの食事摂取基準に対する割合を示しています。脂質は30%エネルギー、57gで、炭水化物は65%エネルギー:276gで計算しています。  
出典: 文部科学省「日本食品標準成分表2010」、厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」より計算

### なめらか かげちゃプリン

●材料(2~4人分)

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

●作り方

- ①ジャガイモの皮をむき、一口大の大きさに切る。
- ②①を鍋に入れてたっぷりの水からゆで、火がとおったら種のお湯をすべて捨て、再び火にかけて余分な水分を飛ばす。
- ③②のジャガイモをボールに移し、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。
- ④③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。
- ⑤④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。

関東生乳販売農業協同組合連合会 〒113-0054 東京都文京区湯島2-18-6 湯島夏目ビル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？」

「オリゴ糖が含まれる砂糖なの？」

「よく見かける白い砂糖とは、どうちがうの？」

北海道産

「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」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。

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つが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！

バターしょうゆいももち

●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

- ①ジャガイモの皮をむき、一口大の大きさに切る。
- ②①を鍋に入れてたっぷりの水からゆで、火がとおったら種のお湯をすべて捨て、再び火にかけて余分な水分を飛ばす。
- ③②のジャガイモをボールに移し、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。
- ④③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。
- ⑤④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。

ホクレン 農業協同組合連合会 <わくは>>> てんさい糖 ホクレン 検索 <http://www.tensaito.com/>



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。

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  
原料に加工しているんだ。

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

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!

プラスチックの1つ、  
ポリスチレンのリサイクル工程を調査!

■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  
呼ばれる機械で  
処理されるんだ。

■加熱してとがす

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

■熱々のインゴットが完成!

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。

■圧縮されたプラスチックをほぐす

加工過程で出たごみは別のリサイクル工場へ。また、工場では1時間に20t  
もの水を使用。その約7割を工場内の処理場でリサイクルして使っているよ。

近赤外線を利用して  
材料を特定

水に浮かぶかどうかで  
プラスチックの種類を  
選別

3種類の温度で乾燥

20mm以下にくだく

ほんとは、  
近赤外線や水も  
必要なんだけど、  
でも、熱も使って  
いるから工場の  
中は暑いからね。  
夏場の作業は  
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  
ていたら、  
おどろいたよ。

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  
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。年間にする  
ると約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。リサイ  
クルに適さないものもかなり  
の量になるとのこと。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  
ハンガー  
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。

そうさ、これが加工  
されてプラスチック  
の製品になるんだ。  
つまり、プラスチック  
の赤ちゃんだね。

リサイクル材料ができたよ!

**エコスファクトリー**  
埼玉県本庄市児玉町宮内字大谷838-4 TEL.0495-72-5232  
くわしくはこちら <http://www.ecosfactory.jp/>

1 今日、いろんな数のかぞえ方を  
学んでゴザルよ!

2 ウサギは、何てかぞえるか  
知ってるでゴザルか?

3 じゃあ、イスは何てかぞえる  
でゴザル?

4 もう教える事なんか  
ないでゴザル!

「一羽」!  
「一脚」!  
「一棹」!  
「一挺」!

「ハイッ!」  
「よく知ってるで  
ゴザルな!」  
「タンスは何でゴザル?」  
「…まな板は?」  
「うーん!」  
「タッ!」

たった3分でマスター! 算数忍者・数丸とゲームで楽しく勉強しちゃおう!

国語・算数・英語・社会、全部入ったゲームアプリ、  
「プレスタパーク」で待っているでゴザルよ!

プレスタパーク 検索

アプリのサービスの  
紹介はコチラ!

ファンタムスティック株式会社

# 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「やってみよう、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・PC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! おうちのひと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ているかも…。(小1・こっちゃん1年生さん)

**エコちゃんより**  
2人ごとと上達スピードも倍かな? 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「ぼくの、わたしのエコ活動」

お題「ぼくの、わたしのエコ活動」  
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。お題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付けて用紙に記入していただきます。

## 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



【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A4かA3または八つ切りの画用紙に、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!

個人情報の取扱いについて: 個人情報保護法に基づき、応募者情報は賞品の発送や当社の業務に利用するほか、法令等によって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 **ハガキにはって編集部まで送ってね!**

Application form with fields for name, address, school, age, gender, and a section for writing about eco-activities. Includes a QR code for the form.

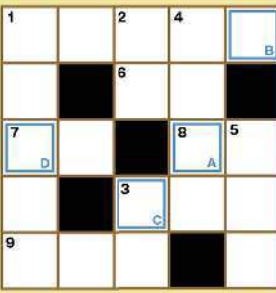
## エコ川柳コーナー **地球・環境がテーマだよ!**

エコチル 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。

**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

今月のエコチル大賞には、オリジナルマイナー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!**



- 1. 氷の上で丸い石をまわらせて点を取りあうスポーツ。
- 2. 心や体になやみや苦しみがたまる。簡単なた。○○○○○。
- 3. かたいしじょうじ、動物がむべつな動物。「ハチマ○○」。
- 4. すりおろすとネバネバするイモ。とろろにして食べる。おいしいね。
- 5. ボタンを押して写真をとる。画像。写真機。○○○○。

## ヨコのカギ

- 1. ねん土を焼き固めた、屋根に張り付ける材料。
- 2. 海辺でよく見る白い鳥。ハトより少し大きいよ。
- 3. 森の奥にすむ大きな動物だよ。「森の○○さん」。
- 4. 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!
- 5. 増かなくてやわらかい海の生き物。あしは10本だよ。
- 6. 美食家や食通などのこと。

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15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。  
一般社団法人JBRC

**リサイクルクイズ 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 B C   
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 検索

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、柳の葉のようになった形になります。

**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、柳の葉のようになった形になります。



体が黒くなり始めたウナギの稚魚

よりウナギから二年ほどたつと透明な体は黒くなりクロコと呼ばれるまで開催しています。



体の色は透明で、私たちが知るウナギからは想像できない姿です。半年ほどたつと体は透明なまま細長いシラスウナギに。この時期、海で生まれたウナギは河口に近づき、川での生活の準備をすると考えられています。

### 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・湖・湾など

水族園で見られるウナギ目の魚

マアナコ ウナギ目アナゴ科  
「東京湾の海菜」水槽で展示。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。

トラウトボ ウナギ目ウツボ科  
「インド洋2」水槽で展示。ウナギ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"

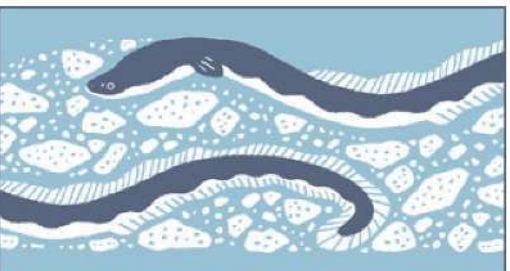
10月10日(火)の葛西臨海水族園の開園記念日とマグロの日。にちなんだイベント「All About MAGURO」を10月8日(日)から10月10日(火)の3日間行います。また、10月10日(火)は例年どおり無料開園いたします。水族園の主役であるマグロ。その全てをお見せするプログラムを用意しております。ぜひ水族園へお越しください。

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 / 東京都江戸川区臨海町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、子ども環境情報誌です。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  
【開園時間】9:30～17:00(入園は16:00まで)  
【休園日】毎週水曜日(祝日や親睦の日にあたる場合は翌日)  
【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

http://www.tokyo-zoo.net/  
〒114-8587 東京都江戸川区臨海町6-2-3  
tel:03-3869-5152

## 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.ccbj.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!

お問い合わせ先 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  
「サラクリップ」

押して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