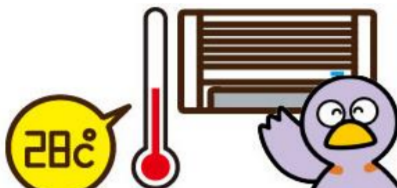







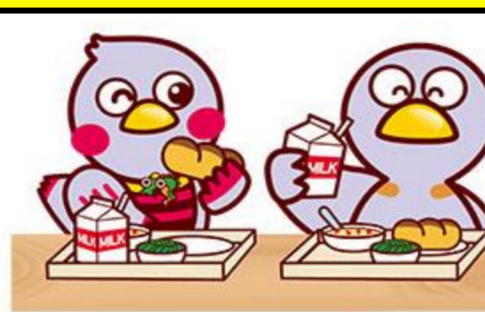



ステップ1: エコライフDAY 下のとりくみこうもくを見て、1日、かんきょうのことをかんがえてせいかつしてみよう!

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」はおうちの人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・せんめんじよ)
み よ う! み ん な で と り く ん で	 へやをひやし、ひかえめにれい 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℃) (123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 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) (104グラム)
じぶん	1日できたら✓(123g)	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✓(104g)
	1しゅうかんできたら✓(861g)	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✓(728g)
おうちの かた	1日できたら✓(123g)	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✓(104g)
	1しゅうかんできたら✓(861g)	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✓(728g)
	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 よ う! み ん な で と り く ん で	 お風呂はさめないうちに、みんな つづけてはいった。(292グラム)	 ごはんやおかずを、のこさずたべ 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。(186グラム)
じぶん	1日できたら✓(292g)	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✓(186g)
	1しゅうかんできたら✓(2,044g)	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✓(1,302g)
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✓(186g)
		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✓(1,302g)
	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にとりくめたら、914ぐらむの「にさんかたんそ」をへらせるよ!