

私たちの地球を守ろう！毎日続けるエコ生活 2021

あなたの毎日の中にはエコアクションがいっぱい隠れています！

さがしてみよう！調べてみよう！続けてみよう！

アクション
ポイント

3日間
チャレンジしたポイント数

①野菜や果物は旬のものを積極的に食べます。 (97g)	夏の野菜（きゅうり、トマト等）を積極的に食べよう！冬の野菜や果物（白菜、みかん等）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マイバックを積極的に利用します。 (33g)	お買い物をするときはレジ袋を買わずにマイバックをしよう！マイバックを持ち歩けばお金もかからないし、いろんなときに便利だよ！	3p			
③水を出しっぱなしにせず、こまめにとめます。 (82g・節約金額2,536円/年)	シャワーや歯磨きの時は、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きます。 (41g)	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使っていない部屋の明かりは消します。 (19g・節約金額406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掛かろう！スイッチを押すだけでOK！	2p			
⑥お風呂は続けて入り、なるべく追いだきはしません。(233g・節約金額1,689円/夏)	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。お風呂は続けて入るうね！	20p			
⑦冷房は必要な時だけ使い、室温を目安を28度とします。(102g・節約金額801円/夏)	体調に合わせて、扇風機や緑のカーテンで一工夫！賢く夏を過ごそう！冷房の利用時間を1時間短くすれば温室効果ガスを64g減らせるよ。	10p			
⑧家の車を利用せず、歩いたり、自転車等を利用します。(211g・節約金額2,140円/年)	車を使うと温室効果ガスが多くでちゃうよ。歩いたり、自転車で移動してみよう！運動にもなるから、楽しいね。	20p			
⑨炊飯器の保温機能を使いません。(52g・節約金額1,096円/年)	炊飯器の中に残ったごはんはラップに包むなど工夫しよう。食べるときに温める方が使うエネルギーは少ないんだよ！	5p			
⑩オリジナルエコアクション 私は します。	自分だけのエコアクションを宣言し、実践しよう！	30p			
		1日の 合計点			

学校名	学年・クラス・番号	名前	3日間の合計点 点	一緒に取り組んだ家族 人	希望する商品 賞

