



地球にやさしい子どもたち。

# エコチル

「エコチル」は(株)アドバコムの登録商標です。

<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](mailto: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

エコチルは、地球環境保全に積極的に取り組む子どもたちを育むとともに、家庭や学校内でのエコライフ推進を目的に、毎月76万部無料配布している環境教育情報紙です。

エコチルアプリで毎月スマホにお届けします！  
ダウンロードはこちらから→



とうきょうばん  
東京版  
がつごう  
12月号

今月の表紙  
品川区立立場小学校 1年生 宮下 ぼぷらさん  
「みんなでひとつ」

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!  
スケッチブックと水彩絵の具12色セットをプレゼントいたします。



べんてる 水彩絵の具 12色セット

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! <https://www.ecochil.net>

とくしゅう

ちょっとした工夫が大切!  
省エネしながら、冬を暖かく過ごそう!

今月のエコチルおすすめイベント★  
東芝未来科学館の冬イベント  
[WINTER PROGRAM 音を奏でよう2019]



エコプロ2019 持続可能な社会の実現に向けて

食育特集

食べたことあるけれど、よく分からない!

おせち料理にこめられた意味を知ろう!

今月のエコワードパスル・プレゼント・井の頭自然文化園だよりほか

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. 75



【新宿区】とみきさようがっこう 校長 井口 美由紀先生

本校は海洋教育パイオニアスクールとして、これまで海の環境について考えてきました。今年は、海洋プラスチックについて、5年生が2年がかりで取り組んでいます。神田川での生物調査や葛西臨海公園にある人工干潟でのマイクロプラスチック調べなど、実際に自分の目で見てきました。体験を通じて自分で考え、発信できる子になってほしいです。

LEGO education レゴ社公認スクール レゴ・スクール  
AFTERSCHOOL PROGRAMS

冬の特別講座 12/24(火)~12/29(日) 11:00~18:00  
Winter Trial 2019  
今年冬の冬、プログラミングを体験しよう  
2020年度4月新コース誕生!  
World coding  
1月9日新発売の教材を、冬の特別講座でいち早く体験しよう!

レゴ・スクール 総問い合わせ 03-6413-1360 (火~土 11:00~18:00)  
体験レッスンのお申し込みはこちら

世田谷/大井町/六本木ヒルズ/ベイサイド東雲/  
オペラシティ初台/らぼーと富士見/  
ノースポート・モール港北/Loharu 津田沼



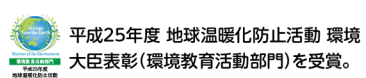
Seibu Group  
西武園ゆうえんちのイルミネーション「イルミーージュ」。今年は自然をテーマに、光りかがやく森をイメージし、幻想的な世界を作り出しているよ。また園内にはバルーンアートやランタンによるフォトスポットもたくさん用意してあるから、たくさん写真をとってね。

イルミーージュ  
営業期間  
2019年11月8日(金)~2020年2月29日(土)の金・土・日・祝日  
2020年3月1日(日)~2020年4月5日(日)の土・日・祝日  
2019年11月14日(木)および、2019年12月13日(金)~2020年1月5日(日)の毎日  
営業時間  
2019年11月8日(金)~2020年1月13日(月・祝) 15:00~21:00  
2020年1月17日(金)~2020年4月5日(日) 15:00~20:00  
料金  
イルミ入園料:おとな(中学生以上)1,200円、子ども(3歳~小学生)600円  
イルミナイトバス(入園+限定台座):おとな(中学生以上)1,800円、子ども(3歳~小学生)1,000円  
※当日の開催:ジャイロタワー・大観覧車・メリーゴーランド・バイキング・オクトパス・ウェーブスウィング  
※料金は税込表示となっております。

西武園ゆうえんち 埼玉県所沢市山口2964 TEL.(04)2922-1371 他にも楽しいイベントもりだくさん! 西武園ゆうえんち 検索



エコチルは、行政・学校・企業と連携して、SDGsの達成に取り組んでいます。



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)を受賞。  
平成30年度 新工ネ大賞(普及啓発部門) 新工ネエネルギー財団会長賞を受賞。



# 発表! みんなの温活BEST5

エコチル広場に寄せられたアンケートを集計。みんなが行っている温活をランキングにしました!

- 第1位 暖かい洋服を着る
- 第2位 みんなで同じふとんに入って寝る
- 第3位 運動をする
- 第4位 カイロを使う
- 第5位 湯たんぽを使う

他にも、こんな温活報告があったよ!

- 犬をだっこする・家族みんなでお風呂に入る・手足をグーパーする
- 朝ココアを飲む・かけふとんを厚くする

みんな、教えてくれてありがとう!!

## 効果的な入浴方法を紹介!

### その1 ぬるま湯にゆっくりつかる

体をしんから温め、冷めにくくするには、20分ほどの時間をかけて、38~39℃程度のぬるめのお湯に半身だけつかるのが効果的! お湯をぬるく、少なめにわかすため、省エネや節水につながり、お財布にもやさしいよ。

### その2 ユズやミカン、ダイコンなどの皮を利用

ゆず湯、みかん湯、大根湯などは、体を温める効果をより高めてくれるよ。やり方はとても簡単。ユズやミカンの皮を湯船に浮かべるだけで、これらにふくまれている成分が皮膚を刺激し、体を温めてくれるんだ。また、大根湯はダイコンの葉を1週間ほど乾燥させた物をぎざぎざで布袋に入れ、同じように、湯船に浮かべればOKだよ。

### その3 時間がないときは足湯で対処

大きめのたらいなどにお湯をためて足をつけること、つらい冷えや寒さがとても楽になるよ。足湯の後は、機能性素材の靴下や毛足の長いスリッパなどでしっかり保温してね。

は、冬はとも省エネをしやすく、季節なんだから。その反面、冬は外気温と室温設定の差が大きくなるから、エネルギーを消費しやすいよ。

でも、暖房を無理にひかえてかぜをひいたり、体調をくずしたりしてしまつては、元も子もないよ。楽しく無理なく、快適に! 家族みんなで省エネ活動を続けていこうね。

でも、暖房を無理にひかえてかぜをひいたり、体調をくずしたりしてしまつては、元も子もないよ。楽しく無理なく、快適に! 家族みんなで省エネ活動を続けていこうね。

め、冬はとも省エネをしやすく、季節なんだから。その反面、冬は外気温と室温設定の差が大きくなるから、エネルギーを消費しやすいよ。

でも、暖房を無理にひかえてかぜをひいたり、体調をくずしたりしてしまつては、元も子もないよ。楽しく無理なく、快適に! 家族みんなで省エネ活動を続けていこうね。

でも、暖房を無理にひかえてかぜをひいたり、体調をくずしたりしてしまつては、元も子もないよ。楽しく無理なく、快適に! 家族みんなで省エネ活動を続けていこうね。

暖房器具	使い方	節約金額	CO <sub>2</sub> 削減量
エアコン(2.2kW)	冬の暖房時の室温を21℃から20℃にする	約1,170円	25.9kg
	設定温度20℃で1日1時間つけるのを短くする	約900円	19.8kg
	フィルターを月に1回2回掃除する	約700円	15.6kg
ガスファンヒーター	冬の暖房時の室温を21℃から20℃にする	約1,390円	18.6kg
	設定温度20℃で1日1時間つけるのを短くする	約2,250円	30.7kg
	フィルターを月に1回掃除する	約1,020円	25.4kg
石油ファンヒーター	冬の暖房時の室温を21℃から20℃にする	約1,680円	41.5kg
	設定温度20℃で1日1時間つけるのを短くする	約4,090円	90.6kg
	3歳用で設定温度を「強」から「中」する(1日5時間使用)	約1,080円	28.7kg
電気カーペット	設定温度を「強」から「中」する(1日5時間使用)	約1,080円	28.7kg
電気こたつ	設定温度を「強」から「中」する(1日5時間使用)	約1,080円	28.7kg

(経済産業省資源エネルギー庁「無理のない省エネ節約」より)

# ちよつとした工夫が大切! 省エネしながら、冬を暖かく過ごす!

エネルギーの消費が多くなる冬。でも、実は省エネがしやすい季節でもあるんだ。そのやり方をくわしく見ていこう。簡単なものが多いから、おうちでぜひやってみてね!

## 衣・食・住のひと工夫で暖かく過ごそう!

### 衣 さき間から入る冷気を防ごう!

**POINT**

- 首、手首、足首の「3つの首」をしっかりガード
- お風呂上りには1枚多くはおいて、暖かさをキープ
- 機能性素材の下着で体幹を温める
- 寒さを感じたら、ひざかけやハーフケットをさっとははる

### 食 おいしくて暖まる“おなべ”をしよう!

**POINT**

- おなべで体を内側から温める
- おなべから出る熱で部屋が暖まる
- おなべの湯気で体感温度がアップ
- 冬が旬の食材をおなべに入れる

### 住 空気の流れに注目しよう!

**POINT**

- 温度計、湿度計を置いて室内環境を知る
- ドアをきちんと閉める
- 扇風機やサーキュレーターを使って空気を循環
- すき間風防止テープで、すき間風に対処



神奈川県川崎市にある東芝未来科学館では、冬をテーマにした「WINTER PROGRAM」を開催します。12月21日(土)、24日(火)、25日(水)に開催。クリスマスの季節にぴったりの「リズムで科学」プログラムと遊んで音「学」会という、予約不要の3つのイベントを実施するよ。

昨年好評だった「また、ABホール前で実施する『奏でる! 手のひらギター』は、装飾したアクリルプレートにカラフルな輪ゴムをはって、簡単にギターを作ることができ、完成したギターの音は、ひかえめだから、周りを気にすることもなく、おうちでも気軽に楽しんでもらえるよ。たっぷり楽しんでね。

企画展示室で実施する「ポンポンたこ」は、ふるたこポンポンと音が鳴る手のひらサイズのたいこ作り。「エッグマラカス」は、卵形プラスチックケースに、カラフルな台紙とビーズを入れて、「コミカルな音が鳴るマラカス」を作ることができるよ。

楽器作りを通して、みなさんが音を学んだら、作った楽器を「リトミックコーナー」へ持ってきてね。みんなで演奏して、クリスマスをたくさん楽しもう!

## 今月のエコチル ★おすすめイベント★

東芝未来科学館の冬イベント

## WINTER PROGRAM 音を奏でよう2019





いまずべらなきや、もったいない! あばれんぼキャンプによる

# KIDS CHALLENGE SKI 開催!

2泊3日たっぷりすべって、スキーをマスターしちゃおう! いっしょにがんばる仲間がたくさんいるから、くじけそうになっても、つらくなくても、乗りこえられるんだ。おいしい食事に、みんなとおしゃべりなど、スキー以外の時間も、もちろん楽しいよ。

**あばれんぼキャンプの安心ポイント**

安全監や生活監をスタッフが24時間サポート!

リアルタイムに更新されるブログで最新の様子が見れます!

**初心者大歓迎! KIDS CHALLENGE SKI**

KIDS CHALLENGE SKI ①	KIDS CHALLENGE SKI ②
<b>期間</b> 2020年1月11日(土)~1月13日(月・祝)	<b>期間</b> 2020年2月22日(土)~2月24日(月・祝)
<b>対象</b> 年長~中学3年生	<b>対象</b> 年長~中学3年生
<b>参加費</b> 年長・小学生 54,000円、中学生 64,000円	<b>参加費</b> 年長・小学生 54,000円、中学生 64,000円
<b>会場</b> 妙高杉ノ原スキー場	<b>会場</b> 妙高杉ノ原スキー場
<b>宿泊施設</b> やまきや旅館(新潟県妙高市)	<b>宿泊施設</b> やまきや旅館(新潟県妙高市)
<b>定員</b> 20名(最少催行人数10名)	<b>定員</b> 20名(最少催行人数10名)
<b>申込締切</b> 12月11日(水)	<b>申込締切</b> 1月22日(水)

**KIDS CHALLENGE SKIのオススメポイント**

- その1 短期集中開催で上達具合が目に見える!
- その2 レベル別にスキーを行うから、経験者・未経験者を問わず、誰でも参加可能!
- その3 集合・解散場所の分倍原駅からスキー場まで貸切バスでゆったり移動! 到着後すぐから、乗り降りギリギリまでスキーを楽しめる!

**スキー用品のレンタルもあるよ!**

スキー板、スキーウェアのレンタルがあるから、スキー道具を持っていかなくても始められるよ。

スキー板(ブーツ・ストック付): 各1日2,500円  
 スキーウェア: 1日2,500円

※下着(アンダーウェア/靴下)および、帽子(ヘルメット)、手袋、ゴーグル、サポーターのレンタルはございません。

参加申込はこちらへアクセス!

ABARENBO CAMP TEL 042-319-9682

## 暖房器具別省エネ術

暖房器具は温度を高め設定するほど、エネルギーの消費が増えるんだ。低めの温度設定を基本に、いろいろな工夫をしながら暖まろう。

### 短時間で暖まる 石油・ガスファンヒーター

必要ときだけつけ、置く場所を考えよう

すぐに部屋を暖めてくれるので、つけるのがせになりがち。こまめに消し、温度調節も忘れずに! また、温風が出る位置を窓に向けて置くと、せっかく暖めた空気を窓で冷やしてしまうよ。窓を背中にするように置こう!

フィルターのそうじはこまめにやろう! 裏側に付いていることが多いよ。

### 足元も温める 電気カーペット

人のいる所だけ温めよう

最近、使う部分だけを暖めることができるタイプが主流なので、人がいる所だけを温めよう。また、床にじかにしくと、熱が床ににげて暖房効率下ががるよ。カーペットの下に断熱マットなどをしくといいよ。

### 手足が温まる こたつ

上げけとしきぶとも使おう

こたつはしきぶんとカーペットの上に組み立てる方が、保温性が高くなるよ。さらに、こたつぶとんの上に「上げけ」をかけるよ、保温性がアップするよ。

### 窓の工夫で室内を暖かくする!

室内の熱は、外壁、天井、屋根、床、ドアなどから逃げていくよ。中でも、最も逃げていくのが窓! つまり、窓を工夫すれば、家の中が抜群に暖かくなるんだ。

**対策**

- カーテンを厚手にする
- 断熱シートや断熱フィルムを貼る
- サッシすべてにはりつける
- 雨戸を開める
- 早めにカーテンやブラインドを開める
- カーテンのたけを長くする
- カーテンボックスをつける

skuroo

# 子どもの才能を発掘!

子どもが夢中になれる 体験がいっぱい!

ギフト券1,000円がもらえる キャンペーンはこちらから

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6,000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!

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

## WINTER PROGRAM 音を奏でよう 2019

12月21日(土)、24日(火)、25日(水) 10:00~16:00 (受付終了)

**アクセス**

JR川崎駅西口より 徒歩1分  
 京浜急行線京浜川崎駅下車 徒歩7分

**開催時間** 火~金 9:30~17:00 土・日・祝 10:00~17:00  
**休館日** 月曜日(祝日を除く)・第4日曜日・東芝未来科学館の定める日  
**入館料** 無料(小学生以下は保護者同伴)

**イベント開催時間** 10:00~16:00(受付終了)  
 ※「トミンコート」と「奏でよう手のひらギター」の開催時間は10:00~12:00、13:30~16:00です。

**料金**  
 『奏でよう!手のひらギター』  
 参加費: 小600円(各日120名)、大1,200円(各日10名)  
 『ポンポンたいこ』『エッグマラカス』  
 参加費: どちらも400円(各日120名ずつ)

エコチル『エコチルをみた!』と 言うてね。企画展示室の受付で限定シールプレゼント!

お問い合わせ先 東芝未来科学館 <https://toshiba-mirai-kagakukan.jp/> TEL 044-549-2200





# エコプロ2019

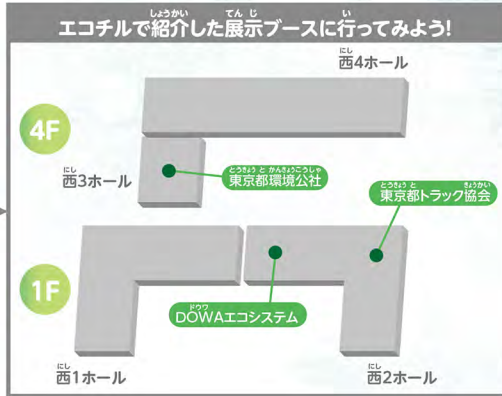
## 持続可能な社会の実現に向けて

入場  
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「持続可能な社会の実現に向けて」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  
**12/5木・6金・7土**  
10:00~17:00

会場  
**東京ビッグサイト 西ホール**  
主催 / 一般社団法人 産業環境管理協会、日本経済新聞社



エコな物が、  
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  
学びの場に!  
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セミナー、  
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!  
3つのブースを見学し、最後に  
まとめ学習を行う「エコプロエコ  
キッズ探検隊」や「森林から  
はじまるエコライフ展2019」  
など、体験メニューがたくさん!

西3ホール  
体験を通じて、さまざまな環境問題を知ろう!  
  
公益財団法人 東京都環境公社 <https://www.tokyokankyo.jp>

「ミニツリーを作ろう」を体験  
里山でとれた松ぼっくりを  
使って、ミニツリーを作り  
ます。完成したミニツリー  
は持ち帰って、おうちにか  
ざってね。  
「クイズラリー」に参加でプレゼント!  
「もったいない」に関するクイズ  
ラリーの参加者全員に、お  
かしや消しゴム、シールをプレ  
ゼントするよ。また、「チームも  
ったいない」に参加してくれた人  
には、おはしのプレゼントも!

未来に  
役立つ  
学びを。  
STEMON  
「ものづくりを通して 理数ITが得意になる」  
東京都教育委員会プログラミング教育推進事業者(2018,2019年度)  
「ものづくりを通して 理数ITが得意になる」  
**STEMON**  
プログラミング&エン지니어リング ステモン!

公立小学校での  
プログラミング教育  
**No.1**  
2019年度 2018年度  
2018年度 2017年度  
STEMON  
ステモン  
へのお問い合わせは  
TEL. 03-6915-1324  
info@viling.co.jp http://www.stemon.net

教育改革 2020年4月  
公立小学校で  
プログラミング教育が  
必修化されます  
S.T.E.M 教育とは?  
Science Technology Engineering Mathematics  
「正解がない」情報・グローバル社会で活躍するための  
新しい教育のカチです  
くわしくはこちらから!  
QRコード





にし 西2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3,300社(合計車両数は約80,000台)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」と呼ばれ、毎日、私たちの生活に欠かせない荷物を運んでいます。

また、台風や大地震、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」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>の排出量を抑える取り組みです。省エネ・地球温暖化対策に力を注ぐ優しいトラックのことが学べるので、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”



グリーン・エコプロジェクトステッカー



東京都「貨物輸送評価制度」ステッカー

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台がはっています。その中の約13,000台には、東京都から環境最優良事業者として認められた、貨物輸送評価制度の星マークステッカーもはってあります。

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、ブースのどこかかかれています。答えてくれた人には、東京都トラック協会のオリジナルグッズをプレゼントします! お楽しみに!

さらに、「エコチルを見た」と言ったら、何かあるかも?!



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>

にし 西2ホール

### 廃棄物を減らし、循環型社会をつくる方法を学ぼう!



motivate our planet  
DOWAエコシステム

東京都千代田区外神田四丁目14番1号  
<https://www.dowa-eco.co.jp/>

### 屋台を1つ体験でプレゼント

ブース内の屋台を1つ体験してくれた方に、「金の延べ棒ティッシュ」をプレゼントするよ。



### DOWA ブース引換券

切り取ってDOWAブースに持って来ると特製「金の延べ棒ストラップ」をプレゼントするよ!

有効期限: 12/5(木) ~ 12/7(土) 10:00 ~ 17:00  
屋台を体験してくれた方を対象に、1枚につき1個引き換え

## こんな体験したことある?

棋士の町で駒彫り体験



プロ棋士に強さの秘密を教えてもらおう!

将棋の町・天童で人気プロ棋士から学ぶ将棋講座・対局とやまがた雪フェスティバル  
出発日: 2020年2月1日(土) | 泊2日

夜は幻想的なキャンドル火の灯り



冬の風物詩「ワカサギ釣り」に挑戦しよう!

「雪あそび」「ワカサギ釣り」「幻想的な冬まつり」冬ならではの体験満載! ぶくしまの旅  
出発日: 2020年2月15日(土) | 泊2日

カネ大学の艦波でメールシロップ作り



自分で作った「かんじき」で雪山を歩こう!

雪国・新潟県十日町を楽しもう!  
親子で楽しめる「雪合戦」「かんじき作り」「もちつき体験」冬の思い出作り  
出発日: 2020年2月23日(日) | 泊2日

自然にふれる、文化にふれる、体験トラベル



他にも、いろんな体験がもりだくさん!

おうちの人と一緒にチェックしてみよう。

詳しくは、ホームページ、JR東日本の主な駅(首都圏・新潟・長野)にあるびゅうプラザ(旅行カウンター)へ。※当広告による申込みは受付付けておりません。※写真・イラストはすべてイメージです。※既に発売している商品のため満員の場合はご容赦ください。

公式サイトで「フレテミーナ」のイメージ動画や旅行プランの詳細をご覧ください!  
※イメージ動画は今回のコース内容とは異なります。





# 食育特集

参考：農林水産省「子どものための農業教室 食卓にとどくまで」



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

## おせちにつめられる代表的な12品!

おせちにつめられることが多い12品にこめられた、おめでたい意味やいわれなどを紹介していきます!

<b>黒豆</b> 元気に働けるように、との願いがこめられている。	<b>田作り</b> 小魚を田畑の肥料にまいたことから、作物が豊かに実ることを願う。	<b>かまぼこ</b> 初日の出に似ていることから、新しい門出を祝う。
<b>きんとん</b> 勝負強い1年でありますように、と縁起をかつく。	<b>昆布巻き</b> 「喜ぶ」の言葉にかけ、家族の幸せや健康を願う。	<b>なます</b> お祝いの水引きに似ていることから、平和や平安を願う。
<b>ぶりの照り焼き</b> ぶりが出世魚であるため、社会に出て立派な地位や身分を得ることを願う。	<b>伊達巻き</b> 知識が増えるように、との願いがこめられている。	<b>えび</b> こしが曲がるまで長生きできるように、と願う。
<b>数の子</b> 子どもがたくさん生まれ、ずっと栄えることをいのる。	<b>酢蓮根</b> 将来の乳歯が良くなるように、と願う。	<b>たたきごぼう</b> 開運の縁起をかついでいる。

食べたことはあるけれど、よく分からない!?  
**おせち料理にこめられた意味を知ろう!**  
お正月の料理といえばおせち料理。でも、何が入っているか、それぞれの料理にどのような意味があるか知っているかな? その歴史とともに、くわしく見ていこう!

お正月に出されるおせち料理は、季節の変わり目ごとに、豊かな実りを感じて神様にお供え物をした、御節供に由来し、始まりは奈良時代までさかのぼる。  
その後、元日は新たな年をむかえる特につめたい日のため、格別の祝いの節句とされ、お正月に食べる物を「おせち料理」と呼ぶようになった。  
一般家庭におせち料理が広まったのは江戸時代といわれ、重箱につめ

れ出したのは、江戸時代末期だそう。縁起物となるごちそうを重箱につめ重ねることから、幸せを重ねる、福が重なる、おめでたさが重なるといった願いをこめた他、保存しやすく置き場所を取らない、訪れたお客様にそのままふるまえるなど、メリットも多かったようだ。  
こういったおせち料理の歴史を知っておくと、お正月のおせち料理がより楽しみになるね。

### おせちを入れる重箱にも意味がある!

ぼくたちも、重箱も、合体!

おせちを入れる重箱にも意味がある!

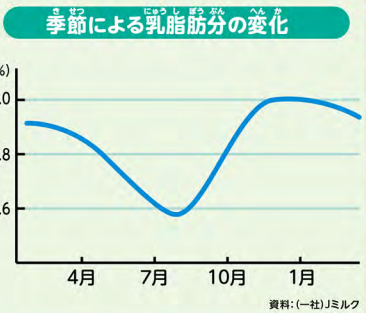
- 一重 「祝肴」**  
田作りや数の子、黒豆など、お酒のつまみとなるような物がつめられるよ。
- 二重 「口取り」**  
かまぼこ、きんとん、伊達巻き、昆布巻きなど、子どもも食べられるように甘い系の物が多いよ。
- 三重 「焼き物」**  
魚やえびなど、海の幸を焼いた物が入るよ。

食育ナビゲーター「大福くん」 ©SME/SIE

## なるほど!牛乳 Q&A!

### Q. 冬の牛乳はおいしいって本当?

**A. 季節によって成分や味が変わり、冬はこくがあっておいしいよ!**  
牛乳の原料である生乳は、乳牛が生み出す農産物だよ。そのため、乳牛の品種やえさの種類、季節や乳牛の年齢などで、ミルクが出る量や乳成分が変化するんだ。味や香り、コクといった風味にも影響を与えるよ。乳牛は、寒さに強く、冬はえさをよく食べるから、牛乳にふくまれる脂肪分も多くなり、コクがあって飲み応えのある牛乳を出してくれるよ。季節によって味が変わる牛乳、「この時期ならではの味を楽しんでね。」



どっもかんたんレシピ  
体がほかほか! 豆腐のポタージュ

★材料(2人分)  
 ●絹ごし豆腐 1/2丁 ●水 100ml  
 ●顆粒スープの素(洋風) 小さじ2 ●こしょう 少々  
 ●たまねぎ(みじん切り) 1/4個 ●バター 14g  
 ●牛乳 200ml ●塩 少々  
 ●オリーブ油 適量 ●パセリ(みじん切り) 適量

★作り方  
 ①絹ごし豆腐はつぶして、水、顆粒スープの素、こしょうと混ぜる。  
 ②たまねぎをバターでよく炒め、①を加える。温まった牛乳を加え、ふつと煮ながら直前に火を止め、塩を加える。器に注ぎ、オリーブ油/パセリをふれば完成。

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>

45th ANNIVERSARY MARUNUMA KOGEN  
開場45周年の丸沼高原スキー場には  
“楽しい”と“お得”がいっぱい!  
2019-2020ウィンターシーズン  
2019年11月末(予定)~2020年5月6日(水・振休)  
小さなお子様やゲレンデ全面は使わない方に!  
2,500円の1日券「フレンドリーパス」が新登場! (大人料金)

小学生無料期間あり!!  
Information & Access  
「かたしなスノー・エクスプレス号」  
今年は「バスた新宿」~「道の駅かたしな」まで直行バスが運行します。  
運行期間 2019年12月21日(土)~2020年3月29日(日)  
運行時刻 バスタ新宿発7:15(往) 道の駅かたしな発16:00(復)  
利用料金 片道:3,500円 往復:6,000円  
ご利用に合わせて道の駅かたしな~丸沼高原までの送迎を行います。  
\*バスの運行については片品村観光協会へお問い合わせください。  
片品村観光協会:0278-58-3222  
丸沼高原 <https://www.marunuma.jp>

無料休憩所には安全に楽しく遊べるキッズスペースも併設  
センターステーション2F 日帰り入浴施設  
「座禅温泉」利用半額券  
大人 ¥700 ▶ ¥350  
小学生 ¥500 ▶ ¥250  
受付時間:13時~17時まで  
(1枚につき5名様まで利用可能)





# みんなあつまれ!! エコチル広場

エコちゃん エコちゃんがおどけするよ!!

## エコチルおたよりコーナー 今月は……「ほくの、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!

布団の中でみんなで寝ていたら、すぐに暖まります。マフラー、マスク、帽子、手袋、くつ下を着けて寝ると完璧! (小4・知来ちゃんさん)

エコちゃんより  
3つの首もガードできていてハッチリ! とても温かそうだね。

服をそのまま着ると体が寒くなってしまいますので、服をこたつの中に入れて温めてから着るようにしています! (小6・あきら&あすピーさん)

エコちゃんより  
こたつでほどよく温まった洋服を着たら、寒さに負けず、元気に「いってきます!」ができるね。

**お題「2020年に行ってみた所は?」**  
募集中のお題は…  
世界遺産? 文化遺産? 海外? みんなが2020年に訪れてみたいのどこかな? 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お待ちしております!  
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2019年12月23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)アドバコム エコチル編集部「東京版12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。  
<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。二次元コードは、一部の携帯電話では読み取れない場合があります。予めご了承ください。

## エコチル12月号応募用紙

東京版12月号 応募用紙

▼①～⑩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 性別  
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でしたか?  
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 エコチル今月号は、いつどこでもらいましたか?  
13 エコワードパズルの答え

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がいは忘れずに書いてね! ▶

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。

今月のエコチル大賞

給食を 残さず食べる

それらもエコ

品川区立第四日野小学校 4年生 詩聖さん

エコチル大賞者には、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 2 3 4 5 6 7  
8 9 10 11

12月の最後の日。12月31日。  
冬に食べると病気になる野菜。いわれている栄養たっぷりの野菜。  
言葉の意味を表す記号。  
夕暮れや夜のこと。「家族みんなで○○ご飯を食べる」。  
秋の漢字のへんは○○へん? 炊、科、秒、税、種。  
かゆいときにすること。「背中を○○」。

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。

ヨコのカギ

クリスマスツリーといえど...

11月の最後の日。12月31日。  
冬に食べると病気になる野菜。いわれている栄養たっぷりの野菜。  
言葉の意味を表す記号。  
夕暮れや夜のこと。「家族みんなで○○ご飯を食べる」。  
秋の漢字のへんは○○へん? 炊、科、秒、税、種。  
かゆいときにすること。「背中を○○」。

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 10名様

いろいろな店で使えるよ!

QUOカード 2000円

小型充電式電池の「リサイクルキャンペーン」を記念し、QUOカード2000円分を10名様にも、マイバッグ? マイボトル? 何を買おうかな?

一般社団法人JBRC

20種類以上のワクワクする体験ができるよ!

2020年2月11日 火・祝 開催

あつまれ子どもたち! ワクワクすることに出来るイベント「Go SOZO」

12月までの事前申込で

入場無料! 豪華プレゼントが当たる

ゲームキーボード, Nintendo Switch, スマートウォッチ, タブレット, デイジーパルクチケット

※このほかにもたくさんあるよ! ドローン・プログラミングトイ・ボードゲーム・iPadなどが当たるよ!

子どもの興味と未来の可能性が広がる体験型イベント

9月に開催された大好評だったイベントが、さらに規模を拡大し再び開催決定! 4月から始まるプログラミング教育や探究型教育に基づく体験ワークショップが多数あり、子どもの普段と異なる一面を発見できます。教育のディズニーランドと言われる『探究学舎』のスペシャルライブショーも必見です。

時間 10:00~17:00  
場所 池袋サンシャインシティホール  
対象 3~15歳  
詳細 [https://go-visions.com/gosozo\\_tokyo2020spring](https://go-visions.com/gosozo_tokyo2020spring)

事前申込 2分で完了!  
URLまたは二次元コードから事前申込画面にアクセスしてください。  
<https://ux.nu/7iqDg>








大きくカギ状に曲がった口ばし

**大都市にも進出**

ハヤブサはカラスほどの大きさの鳥で、日本各地の海岸や河川敷など広く開けた場所で見られます。私たちが住んでいる東京では、ときには高層ビルが立ち並ぶ都心の空でも見かけることがあります。開発による生息地の減少や農薬の使用などにより、日本ではとても数が少なくなってきました。

当園ではケガなどをして保護されたハヤブサを、繁殖のために非公開エリアでペア飼育していました。しかし、そのうちの1ペアのメスが死亡してしましました。そこで、多くの人にハヤブサをよく見て、その特徴を知ってもらうために、1羽になったオスを「野鳥の森」で展示を始めた。

**高速のハンター**

ハヤブサはタカなどの仲間と同じく、猛禽類と呼ばれています。よく見える目、高速で飛ぶ力、そして力強くするといつても口ばしを備えていて、飛んでいるハトやムクドリなどの鳥を、たくみにとらえる

ことができます。当園ではヒヨコ、馬肉、鶏頭を毎日16時ごろあたえています。そのときには、高い止まり木から降りてきて、脚でえさを押さえ、口ばしで器用に肉をちぎって丸飲みにする様子を目の前で観察することができます。

ハヤブサのツミとオオコノハズクがいますので、からだの特徴や、えさの食べ方などをじっくりとご覧ください。



鶏頭を引きちぎって食べる

**今月のどうぶつ**  
ハヤブサ

学名: *Falco peregrinus japonensis*  
生息地: 南極大陸を除く世界各地

ハヤブサ目 ハヤブサ科

文化園で見られる猛禽類

ツミ

オオコノハズク

**井の頭自然文化園だより**

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。

**いのかしらニュース**

ススキなどの葉を編んで巣を作ります

カヤネズミは日本で一番小さなネズミで、大人の親指ほどの大きさしかありません。「茅」と呼ばれるオギやヨシ、ススキなどの草原で生活しています。文化園の資料館では、カヤネズミをはじめ4種のネズミの仲間を展示しています。来年は子年ですので、ぜひ見に来てください。

井の頭自然文化園 / 東京都武蔵野市御殿山1丁目17-6 TEL.0422-46-1100 <https://www.tokyo-zoo.net/zoo/ino/>

**次号のエコチル配布予定日は1月8日(水)です。**

エコチルは東京都23区の小学校743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134館でも設置しています。

エコチル編集部 TEL. 03-6821-3525

**世界最先端の古紙再生工場を見学 「親子で行く!コアレックス信栄工場見学ツアー」開催**

**開催報告**

2019年10月20日(日)に静岡県富士市にある、コアレックス信栄工場にて工場見学ツアーが開催されました。応募者は800組以上にのぼり、当選した17組39名が参加しました。

東京を出発したバスの中では「SDGsクイズ」を実施し、楽しく勉強しながら静岡県へ。工場に足をふみ入れるや、そのきれいなにびっくりの一同。間近で見る機械の迫力にもおどろいているようでした。そして、みんなに持ち寄ってもらった紙パックなど古紙原料が、どのような工程でトイレットペーパーなどに生まれ変わるのか、その様子じっくり見学しました。紙パック1枚もむだにできないと、みんな感心しきりでした。

また、トイレットペーパーになる前のロールは、想像をこえた大きさ! ジャンボロールと記念撮影するみんなの顔は、笑顔でいっぱいでした。

見学の後は昼食を食べ、富士山本宮浅間大社を参拝。古紙リサイクルに関わって、とても勉強になる1日となりました!

コアレックス信栄株式会社 ▶▶▶ <https://corelex.jp>

**チームもったいない**

参加者募集中

Saving Food (食品ロスの削減など)

Saving Materials (資源の有効利用など)

Saving Energy (省エネの推進など)

みんなで「もったいない」の取り組みを広げよう!

日常生活の中で、「もったいない!」と感じることはありませんか? 日常にある「もったいない」を減らしていくことで、環境に優しい社会をいっしょに作っていきましょう!

東京都環境局チームもったいない事務局

参加のお申込みはホームページより受け付けています!

チームもったいない 検索

**これをもっておでかけしよう!!**

**うんこ おでかけドリル**

**ふゆあそび編**

あの「うんこドリル」が期間限定で関東周辺41施設とコラボレーション! 掲載施設でおでかけドリルをもらい、問題を解きながらスタンプラリーを楽しむふゆあそびを体験しよう!

**12/20(金) ~ 2/11(火・祝) 限定配布!**

ドリル配布場所はHPをチェック!

うんこおでかけ事務局 [unko.odekake.tokyo@din-group.co.jp](mailto:unko.odekake.tokyo@din-group.co.jp)

うんこおでかけドリル ふゆ 検索

