

[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

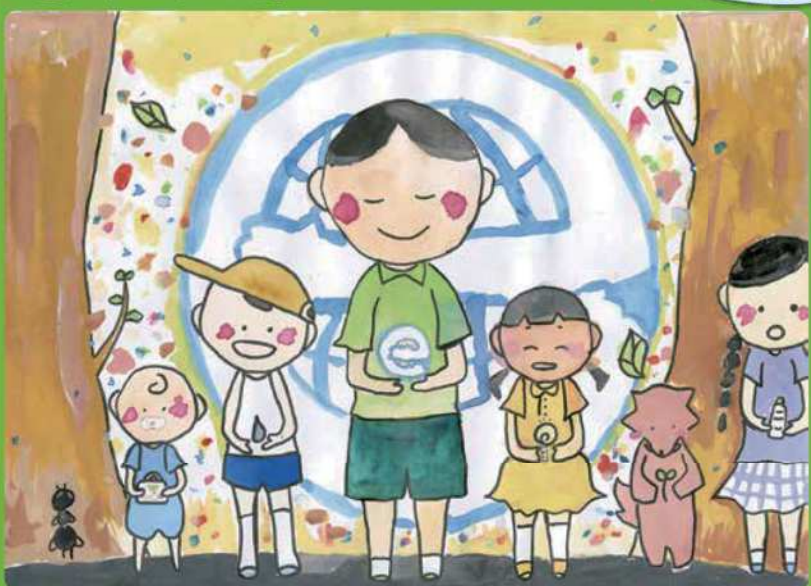
エコチルに関するお問い合わせ ▶ エコチル編集部 Tel 03-6821-3525 Fax 03-3206-2620 Mail info@ecochil.net

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、「子どもたちから始める環境活動の輪」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
がっごう
5月号

今月の表紙
目黒区立五本木小学校 5年生 滝沢 由羽さん
「エコするまち」

エコチル表紙イラスト
作品大募集!



キミのイラストで表紙を飾ろう! 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。



いつでも、すぐに始められるよ!
みんなでやろう“エコ活動”

今月のエコチル★おすすめイベント★
エコチル特別企画

「まちなかの“里山”で野菜づくり体験~自分だけのミニ菜園をつくって家で育てよう~」

今月のエコなひと
一般社団法人東京都トラック協会副会長 株式会社高連サービス

代表取締役 佐久間 恒好さん

これから行きたい イベント情報!

何を、どれだけ? 1日の食事をふり返ってみよう!

キミは真実を見ぬけるか? 錯覚クイズ

今月のエコワードバズル・プレゼント・多摩動物公園だより

powered by BeGood Cafe For Earth, For Life Kiyohira

クボタプロジェクト 地球小屋2018参加者募集!

地球小屋で農業トモダチをつくらう。見る、聞く、体感する。本格的な農業を学ぶ4日間。

お問合わせ・お申し込みはホームページから!

開催日程/2018年7月23日(月)~26日(木)
宿泊場所/カミツレの里八寿荘(長野県池田町)
対象/農業に関心のある小学5~6年生(20名)
参加費/有料※くわはホームページをご確認ください。

●主催: NPO法人ビーグッドカフェ
●特別協賛: 株式会社クボタ
●協賛企業: 株式会社エック・エンタープライズ

クボタ地球小屋 検索

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. 58

【葛飾区】金町小学校 校長 岩脇 功先生

本校では、すぐ近くを流れる江戸川を教材に環境教育を行っています。国土交通省の方から堤防の役割を教わったり、地域の方と土手に生える雑草について学んだりなど、内容はさまざまです。また、4年生は金町浄水場見学と水質検査を体験。土手のゴミ拾いなどもやっています。江戸川の学びを機に、身近な環境を大切にできる子に育っています。

子どもの才能を発掘!

いろいろな習い事を体験しよう

お子様の習い事、親の好みで決めていませんか? 子どもの才能はどこにかくれているのかわかりません。スクールを使えば、手間をかけずにいろいろな習い事の体験レッスンを予約できます。まずはスクールにアクセスして、近所の習い事教室をチェックしましょう!

多彩なパートナー教室

スポーツ、音楽、アートなど。都内400校のパートナー教室が提供するレッスンを体験できます。お子様の才能発掘に!

スマホやパソコンで簡単予約

スクールならスマホやパソコンを使って簡単にレッスンを予約。先生との連絡もメッセージ機能でスムーズに!

1レッスン500円!

通常は数千円かかる体験レッスンでも、スクールならたったの500円! 無料レッスンも豊富です!

まずは近所の教室を検索!

お問い合わせ先 株式会社 スクルー https://skuroo.net 他にも習い事教室がたくさん! スクルー

いつでも、すぐに始められるよ！

みんなでもやろう！エコ活動

私たちが暮らす、自然豊かで美しい地球。そんな地球を守るためにできること——実はいろいろあるんだよ。誰かがやるのではなく、今の瞬間から、1人1人が心がけていこう。



「エコ活動」ってなに？

みんなは「エコ活動」という言葉を知っているかな？ エコ活動とは、地球環境について考え、地球環境を良くするための活動のこと。そう聞くと、規模が大きすぎて、なんだか難しいことのように感じてしまうかもしれないね。でも、エコ活動は私たちの生活に深く関わっている、とても身近なものなんだよ。

たくさんあるよ、エコ活動

他にも、さまざまなエコ活動があるよ。いらなくなったものは、ごみとしてすぐに捨ててしまうのではなく、小さくなった洋服なら弟や妹にあげたり、遊ばなくなったおもちゃは、必要としている所に寄付したり、フリーマーケットに出品したりなど、物を再利用すれば、ごみを処分する際に必要なエネルギーの節約になるね。

例えば、私たちの暮らしに欠かせない電気を作るために必要なのが、石油や石炭、天然ガスなど、地球が長い時間をかけて作ってきた貴重なエネルギーをかけて作ってきた貴重なエネルギー

発表! みんながやっている **エコ活動**

エコチル広場に寄せられたおたよりから、みんながやっているエコ活動を多し順にランキングにしたよ。

- 1位 電気をこまめに消す(節電)
- 2位 水のむだづかいをしない
- 3位 ごみを分別する
- 4位 うちら紙を再利用する
- 5位 エコバッグを使う

ペットボトルのキャップを集める

また、ごみをきちんと分別する、残さずに食べる、剪みかきををする際、水を出しっぱなしにしない、季節に合った服装をするなど、少し気を付けるだけでエコ活動は行えるんだ。みんながやっているエコ活動も参考に、いつもの生活をちょっと見直してみよう！

6年間お世話になったランドセルを

アフガニスタンの子どもたちへ!

国際協力NGOジョイセフは、2004年から使われなくなったランドセルをアフガニスタンの子どもたちに送っているんだ。これまでに約19万個のランドセルを送り、ジョイセフに届くランドセルも、1年を追うごとに増えていますが、まだすべての子には行き渡りませんと、事業を担当する広報の甲斐和歌子さんは教えてくれたよ。

アフガニスタンでは、長い内戦や考え方が、女の子の多くは教育を受ける機会をうばわれてきた。でも、そこにランドセルが配られたことで、女の子も学校に通いやすくなり、地域も学校へ通わせてあげようという雰囲気になった。性もいるんだ。「しまじゅんの未来のために活躍させ、ランドセルに第2の人生を歩ませてあげてください」甲斐さん。この春は5月31日木曜日までランドセルを受け付けているよ。くわしくはサイトで確認してね。

ランドセルを送るときに注意点

- ・送る際の包装は簡単でOK
- ・倉庫までの送料と、海外に送る費用1800円が必要
- ・兄弟や近所の子にあげられる程度のもを
- ・新品の学用品があれば、ランドセルの中に入れてね

思い出のランドセルギフト <https://www.joicfp.or.jp/rand>

今すぐ試したい

“ふろしき王子”直伝!

ふろしきアレンジ

ふろしきにはさまざまなサイズがあるんだ。まずは、1辺が100~105cmの三巾サイズのもの、1辺が50cmの尺三巾サイズものを用意しておく、使い勝手がよく便利だよ。また、結んだふろしきは、結び目をほめてからしまおうね。

基本をマスターしよう!

真結び

結び方

- 1 左側の角を前にして1回結ぶ
- 2 右側の角を前にしてもう1回結ぶ
- 3 元をしっかりとしめる

アレンジ
角を開いて、半分中へ折り込むとリボンになる

ほどこき方

- 1 片側の角と元を、左右に引っ張る
- 2 一直線にする
- 3 結び目のお団子を持って
- 4 引き抜く



エコチルでは、6月30日(土)に、ワクワクの学び体験を企画しているギフトといつしよに、国立市にある楽しい都市農園「くにたちはたけんぼ」で「野菜づくり体験」を開催するよ。

野菜づくりを教えしてくれるのは、はたけんぼオーナーの小野さんのNHKの番組「アドバイス」をした、実際に農作業のお手本を見せたりしている人だから、どんなことを質問してもわかりやすく答えられる。

はたけんぼには、野菜だけではなく、ウマやヒツジもいる。田んぼがあつて、そばを流れる農業用水にはザリガニやメダカなど、いろいろな生き物がいるよ。「となくのトトロ」に出てくる里山の小さい版みたいなところだ。

◆ 今回は、野菜だけでなく、動物や土などを通して、エコについていろいろなことを知ったり体験したりするよ。野菜や生き物についてクイズ形式で学び、動物と遊んでね。

ギフトでは、はたけんぼで開催する別の体験の他にも、宇宙飛行士やロボットなど、いろいろな体験を用意しているよ。ギフトのホームページもぜひチェックしてみよう。

エコチルでは、6月30日(土)に、ワクワクの学び体験を企画しているギフトといつしよに、国立市にある楽しい都市農園「くにたちはたけんぼ」で「野菜づくり体験」を開催するよ。

野菜づくりを教えしてくれるのは、はたけんぼオーナーの小野さんのNHKの番組「アドバイス」をした、実際に農作業のお手本を見せたりしている人だから、どんなことを質問してもわかりやすく答えられる。

はたけんぼには、野菜だけではなく、ウマやヒツジもいる。田んぼがあつて、そばを流れる農業用水にはザリガニやメダカなど、いろいろな生き物がいるよ。「となくのトトロ」に出てくる里山の小さい版みたいなところだ。

◆ 今回は、野菜だけでなく、動物や土などを通して、エコについていろいろなことを知ったり体験したりするよ。野菜や生き物についてクイズ形式で学び、動物と遊んでね。

ギフトでは、はたけんぼで開催する別の体験の他にも、宇宙飛行士やロボットなど、いろいろな体験を用意しているよ。ギフトのホームページもぜひチェックしてみよう。



今月のエコチル

★おすすめイベント★

エコチル特別企画

「まちなかの“里山”で野菜づくり体験 ~自分だけのミニ菜園をつくって家で育てよう!~

6月30日(土)に、ワクワクの学び体験を企画しているギフトといつしよに、国立市にある楽しい都市農園「くにたちはたけんぼ」で「野菜づくり体験」を開催するよ。

野菜づくりを教えしてくれるのは、はたけんぼオーナーの小野さんのNHKの番組「アドバイス」をした、実際に農作業のお手本を見せたりしている人だから、どんなことを質問してもわかりやすく答えられる。

はたけんぼには、野菜だけではなく、ウマやヒツジもいる。田んぼがあつて、そばを流れる農業用水にはザリガニやメダカなど、いろいろな生き物がいるよ。「となくのトトロ」に出てくる里山の小さい版みたいなところだ。

◆ 今回は、野菜だけでなく、動物や土などを通して、エコについていろいろなことを知ったり体験したりするよ。野菜や生き物についてクイズ形式で学び、動物と遊んでね。

ギフトでは、はたけんぼで開催する別の体験の他にも、宇宙飛行士やロボットなど、いろいろな体験を用意しているよ。ギフトのホームページもぜひチェックしてみよう。



夏の一生ものの感動体験

チャレンジワールド サマーキャンプ

水族館に宿泊体験

五輪メダリスト
「中村真衣さん」から泳ぎを学ぼう!!

鴨川シーワールドの大水檻前できれいな魚たちを見ながら宿泊も楽しむ!

日程: 7月31日(水)~8月1日(木) 2泊2日
対象: 小学2年生~中学1年生

バレーボールを
楽しむ

完全日本女子
バレーボール代表の**大山加奈さん**と楽しむ!!

大山加奈さんと元バレー選手の大山未希さんが指導するバレーボールプログラム

日程: 8月17日(金)~19日(日) 2泊3日
対象: 小学4年生~中学3年生

とっておきの秘密の基地づくり

森の中でツリーハウスづくり!!

電気もガスも水道もない森の中で生活をしながら、子どもたちだけの秘密基地をつくろう!!

日程: 7月27日(金)~29日(日) 2泊3日
対象: 小学3年生~中学1年生

冒険体験で成長する夏休み

手作りイカダで大冒険に出発!!

イカダに食料とテントを積んでリバーアドベンチャーにチャレンジ!!

日程: 8月5日(日)~8月9日(木) 4泊5日
対象: 小学4年生~中学3年生

この夏マンガ家体験!!

人気マンガ家 麻生羽呂先生の直接指導!!

マンガのかき方を教えてもらおう!!そしてマンガをかいてみよう

日程: 8月2日(木)~3日(金) 1泊2日
対象: 小学3年生~中学3年生

くわしくはこちらへ

チャレンジワールド 検索

資料請求はこちらから

5月27日(日)に募集説明会を開催!

〒186-0005 東京都国立市西2-11-11-108
東京都立国立図書館3階3033号
チャレンジワールド事務局(TEL)042-863-1100
詳細は資料をご請求ください。



横山 功 (よこやま いさお)
1979年浅草生まれ。武蔵野美術大学デザイン情報学専攻。在学中、使い捨てのごみを減らすために風呂敷を使い始め、以後実践と探究を続けながら、さまざまな技を発見する。「ふるしき王子」の愛称で親しまれ、エコ、和文、防災、子育てなどのテーマで、各地で風呂敷結び方実習講座を開催。著書「ふるしきで遊ぼう!」毎日カワイイ風呂敷。

●ふるしき王子HP
<http://furoshikioujia.asia>

ふるしきは縫くたくさばらず、必要になったら、出して結ぶだけ。また、失敗しても、すぐに元に戻すことができ、破れたら、好きな布でつくってあげればいい。ずっと愛用できる物なんです。だから、ふるしきを選ぶ際は、好きな色と模様を選んでください。気に入らないと、しまったままになることが多いんです。そして、ふるしきは道具ではなく材料。決まりはないので、自分の頭で考え、試してみてください。とても楽しいですよ。

買いの袋

- 1 同様の角を1回だけ大きく結ぶ
- 2 先は真結びして、取っ手にする
- 3 各取っ手の輪の元を左右に引くと口が閉まるため、自由に開閉できる
- 4 残りの角も同様に結ぶ

できあがり

シュシュバッグ

- 1 裏返しに三角に折り、左右の角を大きめにひとつ結びする
- 2 表側にひっくり返し、ひとつ結びを中に隠す
- 3 先端を真結びする
- 4 シュシュをはめて口を開閉する

できあがり

無料で! 白熱電球2個以上とLED電球1個を交換!

東京都では、白熱電球2個以上とLED電球1個を交換するキャンペーンを実施中。省エネアドバイスも受けられるよ。我が家を省エネホームにしちゃおう!

小池知事とピコ太郎さんの2人が並んでいるポスターが自印だよ

LED電球に換えてもっとエコな東京に



対象者
都内在住で18歳以上の方(1人1回まで)
※代理の方による交換も可能

交換場所
都内の参加協力店(地域家電店や家電量販店)
※問い合わせセンターか二次元コードで確認してね

交換に必要なもの
・家庭で使用中の白熱電球2個以上(36W以上で、うち1つは口金サイズE26)
※新品や切れているものは対象外
・本人確認書類(運転免許証や健康保険証など)

問い合わせセンター TEL 0570-066-700
TEL 03-6704-4299

受付時間 9時~17時まで

農家+市民+国立市 くになち はたけんぼ

エコチル特別企画

「まちなかの「里山」で野菜づくり体験

~自分だけのミニ菜園をつくって家で育てよう!~

日時 6月30日(土) ①10時~12時 ②14時~16時
※少雨決行、荒天が予想される場合は代替日を用意します

会場 くになち はたけんぼ (JR南武線 谷保駅から徒歩10分)
※現地集合 現地解散

内容 田んぼや畑の農作物の観察、生き物探し、動物とのふれあい、ミニ菜園づくり(つくった菜園は持ち帰ります)

対象 小学1年生~6年生の親子(1組:大人1人、子ども1人)

料金 1組¥5,000円(税抜) **主催** (株)アドバコム エコチル倶楽部
先生 小野淳 (株)農天気 **企画** (株)みらいスクール Gift!



▲小野 淳さん




申し込み **エコチルショップ** >>> <https://ecochil.theshop.jp/>

問い合わせ先 **Gift+e!** <https://gifte.jp> TEL 03-3468-1390



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!



ビギナー大歓迎★ 初夏の河原は大賑わい!多摩川探鳥会

5/13(日) ※悪天候時は中止の場合あり

身近な野鳥を通じて自然を大切にすることを育むために設けられたバードウィーク(毎年5月10日~16日の1週間)に全国一斉探鳥会が行われるよ。東京では、多摩川で開催。夏鳥たちの声を頼りに、その声の主を探そう! 双眼鏡と図鑑があれば、さらに楽しいよ。お弁当も持ってきてね。



公益財団法人日本野鳥の会
●参加費: 200円(18歳未満は無料)

集合場所 京王線聖蹟桜ヶ丘駅西口 (11:30頃 多摩川立交公園にて解散) 集合時間 10:00 主催 日本野鳥の会 東京
お問い合わせ 03-5273-5141 (月・水・金 11-16時) <web> https://www.wbsj.org

東京の島の魅力を体験! 東京愛らんどフェア「島じまん2018」

5/26(土)、5/27(日) 各日とも10:00~18:00 ※26日(土)のみ9:30~ オープニングセレモニーあり

伊豆諸島・小笠原諸島のお祭りや名産品、郷土料理が、海を越えて港区にやって来るよ。また、見て、味わうだけでなく、貝殻キャンドル作りや椿染めとアンコ人形の絵付けなどのワークショップ、さかなクンの「世界一受けたいお魚授業 in 島じまん2018」といったステージも。盛りだくさんの内容だよ。



●入場料: 無料
会場 竹芝桟橋・竹芝客船ターミナル 主催 島じまん実行委員会
お問い合わせ 03-5472-6546 <web> http://www.shimajiman2018.com

新緑の山で春を満きつしよう! 春の三頭山とブナの森ガイド

5/26(土) ※10:00~15:00

新緑にあふれた三頭山を歩きながら、自然について学んでいくイベントだよ。特に広葉樹の「ブナ」の新緑はきれいだよ。また、どこからともなく聞こえてくる野鳥のさえずりも、スタッフが解説。いろいろな角度から、山を探っていくよ!



●参加費: 100円(保険料)
会場 東京都檜原郡民の森 5/12(土) 主催 東京都檜原郡民の森
お問い合わせ 042-598-6006 <web> https://www.hinohara-mori.jp



「ゆっくり発進、ゆっくり停止」がポイントのエコドライブは、CO₂削減による地球温暖化防止や、交通事故の減少にもつながる。今回、お話をうかがったのは、一般社団法人東京都トラック協会の佐久間恒好さんです。環境に配慮したトラックで、大切な荷物を安心・安全に運べるよう、さまざまな取り組みを行っています。

地球にちょっといいはなし エコなひと

今月のテーマ グリーン・エコプロジェクトでエコドライブを推進

一般社団法人東京都トラック協会副会長 株式会社高運サービス 代表取締役 佐久間 恒好さん
平成26年5月から平成28年7月まで一般社団法人東京都トラック協会練馬支部支部長を務めた。同協会副会長、同協会環境委員委員長、公益社団法人日本トラック協会理事を兼任、現在に至る。

「エコドライブでいいことがたくさん」(社)東京都トラック協会は、生活になくはならない荷物を運ぶ、営業用ナンバーである緑ナンバートラックの運送会社が集まった団体です。そして、同協会ではグリーン・エコプロジェクト事業の推進や、環境に配慮したトラックの使用など、早くから環境問題に取り組んでいます。

「東京都市トラック協会では、2006年に「グリーン・エコプロジェクト」という独自のCO₂削減対策の取り組みを始めました。その中の1つが、低燃費走行(エコドライブ)です。これは、できるだけ少ないガソリンや軽油で走れるよう考えながら運転することです。CO₂の削減だけでなく、交通事故を減らすことにもつながります」と、佐久間さんは話します。

「日々の運転がレースで役立つ」さらに、このような取り組みも「毎年8月に行われる「全日本エコドライブチャンピオンシップ」というレースで、一番少ない燃料で早く走れるか」を競っています。東京都トラック協会から参加するチームは、2015年に総合優勝、2017年は総合2位を記録。それは、毎日グリーン・エコプロジェクトの活動を通じてエコドライブを実行しているからでしょう。街で緑ナンバートラックを見つけたら、「エコドライブ!」と「うれしいです」

「エコドライブでいいことがたくさん」(社)東京都トラック協会は、生活になくはならない荷物を運ぶ、営業用ナンバーである緑ナンバートラックの運送会社が集まった団体です。そして、同協会ではグリーン・エコプロジェクト事業の推進や、環境に配慮したトラックの使用など、早くから環境問題に取り組んでいます。

「東京都市トラック協会では、2006年に「グリーン・エコプロジェクト」という独自のCO₂削減対策の取り組みを始めました。その中の1つが、低燃費走行(エコドライブ)です。これは、できるだけ少ないガソリンや軽油で走れるよう考えながら運転することです。CO₂の削減だけでなく、交通事故を減らすことにもつながります」と、佐久間さんは話します。

「日々の運転がレースで役立つ」さらに、このような取り組みも「毎年8月に行われる「全日本エコドライブチャンピオンシップ」というレースで、一番少ない燃料で早く走れるか」を競っています。東京都トラック協会から参加するチームは、2015年に総合優勝、2017年は総合2位を記録。それは、毎日グリーン・エコプロジェクトの活動を通じてエコドライブを実行しているからでしょう。街で緑ナンバートラックを見つけたら、「エコドライブ!」と「うれしいです」

漢字はムズかしいのマジ

う〜ん 漢字はムズかしいでゴザルなあ...

ハロー 数丸、遊びにきたよ〜ん

あ、ご先祖様!

漢字が読めないのがゴザル。わかるでゴザルか?

ワシやご先祖様じゃよ! みせてみなさい!

おっと、今日は病院へ行く日じゃったな...

ご先祖様は時々あの世から遊びに来るのだ

土筆

正解は「つくし」

4つの教科が学べる 学習アプリ プレスタパーク

アプリの紹介はコチラ!

ファンタムスティック株式会社

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」



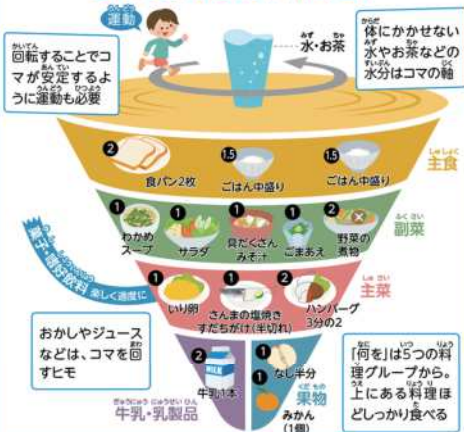
みんなの食育を応援します!



大福くんについて詳しくはWEBをみてね!
大福くん 検索

1日に「何を」「どれだけ」食べたいのかな?

これが食事バランスガイドだよ!



食事バランスガイドとは?
 私たちが健康で元気に暮らすために、1日に「何を」「どれだけ」食べたいのかが、料理の組み合わせと量をイラストで示したのが、食事バランスガイドなんだ。食事バランスガイドは5つのグループ(主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物)からできているんだ。どれかが足りないと、コマがたおれてしまうよ。

「どれだけ」食べるのがいいのかわからず、次は「何を」どの部分に注目しよう。そのためにも必要なのが、1日の食事をふり返ること。そのふり返りを何日か続けていくと、肉が多すぎて乳製品が少なくて、バランスよく食べたいわー

STEP1 まずは、自分に必要なエネルギー量を知ろう

性別	エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
男性 6~9歳	1,400kcal 2,000kcal	4~5つ	5~6つ	3~4つ	2~3つ	2つ
女性 6~11歳	1,400kcal 2,000kcal	4~5つ	5~6つ	3~4つ	2~3つ	2つ
10~11歳	2,200kcal	5~7つ	5~6つ	3~5つ	2~3つ	2つ
12歳	2,400kcal	6~8つ	6~7つ	4~6つ	2~4つ	2~3つ
身体活動量ふつう以上	3,000kcal					

STEP2 1日に食べている食事量を調べよう

何を食べたかメモしておき、食べた物を数値化していく。数値は下記サイトを参考にしな。農林水産省HP http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen_navi/balance/chart.html

何を、どれだけ? 1日の食事をふり返ってみよう!

みんなは、自分が1日に「何を」「どれだけ」食べているのかわかっているかな? ちょっと気にかけるだけで、自分の食生活が見えてくるよ。

毎日「何を」「どれだけ」食べたいのかわからない、全体的に魚が少くないなど、自分の食事パターンが分かってくるよ。

このパターンをふまえて、とり過ぎのものはひかえて、足りないものを意識してとるようにすれば、食事のバランスは自然と整っていき、毎日元気に過ごすことができます。

食事は「何を」「どれだけ」食べるのかわからず、次は「何を」どの部分に注目しよう。そのためにも必要なのが、1日の食事をふり返ること。そのふり返りを何日か続けていくと、肉が多すぎて乳製品が少なくて、バランスよく食べたいわー

食事は「何を」「どれだけ」食べたいのかわからない、全体的に魚が少くないなど、自分の食事パターンが分かってくるよ。

このパターンをふまえて、とり過ぎのものはひかえて、足りないものを意識してとるようにすれば、食事のバランスは自然と整っていき、毎日元気に過ごすことができます。

なるほど! 牛乳 Q&A!

Q. 来月・6月1日は何の日か知ってる?
A. 6月1日は「牛乳の日」なんだ!
 6月は牛が食べる牧草がよく育ち始め、牛が元気になるんだ。そこで、2001年に国連食糧農業機関は、6月1日を「世界牛乳の日」と定め、日本でも2007年に「ミルクが、6月1日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と決めたんだ。
 「牛乳の日」の前には世界各国でさまざまなイベントが行われているよ。これは、みんなに牛乳について興味をもって、もっと知ってほしいとの願いが込められているんだ。日本でも、各地でいろいろなイベントが開かれているよ。東京でも6月3日(日)に1日限定で六本木に牧場ができ、楽しいイベントが開催される予定!牛乳月間のイベント情報はミルクジャンのホームページ(www.milkjapan.net)にも掲載予定だよ。他にもどんなイベントがあるのか、チェックしてみてね!

牛乳の味って変わるの?
 牛乳も人間と同じ哺乳動物で、母牛が子牛を出産することでミルクを出すよ。そんな牛乳という生き物からの恵みである牛乳だからこそ、風味もさまざまな条件で変わるんだよ。
 牛乳の風味を決めるのは、牛に5つの要素が考えられるよ。乳牛の種類によるちがいが、乳牛が毎日食べているエサの種類によるちがいが、地域による飼育環境のちがいが、季節による気温の変化、殺菌方法によるちがいが、こういって条件によって、牛乳の風味は変わってくるんだ。
 飲み比べをしてみる場合は、スーパーで「低温殺菌牛乳」や「ジャージー牛乳」を選んでみると、普段給食で飲んでいる牛乳との違いがわかりやすいと思うよ!

関東生乳販売農業協同組合連合会 〒119-0034 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>

自然たっぷり! 感動もたくさん! 大月里山体験キャンプへ行こう!

週末は 自然たっぷり! 感動もたくさん!

府中から約1時間半の場所にある古民家に泊まり、沢遊びや畑仕事、山体験など、さまざまな体験をするよ。初めてのキャンプでも、スタッフがきちんとサポートしてくれるから大丈夫。いっしょに楽しい思い出をたくさん作ろう!

開催概要
 対象 / 小学校1年生～中学校3年生
 会場 / 宿泊施設 / 大月みんなの家古民家 (山梨県大月市)
 参加費 / 各回12,000円
 定員 / 40名
 集合・解散 / 新宿駅 (8:00集合・18:00解散)
 府中駅 (9:00集合・17:00解散)

ABARENBO CAMP
 NPO法人 野外遊び喜び総合研究所
 TEL 042-364-8031
 あばれんぼ 検索

キミは真実を見ぬけるか?

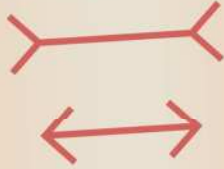
錯覚クイズ

キミは「目の錯覚」って聞いたことある? 「目の錯覚」とは、形や大きさ、長さ、色、方向などが、条件によって実際とはちがって見えることだよ。下に6つのクイズを出すから、よ〜〜〜見て答えてね。答えはこのページの一番下にあるよ。

何だかぐるぐる目が回る〜

だまされないように、注意してみてね!

1 上の横ぼうと下の横ぼうは、どちらが長い?



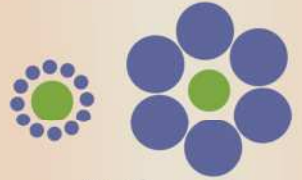
- ① 上の横ぼう
- ② 下の横ぼう
- ③ どちらも同じ

2 上の図形と下の図形は、どちらが大きい?



- ① 上の図形
- ② 下の図形
- ③ どちらも同じ

3 真ん中にある緑の円は、右と左のどちらが大きい?



- ① 右の円
- ② 左の円
- ③ どちらも同じ

4 グレーの横ぼうは、どちらかにかたむいている?



- ① かたむいていない (真っ直ぐ)
- ② 右にかたむいている
- ③ 左にかたむいている

5 ネコのいろは、右と左のどちらがこい?



- ① 右のネコ
- ② 左のネコ
- ③ どちらも同じ

6 AとBのそれぞれの左右の星の色は、同じ?



- ① どちらも左右ちがう
- ② どちらも左右同じ
- ③ Aは同じで、Bはちがう
- ④ Aはちがいが、Bは同じ

初夏のおすすめ

親子社会見学ツアー体験特集

募集期間 2018年5月7日(月)から 各ツアー出発の3日前まで



商品番号2269-12239

[神奈川]アサヒビール工場見学&サガミハム直売所でのお買い物バスツアー
名物シウマイ食べ放題ランチ付き!

7/15(日)

10:10 東京駅出発

▼お食事 ▼相模ハム直売所
▼アサヒビール工場見学

18:00 東京駅到着後解散

※当日の状況により行程、時間等が変更になる場合がございます。添乗員の指示に従ってください。

■ 最少催行人員:35名様
■ 添乗員あり ■ 食事:昼食付 **料金** 9,700円(大人) エコチルHPを見てね! http://www.ecochil.net
8,700円(子ども)

商品番号2269-10175

現役パイロットが指導! ボーイング777-300ERフライトシミュレーターでプロパイロット操縦見学&エアバス320キャビンモックアップ体験

7/23(月)、7/30(月)

11:30 スカイアートジャパン前(ガーデンシティ品川御殿山1F)にて集合・受付

▼コックピット操縦体験(4名1組で15分ずつ交代)
モックアップ見学とお食事(お弁当)

13:00頃 終了後、各自解散(航空関連雑誌や映画いもスペースあり)

※当日の状況により、行程やスケジュールが変更になる場合がございます。

■ 最少催行人員:12名様
■ 添乗員あり ■ 食事:お弁当付 **料金** 5,980円 エコチルHPを見てね! http://www.ecochil.net

商品番号2269-9215

東京の3大社会科見学めぐり

「法務省」「貨幣博物館」「東京証券取引所」散策

7/24(火)、7/31(火)

11:00 桜田門駅にて集合・受付

10:10 桜田門駅出発

10:30 法務省江户館見学(案内人付)

11:30 日本銀行貨幣博物館(昼食)

13:00 貨幣博物館見学(自由見学)

14:30 東京証券取引所見学(案内人付)

15:30頃 見学後、各自解散

※未就学児のお子様はご参加いただけませんので、予めご了承くださいませ。

■ 最少催行人員:20名様 ■ 添乗員あり
■ 食事:昼食付 **料金** 4,980円 エコチルHPを見てね! http://www.ecochil.net

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 ※本誌のツアーは、株式会社ゲケル(東京都知事登録旅行業第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)までお願いします。※本誌のツアーは、予めお申し込みにより、急遽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、時間等が変更となる場合があります。※当誌は、お客様から取得した個人情報(ツアー体験の手配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、情報誌の旅行情報をお客様の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。

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…「こんなリサイクル活動をやってるよ!」

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!

時々、妹とかえっこ会をやっています。かえっこ会というのは、自分がいらなくなった文房具やキーホルダーなどを交換する会です。(小6・アッキーさん)

エコちゃんより

どんな物と交換されるのか、ワクワクするのはもちろん、捨てるはずの物がよみがえるとってもいいアイデアだね。

学校の授業でエコカイロの製作、販売をしました! 町のみんなにもエコに興味を持ってもらえて嬉しかったです!(小5・ミニいわぼんさん)

エコちゃんより

本当に素敵な活動だね。これからも「エコ」を多くの人に広められるよう、がんばってね!

お題「ぼくの、わたしのクールシェア」

暑くなってきたら、みんなはどんな工夫をしてすすんでいるのかな? 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おります! ※エコチル広場のおたより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H30年5月28日(月)まで

【宛先】〒104-0032 東京都中央区八丁堀3丁目4-12 京丸ビル2F (株)アドパコム エコチル編集部「東京版5月号 応募係」

①～⑩は必ず書いてね
⑪～⑬は必ず書いてね

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

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またはハチ切りの画用紙に、クレヨンが絵の具で「エコ・自然・地球」をテーマにした絵を横向きに描いてね。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!

エコチル5月号応募用紙

ハガキにはって編集部まで送ってね!

東京都 区・市

4 男・女 7 ご住所

3 小学校 区 立 5 学年 年 6 年齢 年 月 日

3 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 ()

12 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

13 エコワードパズルの答え

切り取ってハガキにしっかりはって送ってね!

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。

品川区立荏原平塚学園 2年生 山崎城さん

パパの服 つかわなくなつて 図工服

今月のエコチル大賞には、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!

エコワードパズルコーナー 抽選でプレゼントが当たる!

1 3 5 6
7 9 4 10
2 11

①じくを中心にして回して遊ぶ。昔からあるおもちゃ「〇〇」を回す。
②絵をかかなくて仕事をしてくれる人。「〇〇」になった世界中を旅した。
③物を書いたり印刷したりするときに使う色のついた液体。
④委員会など、会議の内容を記録する係。
⑤「〇〇」(〇〇〇〇)を立派にする。
⑥キミは自分のことを何とよんでる? 「〇〇」? 「私」?
⑦使わなくなった物を回収して再生し、再利用すること。昔の服を〇〇〇〇する。

ヨコのカギ
①こどもの日に飾る、こいの形をした物。
⑦「一、十、百、千」の次の位は何?
⑧木のようにかたくなく、くさがやわらかい植物。「牛が〇〇を食べている」。
⑨かみの毛をとかしたり整えたりする道具。
⑩前もって約束しておくこと。「レストランを〇〇〇する」。
⑪大昔の動物の死がいや植物などが、地中に残った物。

縦のカギ
①じくを中心にして回して遊ぶ。昔からあるおもちゃ「〇〇」を回す。
②絵をかかなくて仕事をしてくれる人。「〇〇」になった世界中を旅した。
③物を書いたり印刷したりするときに使う色のついた液体。
④委員会など、会議の内容を記録する係。
⑤「〇〇」(〇〇〇)を立派にする。
⑥キミは自分のことを何とよんでる? 「〇〇」? 「私」?
⑦使わなくなった物を回収して再生し、再利用すること。昔の服を〇〇〇〇する。

4月号のこたえ

おめでとう

で	ん	き	は	つ
ん	せ	ー	つ	は
わ	み	う	め	
と			な	い
お	ん	だ	ん	か

こたえ A B C D E

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13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 5名様

たっぷり入るよ!

大福くん オリジナルトートバッグ

日本の伝統文化・和菓子をテーマにしたキャラクター「大福くん」のトートバッグを5名に、A4サイズの書類が入る、使い勝手のいいサイズだよ。

株式会社ソニー・ミュージックエンタテインメント

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～5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
- 楽しく身につく多様なプログラムで英語がペラペラに

無料体験・合同説明会・個別相談会ご予約受付開始

Kids UP お台場、3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!!!
Kids UP でおなじみの「みんなのよっせーじ」先生に分からない英語の言葉を教えてもらって、どんどん喋れるようになるのが楽しいです!
単語は、単語を丸かきで頭には浮かんでくるので、口から英語がパッと出てきます。

2 先生から今月の使える英語フレーズ
今月は、シャワー先生が紹介!

Do you know what I like?
私の好きなものは何かわかるかな?
今月のフレーズで学んだ英語を動画で聞いてみよう!

3 You Tube R.N.

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

無料体験会実施中

5月

ご予約受付中

ロサンゼルス留学 7/28-8/6

お問い合わせは、下記フリーダイヤルで対応致します。





金色にかがやくオオゴマダラのさなぎ

チョウを飛ばし続けるために、オオゴマダラは日本でも最大級のチョウで、沖縄本島より南の暖かい地域で見られます。赤い斑紋と白と黒のしま模様の幼虫から金色にかがやくサナギへと成長し、多摩動物公園の開園30周年を記念してオープンした昆虫生態園では、卵から成虫まですべての段階を見ることが出来ます。その昆虫生態園は、今年で30周年をむかえます。

今月のどうぶつ

オオゴマダラ

学名: *Idea leuconoe*

分布: 沖縄以南、台湾、東南アジア

チョウ目タテハチョウ科

昆虫生態園の仲間たち

ツマヘニチョウ

リュウキュウアサキマダラ

写真提供: 公益財団法人東京動物園協会

現在は20種ほどのチョウを展示していますが、開園当初から飛ばし続けているのは、オオゴマダラとツマヘニチョウです。チョウの寿命はオオゴマダラで2〜3か月、ツマヘニチョウで2週間ほどと短く、一年中飛び回るチョウを見せるために、裏の飼育室で多くの幼虫を育て、羽化させたチョウを毎月1000頭以上放しています。また、多くのチョウは決まった種類の植物だけを食べて育つので、食草の管理も重要な仕事の1つになっています。

観察のおすすめ時間帯
南国ムードたっぷりな大温室では、チョウが自由に飛び回る姿を見ることが出来ます。追いかけっこをして、追いかけられているのは、追いかけているのは、求愛のために、単独もしくは集団でオスがメスを追いかけています。また、なわばりをはいているオスが他のチョウを追い回す姿もよく見られます。大温室ではケースの中からは見られない、チョウの自然な姿を見ることが出来るので、ぜひ見に来てください。チョウの観察には、番元気に飛び回る晴れた日の午前中がおすすめです！

多摩動物公園だより

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。

たまニュース

今年、開園60周年をむかえます!

開園当時の正門風景

多摩動物公園は、昭和33年5月5日に開園し、今年で60周年をむかえます。5月から来年の3月まで、毎月テーマを変えながら、飼育係によるトークイベントを開催します。他にもさまざまなイベントをご用意してお待ちしております。世代をこえて愛されてきた多摩動物公園へ、ぜひご家族でお越しください。

写真提供: 公益財団法人東京動物園協会

東京都多摩動物公園 東京都日野市程久保7丁目-1 TEL.042-591-1611 <http://www.tokyo-zoo.net/zoo/tama/>

次号のエコチル配布予定日は6月4日(月)です。

エコチルは東京都23区の小学校750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

「無人島で大冒険! ささき隊長とナチュラリスト体験」開催報告

「ミスノが教えるかけっこ教室! 運動会必勝塾」開催報告

先月号のエコチルで紹介したワクワクの学び体験ギフトが主催する2つの体験イベントが2018年4月に開催されました。

「ナチュラリスト体験」はテレビでもおなじみのプロ自然解説者、佐々木洋さんといっしょに、東京湾に浮かぶ唯一の自然島かつ無人島の猿島に行きました。ささき隊長の解説で、砂浜で海辺の生き物の観察や、島の森の中で鳥や虫を見つめるビンゴゲームをして楽しみました。

「運動会必勝塾」はスポーツメーカーのミスノさんのキッズ向けのトップトレーナー陣から、速く走る方法を親子で学びました。姿勢、足、手、スタートダッシュのそれぞれポイントをミスノさんが解説。うちでも練習できるように親子で体験しました。

次回の無人島でのナチュラリスト体験は7月15日(日)、ミスノ運動会必勝塾は調布会場が6月16日(土)、足立会場が7月31日(火)の予定です。くわしくは「ギフト」で検索してみてください。

この他にも、自然や職業を知る体験がたくさんそろっています!

株式会社みらいスクール Gift! <https://gifte.jp>

「たまたま発見!」で国内の自然に「くわしくなろう!」

四季の移り変わりや、自然の不思議な現象、身近な自然の観察、たまたま発見! 片手に探し出そう! ガイドのキーワードを集めるのに、何かいいキーワードをおしりに!

ウォッチングセンター1階で配布中!

多摩動物公園

Tama Zoological Park

TEL.042-591-1611

開園時間: 9:30~17:00 (入園は16:00まで)

休園日: 氷期定休(5/16日)、5/23(水)は臨時閉園

<http://www.tokyo-zoo.net/zoo/tama/>

小学生の習い事新定番! IT×ものづくり教室 LITALICOワンダー

君はもう体験した? プログラミングやロボット製作に挑戦!!

オリジナルのゲームをつくらう! ロボットをつくらう! 動かそう!

無料体験

パソコン初心者大歓迎 手ぶらOK 60分で気軽に参加

写真はお参考です。体験授業で制作するものと異なることがあります。3Dプリンタの作品では、3Dデータ作成のみで出力はおこないません。あらかじめご了承ください。

詳細&ご予約はウェブサイト wonder.litalico.jp

LITALICOワンダーが 青山 新宿

今夏オープン予定!

5月より体験授業を受付中!

お申込みは、ウェブサイトまたはお電話で受付中!

WEB wonder.litalico.jp

スマートフォンにも対応 LITALICOワンダー

TEL 0120-990-080

月火水金12:10時 土11:10時(木・日休)

無料体験は事前予約が必要です。ウェブサイトまたはお電話でお申し込みください。お電話で予約する場合は、ご希望の教室へ直接お問い合わせください。

LITALICOワンダー LINE@ @litalico.wonder

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。[エコチル]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4~2018年4月号まで CO2 367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 100トン CO2 100トン

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