

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)
みょう! みんなでとりくんで	 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。(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、テレビをかけた。(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しゅうかんできたら✓(1,008g)	1日できたら✓(70g) 1しゅうかんできたら✓(490g)	1日できたら✓(36g) 1しゅうかんできたら✓(252g)	1日できたら✓(19g) 1しゅうかんできたら✓(133g)	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日できたら✓(144g) 1しゅうかんできたら✓(1,008g)	1日できたら✓(70g) 1しゅうかんできたら✓(490g)	1日できたら✓(36g) 1しゅうかんできたら✓(252g)	1日できたら✓(19g) 1しゅうかんできたら✓(133g)	1日できたら✓(103g) 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)
みょう! みんなでとりくんで	 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た。(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✓(47g) 1しゅうかんできたら✓(329g)	1日できたら✓(188g) 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✓(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✓(47g) 1しゅうかんできたら✓(329g)	1日できたら✓(188g) 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

※ひとりが1日ぜんぶのこうもくととりくめたら、950グラムの「にさんかたんそ」をへらせるよ!