

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)
みよう！	 しつおん20°Cをめやすに、だんぼうをひかえめにつかった。(131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。(64グラム)	 ほかのことをするとき、テレビをけた。(33グラム)	 へやをでるときは、あかりをけた。(17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✓(131g)	1日できたら✓(64g)	1日できたら✓(33g)	1日できたら✓(17g)	1日できたら✓(103g)
	1しゅうかんできたら✓(917g)	1しゅうかんできたら✓(448g)	1しゅうかんできたら✓(231g)	1しゅうかんできたら✓(119g)	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(131g)	1日できたにんずう(64g)	1日できたにんずう(33g)	1日できたにんずう(17g)	1日できたにんずう(103g)
	1しゅうかんできたにんずう(917g)	1しゅうかんできたにんずう(448g)	1しゅうかんできたにんずう(231g)	1しゅうかんできたにんずう(119g)	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)
みよう！	 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。(51グラム)	 でかけるときに、くるまをつかわなかった。(192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✓(51g)	1日できたら✓(192g)
	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✓(357g)	1しゅうかんできたら✓(1,344g)
おうちのかた	おうちのひとと いっしょにとりくもう	1日できたにんずう(18g)	1日できたにんずう(33g)	1日できたにんずう(51g)	1日できたにんずう(192g)
	1しゅうかんできたにんずう(126g)	1しゅうかんできたにんずう(126g)	1しゅうかんできたにんずう(231g)	1しゅうかんできたにんずう(357g)	1しゅうかんできたにんずう(1,344g)
	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、934グラムの「にさんかたんそ」をへらせるよ！

g