

地球にやさしい子どもたち。

エコチル

We are Ecology children
100万部突破!
https://www.ecochil.net

「エコチル」は(株)アドバコムの登録商標です。

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

特別協力:東京都 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、毎月約116万部無料配布している環境教育情報紙です。

LINE公式アカウントで毎月スマホにエコチルをお届けします! 友だち追加はこちらから⇒



とうきょうばん 東京版 がつごう 9月号

今月の表紙 豊島区立駒込小学校4年生 近 莉理子さん 「地球をゴミまみれにしないで!!」

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!

スケッチブックとパステック12色セットをプレゼントいたします。

maruman. マルマン スケッチブック(B4)

ぺんてる パステック12色セット

くわしい応募方法は7ページの「応募方法」がウェブサイトを見てね! <https://www.ecochil.net>

災害はいつ起こるか分からない!

だからこそ おうちの防災と被災時の行動を考える!

今月のエコチル★おすすめコンクール★ 体験から学び、考え、動画で伝えよう!!

【第3回Green Blue Education Forumコンクール】

今月のエコなひと 日本国産オムラサキ研究所 林 太郎さん

エコチルインフォメーション

食育特集 災害が起こってからではおそい! わが家の食品備蓄を考えよう!

気候変動いきもの大調査 夏編

生き物を探してイベントに参加しよう!

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

2022年10月に全国大会(小学生の部)も開催される

日本のARスポーツ エナジーボールを自らの手で放ち戦う HADOのプレイヤーを目指そう

現実世界を舞台に、エナジーボールを自らの手で放ち戦うARスポーツHADOは、体を動かすだけでなく、自らの考えを仲間と共有し、戦略を立てて実行する新時代のチームスポーツだよ。HADOアカデミージュニアクラスは、子どもたちの「やる気」を大切にしながら、最先端の面白いことだよ。ぜひ体験しに来てね!

HADOアカデミージュニアクラス (小学生対象:7~12才) 体験会開催中!!

開催曜日

水曜日・金曜日 17:00 ~ 18:00

土曜日・日曜日 11:30 ~ 12:30 / 14:00 ~ 15:00

※コロナ対策実施中。安心してお越しください。

体験予約はこちらから!

HADO ARENA お台場店 東京都港区台場1-7-1 アクアシティお台場 東エリア5F 電話番号 070-4802-3190 E-mail info_odaiba@meleap.com 営業時間 平日14:00~22:30 / 土日祝 10:00~20:00

レットライ エコライフ みんなの学校の校長先生を紹介します! vol.105

【目黒区】東根小学校 校長 高鍋 恭子先生

本校には校庭の中央に桜の木があり、ウサギ小屋近くにビオトープ、職員室前にはゴヤとヘチマの緑のカーテン、近隣には駒沢公園と、自然豊かな環境です。また、東急バスの30周年を記念し、児童が車内アナウンスを担当するなど、地域との関わりが深いのも特徴です。こういった活動を通じ、地域を大切に、人に優しくできる大人になってほしいです。

ロボットをつくらせてラゴがそう!!

プログラミング的思考を養うロボット製作体験

ロボット教室 No.1

子どもプログラミング教室 スラッシュを使ったゲーム作成!

科学教室 サイエンスゲーツ 科学の驚きと感動、発見する楽しさ!

さんすう・数学教室 ヒューマス 算数をもっと好きになる! 苦手が好きになる!

えいご教室 外国人の先生とオンラインでマナーレッスンを!

ヒューマンアカデミージュニア ロボット教室

ヒューマンアカデミージュニアのSTEAM教育でワクワクする体験を!

ヒューマンアカデミー 大井町駅前教室

☎03-5718-0161

受付時間10:00~18:00(日・祝除く)

〒140-0014 東京都品川区大井1-23-7 大井町駅前三井ビル3F

ヒューマンアカデミー STEAMスクール 検索 <https://kids.athuman.com/>

体験会のご予約はコチラ!

地図の場所の他にも、近郊のFC教室が東京都内に264箇所あります!

Human ヒューマンアカデミー ジュニア STEAMスクール

食品備蓄を始めてみよう!

食品備蓄には何が必要なのか、見ていこう!

POINT

- ・まずは水。命を守るために絶対必要だよ!
- ・次にカセットコンロとカセットボンベ。お湯をわかせれば、温かい飲み物や食事が用意できるよ!
- ・そして、最低でも3日分、できれば1週間分の備蓄がおすすめだよ。(乳幼児や高齢者、持病・アレルギーのある人は、それぞれに合った食品を、少なくとも2週間分は用意したい)

ポウモ やってみるのせ!

オリブ大福くん

水

飲料水として、1人あたり1日1Lの水が必要だよ。調理などに使用する水をふくめると、1人1日3L程度あると安心だよ。

カセットコンロ

熱源は食品を温めたり、かんたんな調理をしりする際に必要だよ。カセットボンベは1人あたり1週間分で6本程度必要になるよ。

主食

ごはん、パン、そば、うどんなど、エネルギー源になるよ。
【主な食品】レトルトご飯、乾めん、カップめん、シリアル、お米(無洗米が便利)

主菜・副菜

たんぱく質を確保し、ビタミン、ミネラル、食物繊維を補おう!
【主な食品】かんづめ、レトルト食品、フリーズドライ食品、乾物、日持ちする野菜、野菜ジュース

あると便利な品物

- 食品用ポリ袋 (耐熱温度130℃以上のも、湯せん対応のもの)
- ラップ
- アルミホイル
- クッキングシート
- クッキングペーパー・キッチンペーパー
- キッチンばさみ
- なべ・やかん
- おたま、トング
- 除菌スプレー・除菌ペーパー
- 紙皿、紙コップ
- わりばし、使い捨てスプーン

政府広報オンライン「いつもの食品で、もしもの備えに! 食品備蓄のコツとは?」
<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/202103/2.html>
 農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」
<https://www.maff.go.jp/j/zukyu/foodstock/attach/pdf/guidebook-3.pdf>

参考資料



マンゴ大福ちゃん

台風や地震、豪雨などの大きな災害は、いつ起こるか分からないよね。そして、いざ災害が発生すると、電気、ガス、水道などのライフラインが使えなくなったり、スーパーマーケットやコンビニエンスストアなどで食品が手に入らなくなったりするおそれがあるんだ。過去の例によると、災害発生からライフラインの復旧

食品備蓄は最低でも3日分!

旧来で1週間以上かかるケースが大半で、支援物資がなかなか届かないことも! そのため、最低でも3日分、できれば1週間分の食品を家庭で備蓄しておくことが重要になるよ。

まず水と熱源を確保しよう!

水とカセットコンロといった必需品の他、災害直後は炭水化物ばかりになりがちなので、手軽にタンパク質をとれる上に長期保存

できる、魚介や肉類のかんづめやレトルト食品、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとるために、日持ちする野菜を多めに買い置きし、野菜ジュースやドライフルーツなどもあるといいね。被災時、いつもと変わらない、温かく栄養バランスのとれた食事があれば、元気が活動するためのエネルギーがわいてくるよ。わが家の食品備蓄、早速考えてみよう!

*大福くんは、ソニー・ミュージックエンタテインメントと、ソニー・インタラクティブエンタテインメントが開発するキャラクターです。



災害が起これば、お家が家の食品備蓄を考えると、わが家の食品備蓄を始めてみよう! 災害が起きたら、いざというときに困らないよう、できることから手をつけてみよう!

災害に備えて食品備蓄を始めてみよう! と言われるけれど、何から手をつけたらいいんだろう? 災害が起きたときに困らないよう、できることから手をつけてみよう!

食品備蓄を始めてみよう!

食育ナビゲーター「大福くん」 @SME/SIE

なるほど! 牛乳 Q&A!

牧場から届ける「らくのうだより」公開中! 関東の牧場の様子が見られるよ!

みんな見てね!

「ロングライフ牛乳」って知ってる?

「ロングライフ牛乳(LL牛乳)」と呼ばれる牛乳は、原料は普通の牛乳と同じ生乳で、栄養にも差がないのに、冷蔵庫に入れなくても日持ちする牛乳なんだ。日持ちする理由は、生乳も容器も滅菌し、紙容器にアルミはくをはり合わせて光と空気を遮断する「アセプティック容器」を使うことで、無菌状態を保つからだ。そのため、レジャーなど屋外への携帯や、災害時の食料として備蓄保存にも適しているよ。ただ、開封後は普通の牛乳と同様、10℃以下で冷蔵保存し、早めに飲んでね。

牛乳の種類

生乳を加熱殺菌しただけのもの。

成分調整牛乳

生乳から、脂肪分や水分など、乳成分の一部を取り除き、殺菌したもの。

無脂肪牛乳

成分調整牛乳の1つ。生乳から脂肪分のほとんどを除去し、乳脂肪分を0.5%未満にしたもの。

低脂肪牛乳

成分調整牛乳の1つで、生乳から脂肪分のみを除去し、乳脂肪分を0.5~1.5%にしたもの。

加工乳

生乳に、脱脂粉乳や濃縮乳、バター、クリームなどの乳製品のみを加えたもの。低脂肪タイプや濃厚タイプが主流。

乳飲料

生乳、乳製品を主原料に、ビタミン、ミネラル、カルシウム、コーヒや果汁など、乳製品以外を加えたもの。

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 <https://www.dairy.co.jp/kanto>

エコチル×セキセイ

パクンお絵かきセット 敬老の日に世界に1つだけのプレゼント

表紙ポケットに作品を入れるだけ! 簡単に自分アルバムが完成!

おじいちゃんおばあちゃん、だいすき!

「フラップイン」が無料サービス!

5点セット 総額5,654円(税込)を特別価格3,000円(税込)

今なら「フラップイン」無料! 軽くて中身を保護するクッション素材のケースです。

販売期間 2022年9月5日(月)10:00 ~ 9月30日(金)23:59

お問い合わせ エコチル事務局 TEL 011-200-5671 (平日9:00~18:00)

お絵かきセットのご購入はこちら

主催:エコチル 協賛:セキセイ株式会社

1 パクン チェキアルバム ¥330 (PAT) PKC-7432 チェキ・カードサイズ64枚収容

2 パクン カバーアルバム ¥330 (PAT) PKA-7401 写真Lサイズ40枚収容

3 クービーペンシル ¥1,540 18色 缶ケース入り

4 スケッチパッド ¥924 A4画用紙 50枚

5 フラップイン AZ-5511 A4サイズ対応 ¥2,530を無料サービス

