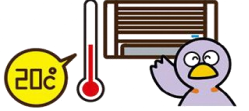


ステップ1: エコライフDAY 下のとりくみこうもくを見て、1日、かんきょうのことをかんがえてせいかつしてみよう！

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 (お風呂・せんめんじょ)
みよう！	 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には、テレビをけた。(36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)(103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✓(36g)	1日できたら✓(19g)	1日できたら✓(103g)
	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✓(252g)	1しゅうかんできたら✓(133g)	1しゅうかんできたら✓(721g)
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✓(36g)	1日できたら✓(19g)	1日できたら✓(103g)
	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✓(252g)	1しゅうかんできたら✓(133g)	1しゅうかんできたら✓(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。(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て。(47グラム)	 でかけるときに、くるまをつかわなかった。(188グラム)
じぶん	1日できたら✓(292g)	1日できたら✓(18g)	1日できたら✓(33g)	1日できたら✓(47g)	1日できたら✓(188g)
	1しゅうかんできたら✓(2,044g)	1しゅうかんできたら✓(126g)	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✓(1,316g)
おうちのかた	おうちのひとと いっしょにとりくもう	1日できたら✓(18g)	1日できたら✓(33g)	1日できたら✓(47g)	1日できたら✓(188g)
	1しゅうかんできたら✓(126g)	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✓(1,316g)	
	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にとりくめたら、950グラムの「にさんかたんそ」をへらせるよ！