

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)
みんなできよう!	しつおん20℃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、テレビをけした。(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日できたら✓(70g)	1日できたら✓(36g)	1日できたら✓(19g)	1日できたら✓(103g)
1しゅうかん	1しゅうかんできたら✓(1,008g)	1しゅうかんできたら✓(490g)	1しゅうかんできたら✓(252g)	1しゅうかんできたら✓(133g)	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日できたら✓(70g)	1日できたら✓(36g)	1日できたら✓(19g)	1日できたら✓(103g)
1しゅうかん	1しゅうかんできたら✓(1,008g)	1しゅうかんできたら✓(490g)	1しゅうかんできたら✓(252g)	1しゅうかんできたら✓(133g)	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)
みんなできよう!	おふろはさめないうちに、みんなできつづけてはいった。(292グラム)	ごはんやおかずを、のこさずたべた。(18グラム)	かいものするとき、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て。(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日できたら✓(18g)	1日できたら✓(33g)	1日できたら✓(47g)	1日できたら✓(188g)
1しゅうかん	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✓(329g)	1しゅうかんできたら✓(1,316g)
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✓(18g)	1日できたら✓(33g)	1日できたら✓(47g)	1日できたら✓(188g)
1しゅうかん		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✓(329g)	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

g

※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!