

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(にち)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・せんめんじよ)
みょう! みんなでとりくんで	 しつおん20℃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、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(にち)できたら✓(144g)	1日(にち)できたら✓(70g)	1日(にち)できたら✓(21g)	1日(にち)できたら✓(19g)	1日(にち)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(にち)できたら✓(144g)	1日(にち)できたら✓(70g)	1日(にち)できたら✓(21g)	1日(にち)できたら✓(19g)	1日(にち)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・せんめんじよ)	7 (たべもの)	8 (がいしゅつ)	9 (がいしゅつ)	10 (がいしゅつ)
みょう! みんなでとりくんで	 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(にち)できたら✓(233g)	1日(にち)できたら✓(19g)	1日(にち)できたら✓(33g)	1日(にち)できたら✓(47g)	1日(にち)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(にち)できたら✓(19g)	1日(にち)できたら✓(33g)	1日(にち)できたら✓(47g)	1日(にち)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)	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

※ひとりが1日(にち)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!