

ステップ1: エコライフDAY 下のとりくみこうもくを見て、1日、かんきょうのことをかんがえてせいかつしてみよう!

ステップ2: エコライフWEEK 下のとりくみこうもくを見て、できるものを1しゅうかんつづけてみよう!

★マークはせつでんにつながるこうもくだよ。

できたことに、「✓」をしよう。「おうちのかた」はおうちのひとにとりくんでもらってね。()のすうじは、1日にへらせる「にさんかたんそ」で、たんいは「ぐらむ(g)」だよ。

| | ♯ 1 (リビング) | ♯ 2 (リビング) | ♯ 3 (リビング) | ♯ 4 (リビング) | 5 (お風呂・せんめんじょ) |
|--------|---|---|----------------------------------|------------------------------|--|
| みよう! | しつおん20°Cをめやすに、だんぼうをひかえめにつかった。(144グラム) | テレビなどのかでんせいひんをつかわないときは、しゅでんげんをきったり、コンセントからプラグをぬいた。(70グラム) | ほかのことをするときには、テレビをかけた。(21グラム) | へやをでるときは、あかりをけした。(19グラム) | おゆやみずをながしっぱなしにしなかった。(はみがきのときなど)(84グラム) |
| じぶん | 1日できたら✓(144g) | 1日できたら✓(70g) | 1日できたら✓(21g) | 1日できたら✓(19g) | 1日できたら✓(84g) |
| | 1しゅうかんできたら✓(1,008g) | 1しゅうかんできたら✓(490g) | 1しゅうかんできたら✓(147g) | 1しゅうかんできたら✓(133g) | 1しゅうかんできたら✓(588g) |
| おうちのかた | 1日できたら✓(144g) | 1日できたら✓(70g) | 1日できたら✓(21g) | 1日できたら✓(19g) | 1日できたら✓(84g) |
| | 1しゅうかんできたら✓(1,008g) | 1しゅうかんできたら✓(490g) | 1しゅうかんできたら✓(147g) | 1しゅうかんできたら✓(133g) | 1しゅうかんできたら✓(588g) |
| | へらせた「にさんかたんそ」(g) | へらせた「にさんかたんそ」(g) | へらせた「にさんかたんそ」(g) | へらせた「にさんかたんそ」(g) | へらせた「にさんかたんそ」(g) |

| | 6 (お風呂・せんめんじょ) | 7 (たべもの) | 8 (がいしゅつ) | 9 (がいしゅつ) | 10 (がいしゅつ) |
|--------|---------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|
| みよう! | お風呂はさめないうちに、みんなでつづけてはいった。(233グラム) | ごはんやおかずを、のこさず食べた。(19グラム) | かいものをするとき、レジぶくろをもらわなかった。(33グラム) | でかけるときは、すいとうなどをもっていった。(47グラム) | でかけるときに、くるまをつかわなかった。(189グラム) |
| じぶん | 1日できたら✓(233g) | 1日できたら✓(19g) | 1日できたら✓(33g) | 1日できたら✓(47g) | 1日できたら✓(189g) |
| | 1しゅうかんできたら✓(1631g) | 1しゅうかんできたら✓(133g) | 1しゅうかんできたら✓(231g) | 1しゅうかんできたら✓(329g) | 1しゅうかんできたら✓(1,323g) |
| おうちのかた | おうちのひと いっしょにとりくもう | 1日できたら✓(19g) | 1日できたら✓(33g) | 1日できたら✓(47g) | 1日できたら✓(189g) |
| | 1しゅうかんできたら✓(133g) | 1しゅうかんできたら✓(231g) | 1しゅうかんできたら✓(329g) | 1しゅうかんできたら✓(1,323g) | |
| | へらせた「にさんかたんそ」(g) | へらせた「にさんかたんそ」(g) | へらせた「にさんかたんそ」(g) | へらせた「にさんかたんそ」(g) | へらせた「にさんかたんそ」(g) |

なまえ: _____

エコライフDAY & WEEKでへらせた「にさんかたんそ(g)」のごうけい

g

※ひとりが1日ぜんぶのこうもくとりくめたら、859グラムの「にさんかたんそ」をへらせるよ!