






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「グラム(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)
みょう! みんなでとりくんで	 <p>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℃) (114グラム)</p>	 <p>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。(65グラム)</p>	 <p>ほかのことをするときには、テレビをかけた。(33グラム)</p>	 <p>へやをでるときは、あかりをけした。(18グラム)</p>	 <p>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)</p>
じぶん	1日できたら✓(114g) 1しゅうかんできたら✓(798g)	1日できたら✓(65g) 1しゅうかんできたら✓(455g)	1日できたら✓(33g) 1しゅうかんできたら✓(231g)	1日できたら✓(18g) 1しゅうかんできたら✓(126g)	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(114g) 1しゅうかんできたにんずう(798g)	1日できたにんずう(65g) 1しゅうかんできたにんずう(455g)	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(18g) 1しゅうかんできたにんずう(126g)	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)
みょう! みんなでとりくんで	 <p>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)</p>	 <p>ごはんやおかずを、のこさず食べた。(18グラム)</p>	 <p>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)</p>	 <p>でかけるときは、すいとうなどをもった。(51グラム)</p>	 <p>でかけるときに、くるまをつかわなかった。(192グラム)</p>
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、919グラムの「にさんかたんそ」をへらせるよ!