

[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

<https://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 <https://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 杉並区立松ノ木小学校 2年生 秋永 橋香さん
「かめさんかめさんどこいくの」

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。



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ね! <https://www.ecochil.net>

とくしゅう

今、どうなっているの? 世界のごみ・リサイクル事情

今月のエコチル★おすすめコンテンツ★
受け継ぎたい北海道の食
～そのおいしさ、技、食材の魅力～ 動画コシデスト

今月のエコなひと
株式会社みらいスクール 代表取締役 菅野 高広さん

これから行きたい イベント情報!

食育特集 買い出し・調理から片付けまで!

すべて自分でやる“弁当の日”って何?

雲のふしぎ 見上げてみよう! 空と雲

今月のエコワードパスル・プレゼント・葛西臨海水族園だよりほか

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. 62



【杉並区】高井戸第四小学校 校長 細川 猛彦先生

本校では10年以上前から食育に力を入れています。岩手県の農家の方との米作りをはじめ、トウモロコシの皮むきやそらのさやむきなど、学年に応じて行い、それらの食材を給食で食べています。苦手なものでも完食できる子どもが多く、本校は区の平均より残菜が少なくなっています。残さず食べるエコを実践し、よれたましい子に育てばいいと願っています。

ホルネオの森を守ろう!



ホルネオ島は、たくさんの野生動物が住んでいる、アジア最大の熱帯雨林の島。しかし今、プランテーション(アブラヤシ農園)の開発で、動物たちのすみかが失われています。

このままではいけない!と、サラヤは立ち上がりました。

ヤシノミ洗剤の売上[®]の1%がホルネオ保全トラストに使われています。
詳細についてはコチラ!▶▶ [ヤシノミ](#) [検索](#) SARAYA

最先端テクノロジーワークショップコース開講!

未来を生き抜く力を育てる「未来教育」
遊びを通してプログラミングの思考とテクノロジーソリューションを学び、それらを用いて自分の身近な問題を解決するアイデアを生み出します。本コースでは5種類のテクノロジーを扱い、最終的には自由なテーマで自分の好きなテクノロジーを使った卒業制作を行います。

対象学年	小学3年生～中学3年生	開講日時	第2・第4土曜日(※1コマ2時間) 10:00～12:00 / 13:00～15:00 / 16:00～18:30
場所	東京都品川区西五反田3-6-1 住友不動産西五反田ビル1階		
説明会日時	①10/27(土) 12:30～13:30 ②10/28(日) 14:00～15:00		
お問い合わせ	03-6805-2032 (受付時間: 月～金 12:00～21:00 / 土 9:00～19:00)		

未来をつくるアイデアを生み出そう Q キュビナ アカデミー 検索 Qubena ACADEMY

グラフから見る世界のごみ

ちいさな地球のちいさなごみ

地域別のごみ収集率

- 98% 先進国: 日本・アメリカ・イギリス・フランスなど
- 70% 東アジア・太平洋地域: 中国・ベトナム・フィリピン・トンガなど
- 65% 南アジア: インド・スリランカ・ネパール・ブータンなど
- 46% アフリカ: コートジボワール・スーダンの例

健康・公衆衛生の指数から見る世界の国々

世界の名だたる都市ランキング

順位	国名	都市名
1位	アゼルバイジャン	バクー
2位	パングラデシュ	ダッカ
3位	マダガスカル	アンタナナリボ
4位	ハイチ	ポルトープランス
5位	メキシコ	メキシコシティ
6位	エチオピア	アディスアベバ
7位	インド	ムンバイ
8位	イラク	バグダッド
9位	カザフスタン共和国	アルマティ
10位	コンゴ共和国	ブラザビル

出典: What a Waste 2012 / 出典: 総務省統計局「世界の統計2018」

世界のごみ・リサイクル事情

増え続けていく世界のごみ

人間が生きていく上で、どうしても出てしまうのがごみ。2010年に世界から出たごみの量は104.7億トンだったけれど、その量は年々増えていて、2050年には約223.1億トン、2010年の2倍以上の量になると予想されているんだ。

例えば、私たちが暮らす日本では、エコバッグを使う、 unnecessaryな物は買わない、使い捨ての物をさけるなど、日ごろからごみ問題を真剣に考えている人も多いけれど、1年間に焼却するごみの量は約3480万トンと世界1位(2013年経済協力開発機構発表)。

これは、食料品のプラスチックトレーや商品の過剰包装が原因の1つといわれているよ。

また、開発途上国では道路や水道など、インフラ整備を優先しているため、ごみ処理までに手が回らず、空き地や川にごみ捨て場にそのままごみを捨ててしまう人が多い。さらに、急激な人口増加でごみの処理能力が追いつかず、ごみの不法投棄や違法な埋め立てが行われるなど、深刻な問題になっているんだ。

環境先進国でのリサイクル

そのような状況に、世界各国も手をこまねいているわけではないよ。環境先進国として有名なドイツでは、生ごみは発酵させてガスを作り、エネルギー源として活用している。ごこの家庭にもある歯ブラシを見てみると、ブラシの部分だけが取り替えられるタイプも。さらに、教科書やペッ

トボトルなど、リユース(再利用)もたくさんあるんだ。

他にも、ヨーロッパや北欧ではデポジット制度が多く導入されているよ。デポジットとは、預かり金のこと。商品を買う際に、一定の金額が購入額に上乗せされ、使用後にその金額が返金されるといってもいいかな。

このデポジットは缶やビン、ペットボトルといった飲料容器だけでなく、自動車や電池、蛍光灯などにも導入され、オーストリアでは家電製品にも適用されている。このおかげで、不法投棄が減り、リサイクル率もアップしているそう。

個人レベルでは難しいけれども、世界でのリサイクルを参考に、まだまだできることはたくさんありそうだね。みんな考えてみよう!

世界のリサイクルをしてみよう!

アメリカ合衆国(サンフランシスコ)

サンフランシスコ市では、2020年までに、そもそもごみを出さない「ゼロウェイスト」を目指し、リデュース、リユース、リサイクル、ロット(生ごみをたい肥にして土に返す)の4R活動を進めているよ。

市の所有する建物や広場でペットボトルの販売が禁止された他、生ごみの分別収集の義務化、食品やバス用品、洗剤など、さまざまな物が量り売りされている。必要な分だけ買えば、消費しからは好評。エコバッグやエコボトルを持参する人も多くなって。

写真提供: ウィットワース写真、出所: (一社)産業環境管理協会 資源・リサイクル促進センター

シンガポール

国土が東京23区程度しかないシンガポールでは、ごみは深刻な問題。紙やプラスチック、缶や金属など、きちんと分別してはいけないし、ごみは燃やして体積を90%も減らしてから、焼却灰を埋め立て。ごみ出しの料金も住居形態によってさまざまなんだ。また、企業や団体向けには、物を入れる容器や物を包む包装から出るゴミを削減するためのプロジェクトも行われているよ。

写真提供: 伊藤航太郎、出所: 同左

スウェーデン

スウェーデンでは経済成長を求めつつも、持続可能な社会を目指すことを宣言し、いらなくなった物をメーカーが引き取る制度が徹底されているんだ。また、デポジット制度が浸透していることもあって、アルミ缶は90%、330mlのガラスびんは98%と、高いリサイクル率をほこっているよ。家庭から出るごみの99%が何らかの形でリサイクル、またはエネルギー源として利用されているんだって。

写真提供: 高見幸子、出所: 同左

水筒に水を入れる場所が、さまざまなスポットにあるよ。

写真提供: ウィットワース写真、出所: (一社)産業環境管理協会 資源・リサイクル促進センター

今月のエコチル ★おすすめコンテスト★

受け継ぎたい北海道の食

～そのおいしさ、技、食材の魅力～

動画コンテスト

みな好きな北海道の味、興味のある食材。そこから考えてみるのはいかがでしょうか? 例えば、大人も子どもも大好きなイクラのお寿司! このイクラは北海道の特産品。家で手巻き寿司をするときは、こぼれ落ちるほどイクラをのせるよ。だから、食べる時にお皿の上にイクラがポロポロのおいしんだ。そんな嬉しい瞬間を、動画に撮って送ってね。

でも、どんな作品を送ればいいんだらう? そんな疑問に、3分の動画を撮って送ってね。

また、北海道の郷土料理であるジンギスカン、マトンやラムの羊肉を焼きながら

このように、アイデア次第でいろいろなおもしろい動画が撮れるよ。ぜひ応募してね。

写真提供: 伊藤航太郎、出所: 同左

北海道農政事務所

受け継ぎたい北海道の食

～そのおいしさ、技、食材の魅力～

動画コンテスト

みな好きな北海道の味、興味のある食材。そこから考えてみるのはいかがでしょうか? 例えば、大人も子どもも大好きなイクラのお寿司! このイクラは北海道の特産品。家で手巻き寿司をするときは、こぼれ落ちるほどイクラをのせるよ。だから、食べる時にお皿の上にイクラがポロポロのおいしんだ。そんな嬉しい瞬間を、動画に撮って送ってね。

また、北海道の郷土料理であるジンギスカン、マトンやラムの羊肉を焼きながら

このように、アイデア次第でいろいろなおもしろい動画が撮れるよ。ぜひ応募してね。

写真提供: 伊藤航太郎、出所: 同左

秋 子どものココロを刺激する。プロに学ぶ1日教室!

先生は各分野で活躍する一流のプロフェッショナル。
親子でワクワク、未来につながる学び体験。
子どもが社会に出る意欲がわいてくる特別な体験がそろっています。

10/14(日)横浜市・10/21(日)大田区・11/4(日)新宿区



マイクラで楽しむキッズプログラミング教室
スマホ・タブレットで参加でき直感的な操作で、はじめてのお子さんでも楽しめます。自分のキャラクターをマイクラの世界で動かしてみよう!

11/10(土)千代田区



子ども版「7つの習慣」リーダー・イン・ミー教室
世界的ベストセラー「7つの習慣」をもとに開発されたリーダーシップ教育プログラム。親子で対話をしながらワークショップ形式で学びます。

10/28(日)渋谷区



自信をもって自己表現!英語でリズム&チアダンス体験
エネルギッシュなチアダンス・チャント(大きな声で応援)を取り入れた自己紹介に英語で挑戦! 自信・協力・表現を学ぶプログラムです。

11/18(日)江東区



臨場感を伝える!スポーツアナウンサー体験
高校野球やスペインサッカーの実況の第一線で活躍するプロアナウンサーが先生。「相手伝える力」を学び、実際にスポーツ実況を体験します。

他にも女流棋士に学ぶ将棋・大工・シンガー・マンガ家体験、お金のしくみ教室など**30種類以上のワクワク体験**がそろっています!

仕事 11/25(日) 親子で学んで簡単できる! プロカメラマン体験	科学 10/14(日)-11/11(日) 宇宙発見ズと宇宙ミッション体験! その他、プログラミングや3Dプリンタでロボットフィア製作など
文化 12/1(土) 剣術・手裏剣・弓矢修行 ワクワク! 忍者体験	自然 12/1(土) 親子でチャレンジ! 釣り体験(ルアー釣り)

Gift+e! キフテ

お申し込みはホームページから www.tokyokankyo.jp

お問い合わせ TEL 03-3468-1390

映画「旅するダンボール」から分かる リサイクルは次のステージ、「アップサイクル」へ

現在、世界的に注目されている「アップサイクル」。このアップサイクルとは、ごみなどの不要な物を大切な物に生まれ変わらせ、再利用すること。段ボールアーティストの島津冬樹さんは、アップサイクルを実践するアーティストとして、世界中から注目されているんだ。そんな島津さんに話を聞いたよ。



「旅するダンボール」2018年12月7日(金) YEBISU GARDEN CINEMA / 新宿ピカデリーほか、全国順次公開 ©2018 pictures dept. All Rights Reserved

「段ボールアーティスト 島津冬樹さんインタビュー」

島津冬樹さん
1987年、神奈川県生まれ。2012年多摩美術大学情報デザイン学科卒業。2015年、大手広告代理店を経てアーティストに。2009年より路上や店先で放置されているダンボールからアートを作る「Carton」をスタート。国内外での展示やワークショップも多数開催。

集めることと作ることが好きな小学生でした。キノコや、種、熱帯魚、飛行機など、趣味の対象はココロが変わりましたが、それを模写したり、自分で図案を作ったりと、何かを作ることは一貫していたと思います。段ボールの財布は、段ボールのデザインに見惚れ、それを身に着たいという思いから作るようになりました。それと同時に、こんなに素敵な段ボールがたくさんあるのに捨てるのはもったいない、と思うようになりました。

リサイクルをがんばっていると、本当に世の中の役に立っているのか、疑問に思うことがあると思います。そんなときは、まずはリサイクルという考えではなく、身近にあるもので、自分がほしいと思ったものを作ってみたいんじゃないかと思えます。それをほしい人がいて、活動となり、リサイクルにつながる。自然な流れの一つではないでしょうか。

また、この先は今よりも消費社会の弊害が増えていくでしょう。新しい物を作るのではなく、今ある物をどう活かしていくか、というアップサイクルにつながる発想の柔軟さをきたえるためにも、自らから何か手を動かして作ることを心がけてみて下さい。それが世の中のいろいろな問題を解決する一つのヒントになるのではないかなと思います。

全問正解できるかな? リサイクルクイズ!

- Q1 法律で決められ、99%がリサイクルされるものとは? ①パソコン ②電車 ③自動車
- Q2 使い終わった天ぷら油から何ができる? ①石けん ②セメント ③ゴム
- Q3 回収して洗って、何度も使われるヒンは? ①インスタントコーヒー ②ビール ③香水
- Q4 トイレトペーパー1個を作るのに、リサイクルされた牛乳パックを何枚使う? ①3枚 ②6枚 ③15枚
- Q5 最近開発された技術により、ごみや産業廃棄物が変身するものとは? ①エタノール ②トレイ ③衣料品

参加無料! スタンプを集めるとオリジナルグッズがもらえるよ。 絶賛開催中!

TOKYO KANKYO スタンプラリー

~地球のために、今ほくたちができること~

「エネルギー」「廃棄物」「自然環境」など、私たちが住む地球にはさまざまな環境課題が存在しているんだ。東京都環境公社の体験型環境イベントに参加して、未来の地球環境を守るために「今自分にできること」を考えてみよう!

開催日: 2018年7月21日(土) / 2019年3月10日(日)

対象イベント: 里山へGO!、水素情報館「東京スイズミ」、中央防波堤埋立処分場見学会、クール・ネット東京(施設フェア出席ブース)

イベントに参加してスタンプラリー用紙をもらおう! 各イベントのスタンプに声をかけて、スタンプを押してもらってね。

お申し込みはホームページから www.tokyokankyo.jp

お問い合わせ TEL 03-3644-8886

TOKYOKANKYOスタンプラリー

公益財団法人 東京都環境公社

受け継ぎたい北海道の食 ~そのおいしさ、技、食材の魅力~

動画コンテスト

募集テーマ: 「受け継ぎたい北海道の食~そのおいしさ、技、食材の魅力~」

応募資格: 特になし(応募者が未成年の場合は、保護者の了承が必要です)

動画の仕様: YouTubeにアップロード可能なファイル形式で3分程度を基本とします。
※過去の撮影・編集された動画も応募可能。ただし、既発表の場合、他のコンテスト等で入賞したものや、著作権等の条件があるもの(他の募集主体等に著作権のあるもの等)を除く。

応募方法: 応募用紙とともに動画が記録されたメディア(DVD、CD-R等)を郵送してください。
【応募先】 〒064-8518 北海道札幌市中央区南22条西6丁目2-22 エムズ南22条ビル(第2ビル4階) 農林水産省 北海道農政事務所 生産経営産業部 事業支援課【動画応募係】あて http://www.maff.go.jp/hokkaido/suishin/shotuiku/hokkaido_shoku.html
※応募動画の著作権等の扱いなど、詳細については応募要領をご確認ください。

応募締切: 2018年11月30日(金)

入賞点数: 優秀 数点 / 優良 10点程度 / 入選 若干数

お問い合わせ: 農林水産省 北海道農政事務所 生産経営産業部 事業支援課(担当:近藤、春田) TEL 011-330-8810 / FAX 011-520-3063

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!



気軽に茶の体験を! 東京大茶会2018

江戸東京たてももの園: 10/13(土)~10/14(日) 浜離宮恩賜庭園: 10/20(土)~10/21(日)

茶道を気軽に楽しめる大茶会が、都内2会場で開催されるよ。両会場共通で行われるのが、「野点」や「茶道はじめて体験」。また、江戸東京たてももの園では、小学生以下の子どもの対象にした「子供のための茶道教室」を行うよ。他にもさまざまな催しが開かれているから、日本の伝統文化にたくさんふれてみてね。



●参加費: 200円~700円(プログラムによって異なる) ※雨天決行・荒天中止
場 所 江戸東京たてももの園、浜離宮恩賜庭園 主催 東京都、アーツカウンシル東京
お問い合わせ 03-6426-0558(平日10:00~17:00) <わくは> http://tokyo-grand-tea-ceremony.jp

家族みんなで防災を考える ぼうさいこくたい2018

10/13(土)~10/14(日)

防災の意識を高めようとしたイベントも3回目。「大規模災害に備える~みんなの運搬の輪を地域で強くする~」をテーマに、防災ゲームやキャラクターによるステージなど、災害時に役立つことを楽しみながら学べるワークショップを用意。起震車での地震体験やVR防災体験車の体験などもあるよ。



●参加費: 無料
場 所 東京ビッグサイト(セッション会場)、そなエリア(パビリオン会場) 主催 防災推進国民大会2018実行委員会
お問い合わせ 03-5545-9191(平日9:00~18:00) <わくは> http://bosai-kokutai.jp

体をたくさん動かそう! スポーツ・オブ・ハート2018

10/13(土)~10/14(日)

障がいのある人もない人も、みんなでいっしょに楽しめるスポーツと文化の祭典を2日間に渡って開催。障がい者スポーツの体験やアスリートによるクイズの他、ノーマライズ駅伝、音楽ライブ、障がい者アーティストによる作品展示やワークショップも予定。おどろきと感動の体験がたくさんだよ。



●参加費: 無料
場 所 代々木公園イベント広場とその周辺会場 主催 (一社)スポーツオブハート
お問い合わせ 03-5784-3322 <わくは> https://s-heart.org/tokyo

今回、お話をうかがったのは株式会社みらいスクールの菅野高広さんです。本場でその道のプロフェッショナルといっしょに本物にふれる体験を通して、子どもたちの可能性を広げていきます。

地球にちょっといいはなし

エコなひと

今月のテーマ

ワクワクの体験で子どもたちに多くの学びを



株式会社みらいスクール 代表取締役 菅野 高広さん
みらいスクール代表取締役校長。ワクワクの学び体験サービス「ギフト」を運営。2015年のサービス開始から15,000人の親子に体験を提供している。

「子どもたちに役立つさまざまな体験を!」
みらいスクールはギフトという、本人・本場・本物から学ぶ本格体験を企画・運営しています。忍者修行の体験や、3Dプリンタを使ったロボットフィギュアの制作の他、自然観察や釣り、料理など、さまざまな体験がそろっています。

「私たちは社名の通り、未来の学校の形を作ることを目指しています。私の思う未来の学校とは、いろいろなかの大人が先生になれる場所。そのような学校で、子どもたちがさまざまな世界に直接ふれる体験をすることで、未来へのきっかけ作りをお手伝いしたいです」と、菅野さんは話します。

「自分体を動かしてエコも楽しく学ぶ」
ギフトが行う木物体験のなかには、エコに関係するものもたくさんあるそうです。「ギフトには、仕事・科学・文化・表現・自然という5つの分野があり、たくさんの種類の体験があります。エコと関係が深いのは、科学と自然の体験です。特に自然は、畑や田んぼでの農業体験、公園や里山の自然観察などを通して、自然の循環や生き物の生態系といった、生き物やエコについて楽しく学べる体験ができます。」

親子社会見学ツアー体験特集

商品番号2385-12999

みなとみらい&工場夜景イルミネーションクルーズ

~横浜中華街120品食べ放題のお食事付~

10/6(土)~12/30(日)までの土日 ※除日あり
17:00 山下公園乗船場にて受付開始

17:20 出船 [工場夜景イルミネーション&みなとみらいクルーズ] (17:20~18:40)

各自徒歩移動

19:10 横浜中華街「金香楼」にて120品食べ放題のお食事 (19:10~20:40)

お食事後、各自解散

最少催行人員: 1名様
添乗員なし
食事: お食事付

料金 6,980円(大人) 5,980円(子ども)

エコチルHPを見てね! <https://www.ecochil.net>

商品番号2385-13069

第66回防衛大学開校記念祭 2,000人が行進する 観開式見学&米海軍基地艦艇観覧クルーズ付きバスツアー

11/11(日)

08:20 東京駅丸の内口 丸の内ビル前集合・受付

08:30 バス出発 [防衛大学校・開校記念祭見学] (見学予定10:30~14:00) [海上自衛隊・米海軍艦艇観覧クルーズ]

18:00頃 東京駅到着後、解散

※天候、その他諸事情によりコース・時間等が変更となる場合がございます。

最少催行人員: 30名様
添乗員あり 食事: お弁当付

料金 8,980円

エコチルHPを見てね! <https://www.ecochil.net>

商品番号2385-13296

現役パイロットが指導!ボーイング777 300ER 機内体験&エアバス320キャビンモックアップ体験-CrewTagのプレゼント付

10/27(土)、11/17(土)、11/24(土)

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

▼コックピット模擬体験(4名1組で15分ずつ交代) モックアップ見学とお食事 お子様限定パイロットジャケット記念撮影

13:00頃 終了後、各自解散

最少催行人員: 12名様
添乗員あり 食事: お弁当付

料金 6,800円

エコチルHPを見てね! <https://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。

お電話でのお問い合わせ 株式会社ポケカル TEL.03-5652-7072 (受付時間 9:00~18:00) 年中無休
※掲載のツアーは、株式会社ポケカル(東京都目黒区青葉台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、株式会社ポケカル(03-5652-7072)までお願いいたします。※掲載のツアーは、予めお申し込み理由により、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、滞在が変更となる場合があります。※当日は、お申し込み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)で利用いたします。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

協力：弁当の日応援プロジェクト事務局



Daifukukun

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

東京都の学校でも行っているお「弁当の日」

みんなが朝早く起きて、がんばって作った弁当。その一部を紹介していくよ。個性的なもの、カラフルなもの、どれもおいしそうだね!



荒川区立第六日暮里小学校で行われた弁当の日の1コマ、自分の好きなものを形にしたり、大好きなものをたくさんつめたりと、「好き」がまつった弁当を前にした、みんなの笑顔が印象的。

弁当を作るのは子どもたち! 弁当の日というのは、聞いたことはあるかな? これは2001年に香川県の滝宮小学校で始まった、子どもたちが1人で弁当を作り、学校へ持っていき取り組みのこと。何を作るか決めるのも、買い出しも、調理も、弁当箱につめるのも、片付けも、すべて子どもたちが行うよ。全部自分で!? 包丁を使ったこともないのに...なんて不安になるかもしれないね。だったら、



ぼくたちも弁当を作ってみたい!

スーパーへ買い物に行ってみる、卵を割ってみてみる、といったところから始めてみたらどうか。それだけでも、たくさんのおかずが分かるよ。すべて自分でやることを最終目標に、まずは歩を踏み出してみよう。ちょうど、秋の遠足の時期。自分が関わった弁当は、いつも以上においしいはずだよ!

食中毒に気をつける! 弁当タイズ

- 好きなおかずは入っている? エコチル版 弁当のおかず人気ランキング
- 1位 からあげ
 - 2位 たまごやき
 - 3位 ウィナー・ソーセージ
 - 4位 おにぎり
 - 5位 ハンバーグ
- Q1. おかずは温かいうちに弁当箱につめる ()
 Q2. 弁当を前日に作っても、冷蔵庫で保存しておけば大丈夫 ()
 Q3. ウメボシには殺菌効果がある ()
 Q4. 少し濃いめの味付けのほうが傷みにくい ()
 Q5. 食中毒を気をつけるのは夏だけでいい ()

答えはP6の下にあるよ。

買い出し・調理から片付けまで! すべて自分でやる「弁当の日」って何? 2001年に香川県の小学校からスタートした「弁当の日」は、2018年7月現在、全国1898校で実践されているんだ。そんな「弁当の日」を紹介していくね。



食育ナビゲーター 大福くん ©SME/SIE

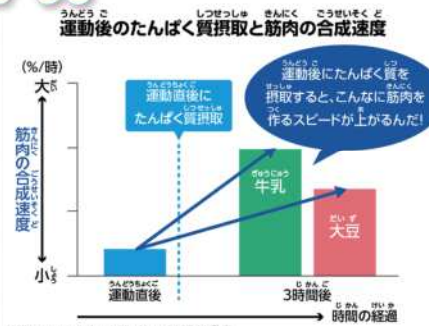
なるほど! 牛乳 Q&A!

Q. スポーツの秋! 運動後に牛乳がイイって本当?

A. たんぱく質やビタミン類が豊富だから牛乳が最適だよ!

運動後の疲労を回復させるには、運動によって失われた水分やミネラル、ビタミンB1やB2などを補給することが大切だよ。そこでとりたいのが、汗として出たナトリウムやカリウム、運動で消費したビタミン類、筋肉の元となるたんぱく質などを豊富にふくんでいる牛乳。

特に、牛乳のたんぱく質は筋肉をつくるのにも効果的なんだ。運動終了直後から30分以内に牛乳を飲むと、体内で筋肉をつくるスピードが上がりやすく、効果も長く続くん。みんなも運動した後は牛乳を飲んでみてね!



運動後オススメレシピ

栄養まんてん!! 黒糖きなこミルク

●材料(2人分)
 黒砂糖(粉末) 大さじ3
 きなこ 大さじ3
 牛乳 400ml

●作り方
 黒砂糖、きなこを混ぜたところに、牛乳を注ぎながらよく混ぜる。
 ※お好みで抹茶をふると、色とりもあざやか!

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

子どもたちにとっておきの「出会い」と「夢中な体験」も!!

冬休みスキーキャンプ

スキーが上達する!!
 スキーの達人 金子裕之さんプログラム監修・指導

子ども達 1人1人に合わせた本格的なスキー指導!!

チャレンジワールドスキーキャンプの特徴

1. スキーが上達できる
2. 安全管理対策
3. 安心して参加ができる(初心者から上級者まで)

指導者 金子裕之
 元SAJナショナルデモンストレーター/元SAJイグザミネーターキャプテン/インテースキー日本代表

ランニング(かけっこ)教室

市橋有里さんが直接指導!
 特別ゲスト エリック・ワイナイナさん
 2018年11月18日(日) 江東区で開催

特別ゲストプロフィール エリック・ワイナイナ
 高校卒業後単身ウエアから来日し、コニカ陸上競技部に所属する。アトランタシドニーアデネの3大会連続でオリンピックに出場。1996年アトランタオリンピック男子マラソンで銀メダル。2000年シドニーオリンピック男子マラソンで銀メダルを獲得する。

株式会社チャレンジワールド
 TEL 042-505-9717 FAX 042-505-8725 担当: 廣藤

〒186-0005 東京都国分寺市西2-11-11-108
 東京教育加盟提携法人 東京教育 3-6533号
 チャレンジワールドは公益財団法人「プログラム」となります。
 詳細は資料をご請求ください。

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▶▶▶

雲のふしぎ 見上げてみよう! 空と雲



みんなは、空を見上げることはある？
広い空にうかぶ雲を見て、「乗ってみたい」「食べてみたい」と、一度は思ったことがある子が多いんじゃないかな。
雲にはいろいろな種類があり、天気も知らせてくれるんだよ。
今回は、雲についていっしょに見てみよう。

雲は何でできているの？

雲はとても小さな水や氷のつぶで、できているよ。海や川などの地面の水が太陽の光で暖められると、水蒸気になって空へのぼる。この水蒸気が、気温の低い上空で冷やされると、水や氷のつぶに変わって雲となり、白く見えるんだ。

雲は落ちてくる!?

雲は、空にうかんでいるように見えるけれど、実際はとてもゆっくりと落ちてきているんだ。雲のつぶが落ちる速さと、下から吹き上げる風の速さが同じなら、雲は落ちてこないよ。

いろいろな雲の種類

雲は、形やできる高さにより、大きく10種類に分けられる。どんな雲が出ているかによって、今の天気や今後の天気などのように変わるかなども分かるんだ。

高い空にできる明るい雲

10種類の雲を写真で紹介するよ



同じ雲でも、他にもいろいろな呼び名があるよ。

①すじ雲(巻雲)



鳥の羽のような、うすいすじ状の雲。この雲がたくさんならんで広がっていると、次の日に天気が悪くなることもある。

②うろこ雲・いわし雲・さば雲(巻積雲)



魚のうろこのような、小さな丸い雲が集まっている雲。天気は下り坂に向かうことが多い。

③うす雲(巻層雲)



空全体にうすいまくを広げたような雲。太陽の周りには、にじのような光の輪ができる。この雲が現れると、天気が悪くなりやすい。

④ひつじ雲(高積雲)



ひつじの群れのような、大きな丸いかたまりが続いている雲。

空に広がる暗い雲

⑤おぼろ雲(高層雲)



空一面に広がる、うすいねずみ色の雲。太陽や月がおぼろになる。この雲が出ると、天気が悪くなりやすい。

⑥あま雲・ゆき雲(乱層雲)



空一面に広がる灰色の分厚い雲。雨や雪を降らせる。

⑦うね雲・くもり雲(層積雲)



畑のうねのように広がる雲。山の上から見られる雲海は、たいていこの雲。

⑧きり雲(層雲)



雲の中では最も低いところに見れる、きり状の雲。山地でよく発生し、きり雨が降ることもある。

低い空から上にのびる雲

⑨わた雲・つみ雲・むくむく雲(積雲)



上部は綿のようにもこもこで、底の部分はほとんどが平らな雲。強い日差しに当たると、にゅうどう雲に発達する。

⑩にゅうどう雲・かみなり雲(積乱雲)



空の高い所までむくむくと盛り上がった雲。かみなりを起し、強い雨や雪を降らせる。

夏の雲のイメージだけど、日本海側では冬にも発生して大雪を降らせることもあるよ。

MIZUNO logo | おもしろく夢中になる遊びと運動で放課後お預かりする
ミズノのスポーツ学童「あそりーとAFTER SCHOOL」

新規開校記念入会キャンペーン!

9月1日(土)～10月31日(水)

対象期間中の入会で、今だけ特典!

①入会金 20,000円 → 0円	②年会費 10,000円 → 0円	③入会セット (オリジナルシャツ・短パン) 5,000円 → 0円
----------------------	----------------------	---

※今期入会が対象。3月までの継続が条件となります ※スポット入会の場合は、入会セットのみの特典となります

11月には2019年度4月開始先行入会キャンペーンも実施します!

詳しい情報は公式WEBサイトへ! [あそりーとミズノ](#) 検索

「あそりーと AFTER SCHOOL」での過ごし方 (1日の前)

- 14:00 小学校へお迎え
- 入室後 宿題・自主学習
- 15:30 おやつ
- 16:00 運動あそびプログラム + 自由時間
- 18:00 片付け・帰る準備
- 19:00 延長
- 21:00 閉館

プログラム無料体験会&説明会

10/6 (土)	12:30～14:30	プログラム無料体験 (小学生対象)
10/27 (土)	10:30～11:30 14:00～15:00	入会説明会
11/10 (土)	10:30～11:30 14:00～15:00	入会説明会
11/17 (土)	12:30～14:30	プログラム無料体験 (年長対象)

平日の15時～19時の放課後無料体験も実施中!

お申し込み・お問合せ
ミズノスポーツプラザ千住内
TEL.03-3870-8504
〒120-0024 東京都足立区千住南町19-1

体験のお申し込みはコチラから!

facebookはじめました! いいね!お願ひします!



みんなあつまれ!! エコチル広場

エコちゃん **エコちゃん**がおとどけするよ!!

エコチルおたよりコーナー **今月は…「お弁当が一番好きなおかずは？」**

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!

サンドウィッチ朝は、本当はパンが食べたいけど、毎日ごはん食で…。だから、お弁当にサンドウィッチだと、うれしい!! (小3・Kuraraさん)

エコちゃんより

サンドウィッチは、いつもちがつて特別な感じがするよね。卵にハムにチーズにレタスに…あ、想像していたらお腹が空いてきたよ。

あまーい卵焼き!あと唐揚げがあれば最高! (小2・さやまるさん)

エコちゃんより

お弁当の定番といえば、あまーい卵焼きに唐揚げ。ふたを開けた瞬間、この2つが入っていると、うれしくなるよね。ちなみに、エコはだし巻き卵も好きです!

お題「ぼくの、わたしのあったかエコ活動」

寒い季節、みんながやっている温活は何か? 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! ※エコチル広場のほか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H30年10月25日(木)まで**

すべ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



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。

<https://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A4切りの縦向きに、クレヨンが乾いた「エコ・自然・地球」をテーマにした絵を横向きに書いてね。タイトルも忘れずに。必要事項を記入した応募用紙を同時に、折らずに送ってね! ※また、送っていただいた表紙イラストは返却致しません。予めご了承ください。

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!**

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 東京都 区・市

2 お名前

3 小学校 区 立 5 学年 6 年齢 メールアドレス

4 男・女 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)
 ・ 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。
 おたよりコーナーでペンネームにしたいは忘れずに書いてね!▶ ()

13 7ページ てんさい糖プレゼント!!
 プレゼンに応募する方は、■にチェックを入れてね!

14 エコワードパズルの答え
 希望するプレゼントのほうに○をつけてね。▶ 9級()、10級()

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!**

エコチル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。

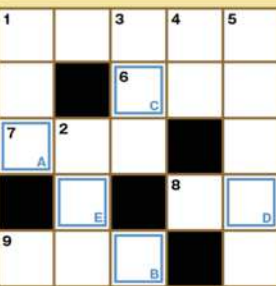
中野区立上鷲宮小学校 3年生 小籾友莉さん

早歩き
みらいのためにも
車より

今月のエコチル大賞

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あたる!**



タテのカギ

1 現在の年のこと。○○○もあつた。2 武家による政治組織のこと。江戸○○。3 のあつた時代を江戸時代という。4 豊饒な土地に厚く積った毛織物。5 だるまを動かすための火を付けた。6 水を温めたりコンロに火を付けた。7 大きなスクリーンで最新の映画を鑑賞できる場所。○○○○で見ると迫力。

ヨコのカギ

1 季節に応じて、衣服をかえること。2 夏服から冬服へ○○○○する。3 雨の水のこと。○○○を利用して、花に水やりをする。4 しゃがはえている所。5 ○○○にねころぶと気持ちがいい。6 三角形のエンペラがついている海にすむ軟体動物。7 冬の一番寒い時期のこと。○○○○でも元気に外で遊ぶ子どもたち。

9月9日のこたえ

くんれん

し	よ	く
ゆ	せ	わ
う	え	い
ん	れ	い

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 **各10名様**

ユーキャンの漢字検定 **本番そっくりテスト9級/本番そっくりテスト10級**

実物大に切り取れる6回分の模試を収録
やさしい解説で1人でも学習を進められるよ。フルカラーの漢字ポスター付き!

株式会社 ユーキャン

おなかうれしい **てんさい糖**ってなあに? てんさい糖の魅力まるわかりQ&A

Q1 てんさい糖の“てんさい”って何のこと?

答え 北海道の作物“てんさい”のことだよ。
“てんさい”は作物の名前で、“てん”と書くんだ。見た目は大根のようだけど、実はほうろくと同じトウモロコシ(旧アサカザル)の種で、ほのかな甘さがあるよ。大根のような白い根を細かく切って煮出すことで、糖分を抽出するよ。

Q2 上白糖やグラニュー糖とのちがいは?

答え 甘さがまろやかなんだ。
お砂糖は、材料や製法のちがいで、味わいや色、ふくまれる栄養素まで異なるんだ。てんさい糖は、まろやかな甘さで、風味やツグがあり、さらに天然のオリゴ糖までふくまれている。魅力たっぷりのお砂糖なんだよ。

Q3 何に使えばいいの?

答え 料理にもスイーツにも使えるよ。
てんさい糖は上品な甘さに仕上がるから、コーヒーや紅茶、スイーツ、ヨーグルトはもちろん。料理ではトクやテリも出してくれる。いつものお砂糖と同じように使えるんだ。

Q4 おなかうれしいのはなぜ?

答え 腸内環境を整えるオリゴ糖がふくまれているから。
【てんさい糖】には、天然のオリゴ糖が5%以上ふくまれているんだ。また、カリウム、カルシウム、リンといった、体内では作ることができないミネラルも大切にしているよ。

10/25(木) 総切 **どんな料理にも使える**

てんさい糖を **50名さまにプレゼント!!**

応募方法

エコチル応募フォームにアクセス、もしくは7ページを見てね!
<https://www.ecochil.net/oubo>



岩の上を飛び跳ねて移動する

ペンギン界のオシャレリーダー!? あざやかな赤い色の目にオレン色のくちばし。頭には黄色の長い羽が生えたミナミワトビペンギン。岩の上をジャンプジャンプと飛び跳ねるように移動することから、英語では「ロックホッパー」と呼ばれています。

このペンギンは、南極海の周辺にある寒い気候の鳥なので暮らしているため、暑いのは苦手です。水族園では、暑い時期は展示場ではなく、冷房が効いた飼育室で過ごすため、会えるのは秋から春の間です。また、夏の間には子育てが行われると、秋には展示場で子ども(幼鳥)のミナミワトビペンギンを観察できます。子どもは頭に生える黄色い羽がとて短いので、大人(成鳥)と見分けることができます。展示場で子どもを見つけたら、大人と見比べてみてください。



幼鳥は頭に生える黄色い羽が短い

今月のどうぶつ

ミナミワトビペンギン

学名: *Eudyptes chrysochome*
生息地: 南極海周辺の島など

ペンギン目 ペンギン科

水族園で見られるペンギンのなかま

- フェアリーペンギン
- フンボルトペンギン
- オウサマペンギン(冬のみ)

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

開園記念イベント

「All About MAGURO」を開催

10月10日(水)は葛西臨海水族園の開園記念日でも、マクロをテーマにした開園記念日イベント「All About MAGURO」を、10月5日(土)〜10月8日(月)の3日間行います。今年初めて実施する、体験！マクロラボなど、多くのプログラムを用意しています。

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5日(月)です。

エコチルは東京都23区の小学校747校で配布している、子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

お知らせ

特設展示「水辺に生きる草」オープン!

期間: 2018年7月26日(木) ~ 2019年3月31日(日)
場所: 「水辺の自然」エリア

葛西臨海水族園

【期間時間】 9:30~17:00(入園は16:00まで)
【休園日】 毎週水曜日(祝日や都民の日にあたるときは翌日)
【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

動物園取組推進の種別 展示17 東京都館第001499号 平成19年5月29日~平成24年5月28日
動物園取組推進責任者氏名: 藤嶋一也、中村浩治、野島大貴、古澤円

あばれんぼキャンプ主催

夏の湖南山村留学キャンプ

開催報告

毎年恒例、あばれんぼキャンプが主催する「夏の湖南山村留学キャンプ」が今年も開催され、たくさんのお子様たちがキラキラ輝く思い出を作りました!

3泊4日のキャンプが計4回、それぞれ異なるテーマをじっくりと練り広げられ、そのどれもが笑顔と達成感にあふれた日々となりました。カヌーで湖の対岸を目指してひたすらこぎ続けたチーム、2日間かけてマウンテンバイクで猪苗代湖をぐるっと一周したチーム、湖水シュノーケリングで小さな魚たちと一っしょに泳いだチーム、そして自分たちでキャンプ中の計画をすべて相談して決め、協力して古民家生活を作り上げていったチーム。初めはちよっぴり不安げな顔だった子どもも、ワクワクドキドキのチャレンジを乗り越え、キャンプ最終日には、ほころびに解散式をむかえました。1人1人の胸のなかには、仲間たちとの素敵な思い出や、1つのことをやりとげた自信が焼き付いていることでしょう。

あばれんぼキャンプは秋から冬もまだまだ活動が続きます。普段の生活から少しはなれて、「みんなのとおき場所」を見つけに来ませんか?

あばれんぼキャンプ TEL 042-364-8031 <http://www.abarenbo-camp.com>

子どもの才能を発掘!

skuroo

習い事や週末のアクティビティ探しに!

子どもの習い事や週末のアクティビティを探すのは大変です。スクールなら、スポーツ、音楽、プログラミング、アートなど、約1000校のパートナー教室のレッスンを簡単・お得に受講できます。いろいろ体験して、子どもの才能を発掘しましょう!

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

自宅周辺の教室を探す

スクールなら、自宅を中心にわかりやすく地図表示。小規模な個人教室でも発見できます。

子どもに合った習い事を発見

スクールを使えば体験レッスンは全て2回以上OK。入会前の不安を解消できます。

週末が価値ある体験に

陶芸やプログラミング体験などの1回完結型のアクティビティも。週末の体験を充実できます。

クーポンコード skurooAKI

*無料会員登録後に「設定」画面からクーポンコードを入力して下さい。

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しています。[COP2]削減に貢献!

大切な地球環境を守ることは、エコチルとエコチル協賛者の共通の願いです。

2016年4~2018年9月号まで CO2 452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 1トンとは杉の木約71本分が1年間に吸収するCO2の量と同じです