

わたし

私たちの地球を守ろう！毎日続けるECO生活2024

あなたの毎日の中にはエコ行動がいっぱい隠れています！3日間チャレンジしてみよう！ さがしてみよう！調べてみよう！続けてみよう！※かっこの中は二酸化炭素の削減量だよ		ポイント	できたことに○を付けよう！		
			1日目	2日目	3日目
(れい) 野菜やフルーツは旬のものを積極的に食べた。(97g)	旬の野菜やフルーツを積極的に食べた日は、右に○をつけよう！できなかった日は空白にしておいてね！この方法で①～⑩もやってみよう！	10p	○	○	
①野菜やフルーツは旬のものを積極的に食べた。(97g)	夏の野菜(きゅうり、トマトなど)を積極的に食べよう！冬の野菜やフルーツ(大根、ミカンなど)を夏に食べるには多くのエネルギーが使われているんだって🌿	10p			
②ごはんやおかずをのこさず食べた。(19g)	のこしたごはんを捨てて、燃やすにはたくさんのエネルギーを使うよ。身体にちょうどよい分のごはんをよそって食べよう！	3p			
③お湯や水を流しっぱなしにせず、こまめにとめた。(104g・節約金額3,149円/年)	シャワーや歯みがきの時は、水を流しっぱなしにせず、こまめに止めよう！みんなにも教えてあげてね♪	8p			
④出かけるときは水筒をもっていった。(47g)	ペットボトルは便利だけど、処理にはお金もかかるし、ごみになりやすいよ🌿 水筒にすれば毎日使えるよ！お気に入りのものを見つけよう！	5p			
⑤部屋を出るときは明かりを消した。(19g・節約金額522円/年)	電気を消すのはどこでもできるね。おうちでも学校でもすぐに取りかかろう！ スイッチを押すだけでOK！	3p			
⑥お風呂は冷めないうちにつづけて入った。(292g・節約金額6,399円/年)	何度もお湯を温めなおすと、その分電気やガスを使っちゃうよ。 お風呂はつづけて入ろうね！	20p			
⑦冷房を使うときは、室温の目安を28度とした。(123g・節約金額1,030円/夏)	扇風機や緑のカーテンで一工夫！他にも涼しく過ごすための方法を探してみよう！ 体調に合わせて、かしこく夏を過ごそう！	10p			
⑧車を使わず、歩きや自転車で出かけた。(186g・節約金額2,506円/年)	車を使うと温室効果ガスが多くでちゃうよ。歩きや自転車で出かけてみよう！ 運動にもなるから、楽しいね。	20p			
⑨冷蔵庫にものを詰め込み過ぎなかった。(55g/日・節約金額1,494円/年)	ものを詰めすぎると、庫内の冷たい空気が流れが悪くなって冷やす力が弱くなり、余分な電気を使っちゃうよ。隙間があると冷蔵庫からものが取り出しやすくて便利！	5p			
⑩自分で決めたエコ行動 わたしは 私 した。	自分だけのエコ行動を考えて、やってみよう！	30p			
学校名	学年・クラス・番号	名前	一緒に取り組んだ家族		希望賞品に○をつけてね！
			人	A賞	B賞