

キラリ シるもいびと

こどもエコクラブ 東光小学校4年梅組(東光4梅レンジャー)

環境にやさしい人になろう～一人一人の意識がたいせつ～



留萌市が「環境教育普及事業」として取り組んでいるこどもエコクラブへ登録し、活動している、東光小学校4年梅組の児童と担任の浅野千里先生にお話を伺いました。

こどもエコクラブへ登録したきっかけと活動について教えてください。

市役所生活環境課からのお知らせで、留萌市が「こどもエコクラブ」の登録を呼びかけていることを知り、担当職員の方に話を聞いて、4年生3クラスで、登録することにしました。総合学習の時間を使って、環境について関心のあることをテーマに、班ごとに活動しています。市職員の方やボランティアの方に講師になってもらい、街に出て市民のみなさんにアンケート調査をしたり、堆肥や石けんを作ったグループもあります。梅組では、子どもたちから調べた結果を、学校の中だけではなく、市民の方にもお知らせしたいと提案があり、広報するもいに載せてもらったため働きかけ、実現することができました。

『東光4梅レンジャー』からのメッセージを多くの市民の方にぜひ、ご覧いただきたいと思えます。この活動を通じて、子どもたちの生活にも変化が見られました。身近なことでは、ごみを減らす意識が高まり、給食を残さないようになりまし。これからもみんなで環境について学んでいきたいと思えます。



各隊の話し合いの様子

東光4梅レンジャーからのメッセージ

アースエコバック隊

みなさんは買い物に行く時何を持っていきますか？日本では1年間に約300億枚のレジ袋が使われています。すごい量です。街へ出てアンケートをしたところ、エコバックを使っている人は残念ながら、少なかつたです。みなさんも明日からエコバックをもって買い物に行きませんか。

エコグッズ隊

みなさんエコ商品を知っていますか？エコ商品には、エコマークがついています。エコマークはリサイクルされたものや地球にやさしい商品についています。エコ商品を使うことは、ごみを減らすことにもなると思います。一人一人がエコ運動に参加すれば地球を守ることができます。

節水アクア隊

水について、どれだけみなさんが節水しているか調べてみてあまり節水していないことがわかりました。将来、水がなくなるかもしれません。手を洗う時やシャワーを使用する時などはこまめに蛇口を閉めましょう。留萌の環境をよくするために節水は必要です。

アイススト調べ隊

地球では自動車の排気ガスのせいで温暖化が進んでいます。調べた結果、次のことに気をつけることが大切だとわかりました。
急加速急ブレーキはしない。
停止中はエンジンをこまめに切る。
重い荷物を積みっぱなしにしない。
安さやカッコよさで車を選ばない。

堆肥研究隊

「ダンボール堆肥を知っていますか？毎日出る生ごみをダンボールで堆肥に変えることができます。ぼくたちは、給食の残りや堆肥を作りました。最初はどろどろの不快感でしたが簡単にできたのでびっくりしました。美サイクル館に集まるごみの中で一番多いのが生ごみです。1度チャレンジしてみませんか。

リデュース隊

私たちはリサイクルについて調べました。フリーマーケットを開いたり、使用済みの切手を回収したりしました。学校では、紙を裏表使用しています。着れなくなった服や綿50%以上の布は、リサイクルされ空港の雑巾となっているのを知っていますか。ごみを少しでも減らしましょう。

石けん作り隊

廃油石けんを知っていますか。私たちは、廃油を使って石けんを作りました。廃油石けんは、川に流れ出ると1日で分解され、環境にやさしい洗剤です。合成洗剤は、一番身近にある洗剤ですが、川に流れ出ても分解されないので、水が汚れます。留萌でも廃油石けんを作って販売しています。一度使ってみてください。

こどもエコクラブとは

こどもエコクラブは幼児から高校生まで誰でも参加できる環境活動クラブです。環境省が応援をしているクラブで、平成17年度は全国で4000クラブが登録し、活動しています。

留萌市でも子どもたちから環境問題への意識を高めてもらおうと、環境学習の場を提供し、支援しています。これからも、たくさんのごどもエコクラブが誕生してほしいと思っています。

問い合わせ先
留萌市役所生活環境課
☎42・1806

今月の 親子クッキングレシピ

簡単、低カロリーで、おいしい一品。



1人分 97キロカロリー / 塩分 0.7 g

ささみのスティックフライ 材料(4人分)

- 鶏ささみ.....4本
- 塩・こしょう.....少々
- A { カレー粉.....小さじ1強
- スキムミルク.....小さじ2
- 小麦粉.....小さじ4
- 揚げ油.....適量

(付け合せ)
ブロッコリー.....120g にんじん.....80g マヨネーズ.....16g

作り方

ささみは筋を取り除いて、縦に3等分する。
Aの調味料を混ぜ合わせ にふりかけ軽くもみ、小麦粉をまぶす。

を170度(中温)に熱した油でカリッと揚げる。

付け合せ
にんじん、ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。にんじんを食べやすい硬さにゆでる。にんじんがゆで上がる前にブロッコリーも加えて一緒にゆで、ざるにあげて水気をきる。
ささみのフライとともに盛り付け、マヨネーズを添える。

楽考究食

楽しく、ときには考えながら、食を究めたい。名付けて「がっこうきゅうしょく」

子どもの健康を育む3つのポイント
一、栄養(食事) 二、運動 三、休養・睡眠は健康的な生活をおくるための3原則といわれています。特に子どもの健やかな成長のために欠くことのできないポイントです。

一、食事は子どもの活動を支える大切なエネルギーです。朝食をとらなかつたり、甘いものやスナック菓子などを食事の代わりにしたりすると、元気の素が足りないばかりか、健康な体を維持することができません。子どもの好き嫌いに合わせた食事ではなく、いろいろな種類の食品をとることが大切です。特に野菜は一日350グラムが必要だといわれています。工夫しながら、とるように

健康を育む

しましよう。二、運動は骨や筋肉を丈夫に成長させるために必要で、体を使って遊ぶことが大切です。また、骨の成長は、高校生までに決まるといわれています。三、就寝時間が遅くなること起床時間も遅くなり朝食が十分にとることができない原因にもなります。

一日の疲れを取り、次の日に向けた体の準備をする意味でも睡眠は大切です。夜更かし、不規則な食生活、運動不足などは、生活習慣病を招く危険因子といわれています。

近年、この危険因子を持った「生活習慣病予備軍」の子どもが増えています。今から、健康3原則を徹底し、生活習慣病の芽をつみとつておきましょう。



楽しく、美味しく 戸
最近のお子さんは好き嫌いが多かったり、食べることにへの関心が低いということを知ることがあります。

私が子どもの頃は、時代背景もあるので、景もあつたと思いますが、「もったいない」という言葉もよく聞かれ、食べ物を残すと「行儀が悪い」と母にしかられたものです。そのお陰で現在は好き嫌いもなく、何でも美味しく食べることができています。

なるほど！ 食講座

お子さんの食事は大人の体になるための大切な役割をもっています。食事の内容、食生活(しつけも含め)や経験・体験したことが、大人になったときに役立つのではないのでしょうか。食生活改善推進員協議会では、「楽しく作り、美味しく食べる」をモットーに定期的に各種料理教室を開いていますので、ぜひたくさんの方に参加していただきたいと思っています。今回ご紹介するレシピは親子料理教室で実際に作ったものです。彩りもきれいで、栄養たっぷり。ご家庭でも簡単に作ることができますよ。

【留萌市食生活改善推進員協議会 天羽慶子】