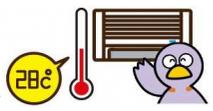


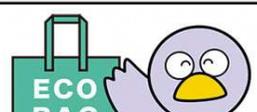
ステップ1: エコライフDAY 下のとりくみこうもくを見て、1日、かんきょうのことをかんがえてせいかつしてみよう!

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」はとりくめたにんずうをえらんでね。()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 (おふろ・せんめんじょ)
みょう! みんなで とりくんで	 へやをひやしすぎないように、ひかえめにれいぼうをつかった。(しつおんのめやすは28℃) (128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。(73グラム)	 ほかのことをするとき、テレビをかけた。(38グラム)	 へやをでるときは、あかりをけした。(20グラム)	 おゆやみずをながしっぱなしにしなかつた。(はみがきのときなど) (103グラム)
じぶん	1日できたら✓(128g) 1しゅうかんできたら✓(896g)	1日できたら✓(73g) 1しゅうかんできたら✓(511g)	1日できたら✓(38g) 1しゅうかんできたら✓(266g)	1日できたら✓(20g) 1しゅうかんできたら✓(140g)	1日できたら✓(103g) 1しゅうかんできたら✓(721g)
おうちのかた	1日できたにんずう(128g) 1しゅうかんできたにんずう(896g)	1日できたにんずう(73g) 1しゅうかんできたにんずう(511g)	1日できたにんずう(38g) 1しゅうかんできたにんずう(266g)	1日できたにんずう(20g) 1しゅうかんできたにんずう(140g)	1日できたにんずう(103g) 1しゅうかんできたにんずう(721g)
	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 (おふろ・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)
みょう! みんなで とりくんで	 おふろはさめないうちに、みんなでつづけてはいった。(292グラム)	 ごはんやおかずを、のこさず食べた。(18グラム)	 かいものをするとき、レジぶくろをもらわなかつた。(33グラム)	 でかけるときは、すいとうなどをもつていった。(51グラム)	 でかけるときに、くるまをつかわなかつた。(192グラム)
じぶん	1日できたら✓(292g) 1しゅうかんできたら✓(2,044g)	1日できたら✓(18g) 1しゅうかんできたら✓(126g)	1日できたら✓(33g) 1しゅうかんできたら✓(231g)	1日できたら✓(51g) 1しゅうかんできたら✓(357g)	1日できたら✓(192g) 1しゅうかんできたら✓(1344g)
おうちのかた	おうちのひと いっしょにとりくもう 1日できたにんずう(18g) 1しゅうかんできたにんずう(126g)	1日できたにんずう(18g) 1しゅうかんできたにんずう(126g)	1日できたにんずう(33g) 1しゅうかんできたにんずう(231g)	1日できたにんずう(51g) 1しゅうかんできたにんずう(357g)	1日できたにんずう(192g) 1しゅうかんできたにんずう(1344g)
	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日ぜんぶのこうもくととりくめたら、948ぐらむの「にさんかたんそ」をへらせるよ!