

[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]

地球にやさしい子どもたち。



# 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  
12月号

今月の表紙  
板橋区立板橋第一小学校 4年生 豊田 莉央さん  
「地球をまもり、いい生活」

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。



とくしゅう  
ウォームピズとウォームシェアで  
寒い冬をほかほかが快適にしよう!

今月のエコチル★おすすめイベント★  
忘れられない冬にしよう!

「スキー&スノーボード教室」

エコプロ2018 SDGs時代の環境と社会、そして未来へ  
エコプロ2018×エコチル 環境広場 in 東京

食育特集 何からでき、どんな栄養があるの?  
食べ物にくわくなる食品表示!

今月のエコワードパズル・プレゼント・多摩動物公園だよりほか

遊びながらプログラミングを学ぼう!

ベーシックコース  
カリキュラムを使用し、リアル体験を重視した少人数の授業を展開! プログラミング、はじめて学ぶ方へ。

エキスパートコース  
コンテストにも出場する本格的なプログラミング

Swimmy

03-6457-6893  
https://www.sai.co.jp/swimmy/

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. 64

【練馬区】光が丘秋の陽小学校 校長 関川 健先生

本校には栄養教諭があり、食育に力を入れています。校内の畑で野菜を栽培している他、近所の水田でもち米を栽培。田おこしから収穫、その後の土作りまですべてを行い、取れたもち米は、伝統行事の「収穫祭」でもちつきして味わいます。育てる大変さを知る子どもたちは、自然の大切さや食べ物への感謝を忘れず、残さず食べる子に育っています。

この冬は、狭山スキー場で  
スキー・スノーボードを楽しもう!

狭山スキー場は、思い立ったらすぐ行ける、西武球場前駅から徒歩約3分の屋内型スキー場だよ。都心から近く、天候に左右されないのがうれしいわ。

初めてのスキーでも安心&うれしいがいっぱい!

スキー&スノーボード初心者レッスン  
まったく初めてのスキー、スノーボードを始める人のためのレッスンだよ。  
【受講料】一般3,500円 メンバー 3,000円  
【時間】1:00~12:30、13:30~15:00、16:00~17:30

他にも、いろいろなレッスンがあるよ!

午後2時から手ぶらで利用できる「親子パック」  
【期間】2018年12月1日(土)~2019年4月7日(日)  
【対象】保護者1名+お子様1名(小学生以下)  
【料金】親子2名(4時間券+フルレンタル)7,300円(通常11,500円)  
【備考】着1名追加5,200円/子1名追加2,100円

雪遊びができる  
「キッズゲレシデ」が新たにOPEN!  
(2018年12月下旬予定)

Sayama TEL (04)2922-1384 〒359-1153 埼玉県所沢市上山口2167

# 住の工夫で 毎日を暖かく過ごそう!

## 衣 身につける物から暖かく

### POINT1 首、手首、足首の“3つの首”をガード

・“3つの首”には太い血管が通っているんだ。そこを重点的に温めることで、体全体が温まるよ。マフラー、手袋、レッグウォーマーなどを活用してみてね。

・お風呂上がりには1枚多くはお風呂、寝るときはタオルやネックウォーマーを首に巻いておくと、布団のすき間から入ってくる冷気が防げるよ。

### POINT2 素材に注目しよう!

・いろいろなメーカーから、つくって軽くて暖かい“機能性素材”を使ったアイテムが発売されている。特に、Tシャツや靴下などに機能性素材の物を使うと、体幹を温めることができ、全身ぽかぽかになるよ。

### POINT3 はおれるアイテムで上手に体温調節

・大判のマフラーやストールは、寒さを感じたときにさっとはおれる便利なアイテム。また、ひざかけやハーフケットは、はおったり、かけたりするだけでなく、座布団のようにも使用できる。上手に使って、体温調節をしてね。

## 住 空気の流れを気にかける

### POINT1 室内環境を“見える化”

・同じ部屋に長くいると、実際よりも寒く感じたり、暖かく感じたりするんだ。温度計、湿度計を置いて、室内環境を“見える化”することで、むだな暖房使用をひかえることができるよ。

### POINT2 窓やドアをチェック!

・一度温めた空気を外に出さないよう、室内に閉じ込めておくのが大切。ドアの隙間忘れには注意してね。  
 ・家全体の暖かい空気の約50%は窓から流出していくよ。断熱シートや厚手のカーテンなどで、窓から熱を逃さない工夫をしよう。  
 ・暖かい空気は上にとまるんだ。扇風機を短時間だけつけ、空気をじゅんかんさせてあげると、暖かい空気が室内に行き渡るよ。

### POINT3 道具や小物を上手に使う

・冷たい空気は足元にたまりやすい。湯たんぽや、毛足の長いふわふわのスリッパなどは、足元からの寒さをガードしてくれるよ。

日本は2030年度に向けて、CO<sub>2</sub>をはじめとした温室効果ガスの排出量を、2013年度の数値から26%削減する目標を定めている。これを受けて、環境省は暖房の設定温度を高くして快適に過ごすのではなく、暖房時の室温を20℃で快適に過ごすライフスタイルを提案しているよ。暖房に頼りすぎないで快適に過ごす、という取り組みが、ウォームピスなんだ。

では、ここで質問。電気を省いて暖房を行う場合、室温設定の調節による省エネ効果は、夏と冬どちらが大きいかな? 正解は冬! お風呂にゆつくりつかると体が温まるものを食べる。普段より1枚多くはお風呂。もこもこの靴下や腹巻を身につける。カイロを利用する。このようなちよつとした工夫で体を温められるから、室温の設定を調節しやすくなる。つまり、冬のほうが省エネしやすいということ!

そして、この冬、もう1つ実行したいのが、ウォームシェアだよ。ウォームシェアとは、余分な暖房を止めて、みんなで1つの部屋や場所に集まることで、エネルギーを節約すること。例えば、夕食を取る際、お鍋に集まるし、湯気で部屋も温まる。近所の人や友達と、お菓子や料理を持ち寄って集まれば、1つの部屋の暖房をつけるだけで済むよね。他にも、家の暖房を止めて、町に出かける、図書館や児童館、博物館といった公共施設を利用する、温泉旅行へ行く、スポーツをするなど、ウォームシェアの方法はたくさんある。

みんなのちよつとした努力が、地球温暖化防止につながるよ。無理をしすぎず、今年の冬はウォームピスとウォームシェアを心がけよう。

# WARM BIZ WARM SHARE

## ウォームピスとウォームシェアで 寒い冬をぽかぽか快適にしよう!

もうすぐ冬本番。寒い時期を快適に過ごすには、どうしたらいいかな? ウォームピスとウォームシェアを参考にすれば、できることはたくさん! すでにみんなが実践している、温活ランキング、も発表するよ!

## 発表! みんなの温活ランキング

- 第1位 毛布にくるまる 湯たんぽを使う
- 第2位 ホットドリンクを飲む 運動をする
- 第3位 お風呂に入る もこもこのネックウォーマーを使う がんばってラジオ体操



子どもたちにさまざまな経験の場を提供する。あばれんぼキャンプの冬の定番「キャンプシリーズ」スキー&スノーボード教室が、今年も開催されるよ。

最短2泊3日から、最長10泊11日まで期間に合わせて選べる5つのコースを用意。例えば、少しだけスキーに挑戦してみたいから2泊3日の弾丸コースか3泊4日の体験コースなど、いろいろなコースがあるよ。

スキーに挑戦する人は、いろいろな不安なことがあるよ。でも、スタッフが多いからね、スタッフのサポートが上手だから、指導してくれるし、分からないところは、すぐに教えてくれるよ。

子どもたちは、ぜひ今年もスキーやスノーボードに挑戦してみよう。ウィンタースポーツの楽しさを味わえるよ。

子どもたちにさまざまな経験の場を提供する。あばれんぼキャンプの冬の定番「キャンプシリーズ」スキー&スノーボード教室が、今年も開催されるよ。

最短2泊3日から、最長10泊11日まで期間に合わせて選べる5つのコースを用意。例えば、少しだけスキーに挑戦してみたいから2泊3日の弾丸コースか3泊4日の体験コースなど、いろいろなコースがあるよ。

スキーに挑戦する人は、いろいろな不安なことがあるよ。でも、スタッフが多いからね、スタッフのサポートが上手だから、指導してくれるし、分からないところは、すぐに教えてくれるよ。

子どもたちは、ぜひ今年もスキーやスノーボードに挑戦してみよう。ウィンタースポーツの楽しさを味わえるよ。

## 今月のエコチル ★おすすめイベント★



キラキラなミュージカル・アニメーション誕生!

みんなハッピーになろう!

「ホス・ベイビー」  
ドリームワークス・アニメーション × ユニバーサル・スタジオ

DREAMWORKS

# トロールズ

シング・ダンス・ハグ!



trolls.jp

トロールズの楽しい動画がいっぱい! 公式サイトはこちら!

テレビ東京系にて

毎週水曜 夕方5時55分より

ノリノリ★で放送中!

最新エピソードは「あにてれ」で無料配信中! <https://ch.ani.tv/>

入団受付中!

交通安全活動を  
通じて交通事故の減  
少を目指し  
年齢の違う団員たちが一致  
団結して

安全・安心な街づくりに取り組んでいます

楽しく活動 楽しく学ぶ 交通安全協会の一員

東京交通少年団  
**BAGS**  
Boys And Girls for Safety

TEL 03-3592-1246

食 内側からの温めに注目

POINT 1 冬が旬の物を食べる  
冬が旬の食材、根菜類を食べ、体を内側から温めよう。和食に欠かせない食材の冬ネギは、ショウガと同様、体を中から温めてくれるよ。また、冬ダイコンはおでんや煮物に最適。おいしくて温まるよ。

POINT 2 みんなで集まってお鍋!  
みんなで一部屋に集まってお鍋をつつけば、体も室内も暖かくなって、暖房もひかえめでOK。冬はいろいろなお鍋を楽しみたいね。

POINT 3 湯気で温度を高くしよう  
体感温度は温度だけでなく、湿度や気流などのバランスで変わるんだ。一般的に、湿度が高くなると体感温度が上昇するため、鍋はもちろん、やかんでお湯をわかすのもいいね。

日本全国お鍋がたくさん!  
どこの“鍋料理”が分かるかな?

いろいろなお鍋があるよ。

( )に都道府県名を書いてね。

①石狩鍋	②くえ鍋		
( )	( )		
③きりたんぼ鍋	④かきの土手鍋	⑤あんこう鍋	⑥せんべい汁
( )	( )	( )	( )
⑦水たき	⑧芋煮鍋	⑨僧兵鍋	⑩だんご汁
( )	( )	( )	( )

答えはP5の下を見てね。

冬の定番キャンプ  
**スキー&スノーボード教室**

期間で選べる5つのコースがあるよ!

12/26	27	28	29	30	31	1/1	2	3	4	5
水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土

集中コース (10泊11日)  
上達コース (4泊5日) 体験コース part2 (3泊4日)  
体験コース part1 (3泊4日) 弾丸コース (2泊3日)

開催概要

日程 12/26(水)~1/5(土) ※最長  
会場 妙高杉ノ原スキー場  
宿泊場所 やまきや(新潟県妙高市): 12/26(水)~12/30(日)  
富士美荘(新潟県妙高市): 12/30(日)~1/5(土)  
対象 小1~中3 (スノーボード教室は小5~)  
定員 集中コース 10名(最少催行人数5名)  
上達・体験コースpart1 各コース30名(最少催行人数15名)  
体験コースpart2 20名(最少催行人数5名)  
弾丸コース 15名(最少催行人数5名)  
集合解散 府中本町駅、新宿駅、妙高高原駅

ABARENBO CAMP  
TEL 042-364-8031  
あばれんぼキャンプ



# エコプロ2018

## SDGs時代の環境と社会、そして未来へ

にゅう じょう  
入場  
りょう  
無料

環境に配慮した製品やサービスが  
たくさん紹介されている展示会だよ。  
今年は「SDGs時代の環境と社会、そして未来へ」をテーマに、  
さまざまなブースが出展され、イベントも満載。  
その一部を紹介するね。

●日時

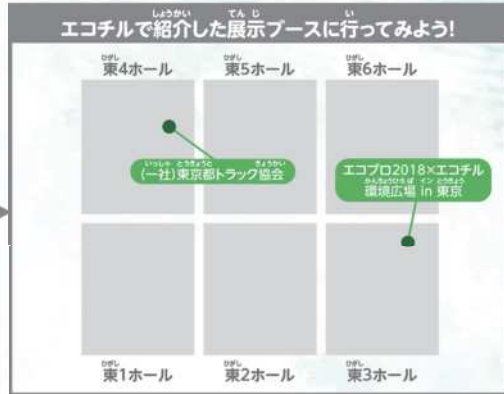
12/6木・7金・8土

10:00~17:00

●会場

東京ビッグサイト 東1~6ホール

主催/一般社団法人 産業環境管理協会、日本経済新聞社



エコなものが、いろいろ買える!

安心・安全な食材を使った  
エコごはんや、楽しくおしゃれなエコライフを応援するショッピングも楽しめるんだ。

環境活動の紹介が学びの場!

NPOやNGO、大学・教育機関の環境活動の発表もあり、小学生の校外学習の場として、毎年活用されているよ。

多彩なトークショー&シンポジウム

環境に関連する分野の著名人によるトークショーやライブ、大人向けのシンポジウムも開催されるよ。

エコを体験する機会も!

食品ロス削減に楽しくなる「食品ロス削減!もったいないチャレンジ」や、ワークショップなど、自分で見てさわって体験できるメニューがいっぱい。

### 東4ホール

#### 環境に優しい緑ナンバートラックのことを知ろう!



東京都トラック協会は、営業用トラックの運送事業者が約3,400社、約80,000台が加盟する団体です。営業用トラックは、ナンバープレートの色が緑色であることから、「緑ナンバートラック」と呼ばれ、毎日、私たちの生活の荷物を運んでいます。

また、大地震や台風、火山噴火といった自然災害が発生したときには、被災地へ「救援物資輸送」を行っています。

今回は、緑ナンバートラックが実践するエコドライブ活動「グリーン・エコプロジェクト」の取り組みについて紹介します。これは、「ゆっくり発進・ゆっくり停止」を心掛けた運転方法で燃料の使用量を減らし、CO<sub>2</sub>の排出量を抑えています。シートベルトの着用や安全運転の心がけが学べるので、家族やお友達といっしょに来てください!



#### 「環境に優しい運送事業者の証」

このブルーのステッカーは、エコドライブを行う緑ナンバートラックの約19,000台にはっています。その中の約10,000台には、東京都から環境最優良事業者として、評価制度の星マークステッカーがはってあります。

ブースでは、この取り組みをパネル展示などで紹介しますので、緑ナンバートラックの環境に優しい活動について学んでみましょう。



#### アンケートとクイズ

緑ナンバートラックのことや、『グリーン・エコプロジェクト』の取り組みについて、クイズとアンケートを行います。クイズのヒントは、ブースのどこかにかくれているよ。答えてくれた人には、ボールペン、トラック消しゴム、ウェットティッシュやエコバッグなどのオリジナルグッズをプレゼントするよ! お楽しみに!さらに、「エコチルを見た!」と思ったら、何かあるかも!



一般社団法人  
**東京都トラック協会**

東京都新宿区四谷 3-1-8  
「グリーン・エコプロジェクト」専用 URL <http://www.tta-gep.jp>

<https://www.totokyo.or.jp>



# エコチル × エコチル かん きょう びろ ぼ 環境広場 in 東京

東3ホール  
903ブース

東3ホールの903ブースで展開する「エコチルゾーン」では、ワークショップやクイズなど、楽しみながらエコについて学べるんだ。12月は地球温暖化防止月間でもあるので、さまざまな体験をして、エコの知識をたくさん増やして、その知識をたくさんの人に教えてあげてね。

イベントの情報はこちらからもチェックできるよ!  
<https://www.ecochil.net/hiroba-tokyo/2018/>



各ブースを回る前に!

## 4番エコチルブースでクイズラリー用紙をゲットして抽選会に参加しよう!

各ブースでクイズに解答すると、抽選会に参加できるよ!

抽選会景品

- 1等...JTB旅行券1万円分 3名様
  - 2等...大福くんもち・BIGぬいぐるみ 2名様
  - 3等...東京ばな奈ラッコ コーヒー牛乳味、「見つけたっ!」8個入 20名様
- 他にも豪華景品がせいぞろい!  
※実況になる場合があります。

## ミニ学習コーナー・セミナースペース

8日(土)には、さまざまなセミナー・体験教室を開催するよ。当日参加は10時から先着順で、4番エコチルブースで受付するよ。内容はWEBをチェックしてみてね!

## 参加無料 4番エコチルブースでワークショップを開催!

自分だけのオリジナルエコスタンプバッグが作れるよ。

※数に限りがございます。品切れの際はご了承ください。

## フリースペース

最新の燃料電池自動車や、カッコいい白バイを展示しているよ。その他、燃料電池自動車の電気を使った体験もできるよ。

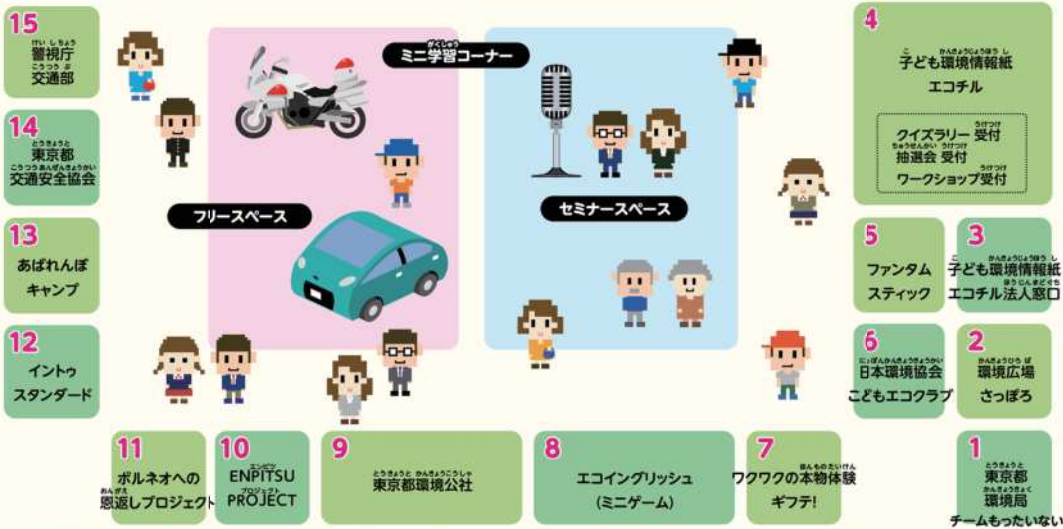
8日(土)は大福くんも遊びにやってくるよ!



## エコチルブース抽選券

切り取ってエコチルブースに持ってくると、抽選が1回できるよ。

有効期限: 12/6(木)~12/8(土) 10:00~17:00  
1枚につき1回限り有効



ブース番号	ブース名	ブース案内
1	東京都環境局 チームもったいない	環境をよくなる取組を紹介するよ。食品ロス削減につながる食べ物のプレゼントもあるので見て来てね。
2	環境広場さっぽろ	今年6月に札幌ドームで開催した「環境広場さっぽろ」をご紹介します。
3	子ども環境情報紙エコチル法人窓口	エコチルに広告を載せてみたい!取材してほしい!という法人さまはぜひこちらに来てください。
4	子ども環境情報紙エコチル	23区で配布している子ども環境情報紙エコチルの紹介をしています。その他、クイズラリー受付やワークショップも開催。
5	ファンタムスティック	エコをたのしく学べる、ARアプリのゲームを展示するよ!ぜひブースに遊びに来てね!
6	日本環境協会 子どもエコクラブ	全国の子どもたちの元気なエコアクションを壁新聞で大紹介!みんなにエコパワーをチャージするよ*
7	ワクワクの本物体験 ギフテ!	子どもにワクワクの学び体験を!未来につながる学びと遊びギフテ!について大紹介!
8	エコイングリッシュ(ミニゲーム)	TOKYO GLOBAL GATEWAYのイングリッシュスピーカーとの英会話と、ミニゲームにチャレンジ!
9	東京都環境公社	環境って、なんだろう?環境公社の多彩な取り組みを体験を通じてご紹介!参加者にはプレゼントも!
10	ENPITSU PROJECT	世界の子供たちに文房具を届ける活動を行っています。ブースにて鉛筆、消しゴム、色鉛筆など募集します!
11	ボルネオへの恩返しプロジェクト	ボルネオ島では森がアブラヤシ畑に換えられ、野生動物は困っています。彼らと一緒に暮らせるように活動中。
12	イントウスタンダード	プロカメラマンが撮る写真撮影をエコなものと一緒に体験してみよう!!
13	あばれんぼキャンプ	あばれんぼキャンプが企画するキャンプやイベントの紹介とブース内でクラフトを用意しています!
14	東京都交通安全協会	交通安全や交通管理のための信号機、LEDロでエコ。実際の入さを確認してください。
15	警視庁 交通部	交通事故を防ぐため、ピーゴくんと一緒に自転車を中心とした交通安全の勉強をしてみよう。



協賛 株式会社グレイブストーン、サラヤ株式会社、株式会社自由国民社、株式会社ソニー・ミュージックエンタテインメント、株式会社タスキ、日新製糖株式会社、株式会社ヒコトン、ライオン株式会社



# 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  
くわしくはWEBをみてね!  
大福くん 検索

## “一括表示”と“栄養成分表示”から分かることは?



**一括表示**

名称	チョコレート
原材料名	砂糖、アーモンド、全粉乳、カカオマス、植物油(大豆を含む)、ココアバター、乳糖、光沢剤、乳化剤(大豆由来)、香料
内容量	80g
賞味期限	2020年1月31日
保存方法	28℃以下の涼しいところに保管してください。
原産国名	アメリカ合衆国
輸入者	〇〇株式会社 東京都中央区〇〇-XX-△△

**POINT 1** 使用した量の割合が多いものから順番に表示されるよ。この商品だと、砂糖が一番多く使われているね。

**POINT 2** 原材料の後に、“/(スラッシュ)”や改行などで添加物を表示するよ。この商品では、光沢剤以下が添加物になるんだ。

**POINT 3** 賞味期限は未開封の状態ですぐに保存された場合に、“おいしく食べられる期限”のこと。ちなみに、消費期限は未開封の状態ですぐに保存された場合に、“安心して食べられる期限”のことだよ。

**栄養成分表示**

栄養成分表示 1箱(80g) 当たり	エネルギー(カロリー)	490kcal
たんぱく質	たんぱく質	8.7g
脂質	脂質	32.4g
炭水化物	炭水化物	38.9g
食塩相当量	食塩相当量	0.08g

食品にはさまざまな表示が記載されているよ。野菜には生産地、魚や肉には生産地や消費期限、保存方法など、食品の種類によって、表示される内容が変わってくる。なかでも、最も多くの情報が記載されているのが、加工食品なんだ。

加工食品とは、食品に何らかの加工をほとんどしたもので、冷凍食品やインスタント食品、お菓子類など、その種類はたくさん。でも食品に

**何からでき、どんな栄養があるの? 食べ物にくわしくなる食品表示!**

みんなは、普段食べているものが何からできているか知っているかな? それを覚えてくれるのが食品表示なんだ。

**食品表示を見て食品を選ぼう**

食品にはさまざまな表示が記載されているよ。野菜には生産地、魚や肉には生産地や消費期限、保存方法など、食品の種類によって、表示される内容が変わってくる。なかでも、最も多くの情報が記載されているのが、加工食品なんだ。

加工食品とは、食品に何らかの加工をほとんどしたもので、冷凍食品やインスタント食品、お菓子類など、その種類はたくさん。でも食品に

食品にはさまざまな表示が記載されているよ。野菜には生産地、魚や肉には生産地や消費期限、保存方法など、食品の種類によって、表示される内容が変わってくる。なかでも、最も多くの情報が記載されているのが、加工食品なんだ。

食品にはさまざまな表示が記載されているよ。野菜には生産地、魚や肉には生産地や消費期限、保存方法など、食品の種類によって、表示される内容が変わってくる。なかでも、最も多くの情報が記載されているのが、加工食品なんだ。

**この食品表示はどうなっているの?**

「たっぷりビタミンC」と書かれたジュース。

ビタミンCはどれだけ入っているの?

ビタミンCの場合、食品100g(飲料100ml)あたりの含有量が30mg(15mg)以上なら、ビタミンCたっぷり、ビタミンC豊富など、“高い”とする表示ができる。また、15mg(7.5mg)以上なら、ビタミンC使用、ビタミンC含有など、“ふくむ”とする表示ができるよ。

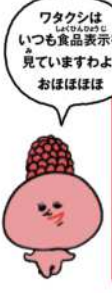
「原産地」「原料原産地」「原産国」はどちらが?

食品の種類などによって使い分けられているよ。

原産地 野菜や肉など、生鮮食品が生産された場所のこと。

原料 加工食品の主な原材料である生鮮食品の原産地のこと。国内で製造された加工食品のうち、26の食品が原料原産地の表示対象になっているよ。

原産国 輸入された加工食品に表示され、その食品を製造した国のこと。



## なるほど!牛乳 Q&A!

### Q. 牛乳の仲間って何?

**A. 仲間には、バターやチーズ、生クリームなどがあるよ!**

牛からしぼったままの乳を「生乳」といって、殺菌しただけのものが牛乳。そのまま飲んでもおいしいけれど、他にもおいしい食べ物を作ることができるんだ!バターやチーズ、ヨーグルト。みんなが好きなケーキに使われる生クリームやアイスクリームも牛乳の仲間と、「乳製品」と呼ばれるよ。乳製品も牛乳と同じように、骨や歯をじょうぶにする栄養がたくさんふくまれているんだ。

こんなふうに、牛乳にはたくさんの仲間がいるよ。身近にもたくさん仲間がいるから探してみよう!



**ホタテ缶と白菜のミルク煮**

材料(4人分)

- 牛乳 400ml
- 白菜 600g
- ショウガ 1かけ
- ホタテ貝(缶詰) 大1缶
- 水 300ml
- 鶏ガラスープの素 小さじ1
- 酒 大さじ2
- 片栗粉 大さじ1~1/2
- サラダ油、塩、こしょう

作り方

- 白菜は長さ3等分に切って2cm幅に切る。ショウガはせん切りにする。
- フライパンに油を入れ、白菜の輪、ショウガをいため、葉を加えていためる。ホタテ貝を缶汁ごと入れ、Aを加えてふとをし、7~8分煮る。
- 片栗粉を牛乳で溶き、2に加えてひと煮立させ、塩小さじ1/3、こしょう少々を味をととのえる。

関東生乳販売農業協同組合連合会 〒113-0034 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>

## おなかにうれしい てんさい糖クイズ

- Q1 > 初めててんさいから砂糖を作った国は? (日本・ドイツ・アメリカ)
- Q2 > てんさいの仲間はどれ? (ダイコン・カブ・ホウレンソウ)
- Q3 > てんさいは何に強い植物? (暑さ・寒さ・乾燥)
- Q4 > てんさい糖にふくまれるオリゴ糖は何の栄養になっている? (ビフィズ菌・腸・悪玉菌)
- Q5 > てんさい1個から砂糖はどれくらいできる? (約520g・約350g・約160g)
- Q6 > てんさいのどの部分から糖分が取れる? (葉・くき・根)
- Q7 > 日本でてんさいが初めて栽培されたのはいつ? (明治3年・大正3年・昭和3年)

オリゴ糖をふくんだ、自然でやさしいあまさが特徴の“てんさい糖”についてのクイズだよ。正しいと思う答えに○をつけてね。

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>

12/24(月)締切

**チョコチップクッキー**

材料(4人分)

- 無塩バター 100g (室温に戻す)/てんさい糖 80g /卵1個(室温に戻す)/チョコチップ 50g /くるみ 30g (あらくく)
- 材料A(ふるっておく) 小麦粉 150g、塩ひとつまみ、ベーキングパウダー 小さじ1/2

作り方

- オーブンは180℃に予熱しておきます。
- バターにてんさい糖を加え、溶いて器ですり混ぜ、卵を加えてよく混ぜます。
- ふるっておいた材料A、くるみ、チョコチップを加え、粉っぽさがなくなるまでゴムベラで混ぜます。
- 天板にオーブンシートを敷き、②の生地をスプーンで落としていきます。焼くとながるので、十分に間隔をあげましょう。
- ③を予熱しておいたオーブンに入れ、180℃で15分ほど焼いたら完成です。

# 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…「ぼくの、わたしのあったかエコ活動」

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!

わたしはさむいなーと思ったら、なわとびをします。そうすると体がほかほかしてきます。やりすぎるとあせをかいて熱くなるくらいです。(小3・あおびーさん)

ご飯を食べるテーブルにホットカーペットを敷く。そのテーブルに大きい布をかぶせたら、即席こたつの出来上がり!(小1・空手家ゆうきさん)

**エコちゃんより**  
なわとびは手軽にできる、いい運動だね。かいた汗はきちんとふいて、風邪に注意してね。

**エコちゃんより**  
必要なときにだけ使えるこたつ、ナイスアイデアだね! エコちゃんもやってみようと思います!

**お題「2019年に行きたい場所は?」**  
2019年、どんな場所に行きたいかな? 国内、海外、どこでもOKだよ。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12月24日(月・休)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12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。  
<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、クレヨンか絵の具で「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! ※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12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

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?

9 エコチル今月号の内容はどうか?

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。

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。

12 エコチルからのメールでのご案内をご希望される方は必ず記入ください。

13 8ページでさんざんプレゼント! 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

## 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。

**ママよりも私が上手**  
エコ活動

今月のエコチル大賞  
エコチル大賞者には、オリジナルマイ書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!

ワケのカギ

1 ①父母の兄や弟。また父母の姉妹の夫。  
②雪や氷などの上をすべるようにした乗り物。「○○で雪山をすべり下り」。  
③音や音色のこと。「山の調読みは、やま、○○読みは、さんし」。  
④陸地が海や湖につき出した所。  
⑤年ごしに前へ進んでいくこと。  
⑥体の手足・頭をのぞいた部分。  
⑦料理の味を引き立たせるために、ほんの少し加えた調味料のこと。

ヨコのカギ

①1年の最後の日のこと。  
②利益を失うこと。「得」の反対語。  
③海または湖などで、岸から遠くはなれた所。  
④とびらのこと。「○○は、開けたら閉めよう」。  
⑤雨が少なく、砂や岩石ばかりの地域。「森林伐採などが原因で、○○が広がっている」。  
⑥1年の間で、昼が最も短く夜が最も長い日。「○○にはゆず湯に入ろう」。

11月号のこたえ

しちこさん

こ こ し  
あ か ん 伸  
ん す く  
さ も み し  
め ち か つ

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、向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 20名様

楽しく計算しよう!

頭がよくなる! 小銭減らすドリル

「百マス計算」の陰山英男先生による、お金の使い方や金銭感覚も身につく、ストーリー形式で学ぶ計算ドリルだよ。財布の中の小銭を工夫して減らしてね。

自由国民社

馬との忘れられない出合いをクレインで!

無料試乗会実施中

乗馬はCrane

体験乗馬無料ご招待

馬と心を通わせるスポーツ、それが乗馬!

レッスンや話を通じた動物とのふれあい、そして、世代のちがう大人とのふれあい。2つのコミュニケーションを通じて、学習塾では学ぶことができない「創造性」や「社会性」を身につけることもできるのです。今では習い事にしているお子さんもたくさんいます。

マンツーマンレッスンなので、初めてでも大丈夫! この機会にぜひチャレンジしてください。

予約はお電話です!

完全予約制

騎乗は20分! 少し走るところまでだよ。

所用時間は約90分! 騎乗後はプランの説明をします。

体験乗馬の予約はコチラからもOK!

東武乗馬クラブ & クレイン  
乗馬クラブクレイン伊奈  
SRC 狭山乗馬センター

〈東武〉埼玉県南埼玉郡宮代町須賀110 東武動物公園内  
〈上尾〉埼玉県北足立郡伊奈町小室751-2  
〈狭山〉埼玉県狭山市笹井716

TEL 0480-92-4611 (定休日:月曜日) 東武動物公園駅・JR白岡駅  
TEL 048-723-1700 (定休日:火曜日) JR上尾駅  
TEL 04-2954-4966 (定休日:火曜日) 狭山市駅・稲荷山公園駅

各会場送迎バスあり

<https://www.uma-crane.com>

乗馬クラブクレイン



ドイツから輸入したオスのアルチョム

**減少するアムールトラ**  
 アムールトラはかつてアジアの広い地域に約10万頭がすんでいましたが、棲息地の破壊や漢方薬目的のハンティングなどによって、現在では4000頭弱までその数を減らしてしまいました。トラもすんでいる地域によって種類(亜種)が分かれていますが、多摩動物公園で飼育しているのは、一番寒い地域に棲息し、最も身体が大きい

とされているアムールトラです。アムールトラも野生棲息数が500頭ほどで絶滅が心配されてきました。1950年代から世界の動物園で協力して保護・繁殖に力を入れてきました。トラは他の種類のトラ同士でも繁殖してしまいうので、1頭1頭に国際血統登録番号を付け、管理しながら繁殖計画を進めます。とにかく繁殖させればよいというわけではなく、いろいろな遺伝子を持ったトラがバランスよく残っていく必要があります。野生で保護されたトラも導入しながら、なるべくいろいろな遺伝子が残っているよ

う園へお越しください。繁殖を目指して多摩動物公園でも繁殖に取り組みむために2017年1月にドイツから若いオスを導入しています。近い将来、かわいらしいトラの子どもたちをお見せできるように奮闘中です。ぜひ実物の迫力あるトラを見に多摩動物公園へお越しください。

### 今月のどうぶつ

#### アムールトラ

学名: *Panthera tigris altaica*  
 シベリア東部から中国東北部の森林

食肉目ネコ科

#### ネコ科動物の仲間たち

ユキヒョウ 学名: *Uncia uncia* 食肉目ネコ科  
 サーバル 学名: *Leptailurus serval* 食肉目ネコ科

### 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

12月のテーマは「寒いところの動物」

2018年5月5日に開園60周年をむかえた多摩動物公園。毎月テーマを変えてさまざまな動物の魅力を伝える「月間動物企画」を実施中。12月のテーマは「寒いところの動物」。寒さに慣れている動物たちについてクイズラリーやトナカイのイベント(12月23日(日・祝))などを開催します。詳細は東京スーネットをご覧ください。

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1-1 TEL.042-591-1611 <http://www.tokyo-zoo.net/zoo/tama/>

### 次号のエコチル配布予定日は1月8日(火)です。

エコチルは東京都23区の小学校748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

### 9月6日(木)にオープンした体験型英語学習施設「TOKYO GLOBAL GATEWAY」を体験してきたよ!

グローバル ゲートウェイ

「TOKYO GLOBAL GATEWAY (以下 TGG)」で、一番人気のプログラム「英語で体験する5つの生活シーン」にチャレンジしてきたよ。プログラムの制限時間は80分間。今ならファーマシー、グローサリーストアなど、9個のアトラクションを何回でも体験できるよ。ただ、エアプレインのアトラクションは大人気のため、1人1回。ボーディングチケットを渡して搭乗したら、キャビンアテンダント役の外国人と、ミッションカードを元にしたやり取りを行うよ。このカードの内容は、自分の

英会話のレベルによってちがいが、本番前に練習をしたり、ヒントを聞いたり準備できるから安心してね。そして、ミッションをクリアしたら、受付時にもらったパスポートにスタンプを押してもらおうよ。この流れはどのアトラクションも同じ。1つクリアしたら、気持ちもほぐれてもっと楽しくなるはず!スタンプは9種類、全部集められるかな?プログラムの予約は公式サイトをチェックしてね。

株式会社TOKYO GLOBAL GATEWAY <https://tokyo-global-gateway.com>

### 年末年始は多摩動物公園へ

年末年始は千隻のインシシにちなんださまざまなイベントを開催します!

- 千隻展 [3匹のいのしし]**  
 12月20日(木)~3月31日(日) [3匹の「いのしし」たちが身近でありながらあまり知られていないインシシの世界を紹介する企画展です。]
- 着ぐるみの動物たちと園長のお出迎え**  
 1月2日(水)、3日(木) 園長が新年のごあいさつをするのと同時に、着ぐるみの動物たちが来園のみなごまをお出迎えします。
- 新年スペシャル インシシ×クイズ**  
 1月3日(木) /インシシにまつわるクイズに×で答え、楽しみながらインシシについて学びます。最後まで勝ち残った方にはプレゼントがあります。

多摩動物公園 TEL.042-591-1611  
 Tama Zoological Park <http://www.tokyo-zoo.net/zoo/tama/>

### LITALICO ワンダー プログラミング体験 ワークショップ

参加無料

オリジナルゲームをつくろう! ロボットをつくって動かそう!

LITALICOワンダーはIT×ものづくり教室です。小中学生を中心に、プログラミングやロボットなどの学ぶコースがあります。首都圏に12教室展開中!

冬休みもイベント開催中!

お申込みはお電話またはWebサイトで TEL 0120-990-080 受付番号 エコチル007 wonder.litalico.jp LITALICOワンダー

### 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CO<sub>2</sub>をカーボン・オフセットで埋め合わせています。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11月号まで CO<sub>2</sub> 492トンオフセット

CO<sub>2</sub> 100t CO<sub>2</sub> 100t CO<sub>2</sub> 100t CO<sub>2</sub> 100t

CO<sub>2</sub> 10t CO<sub>2</sub> 10t CO<sub>2</sub> 10t CO<sub>2</sub> 10t CO<sub>2</sub> 10t CO<sub>2</sub> 10t CO<sub>2</sub> 10t CO<sub>2</sub> 10t

CO<sub>2</sub> 1トン は 杉の木の71本分が1年間に吸収するCO<sub>2</sub>の量と同じです。