

地球を守るエコな行動記録シート

年 組 ()

取り組み期間	
取り組みを選んだ理由	
めあて	

カード は 貼り付け位置	めあて
	ふりかえり

カード は 貼り付け位置	めあて
	ふりかえり

カード は 貼り付け位置	めあて
	ふりかえり

<p>難易度 </p> <p>【エネルギー】 だれもない部屋の電気を消す</p> <p>削減効果(年間) 1kg</p>	<p>難易度 </p> <p>【エネルギー】 テレビを見ないときは消す</p> <p>削減効果(年間) 7kg</p>	<p>難易度 </p> <p>【エネルギー】 冷蔵庫は開けたらすぐに閉める</p> <p>削減効果(年間) 3kg</p>	<p>難易度 </p> <p>【エネルギー】 使わないときは電気便座のフタを閉める</p> <p>削減効果(年間) 15kg</p>	<p>難易度 </p> <p>【エネルギー】 シャワーは流しっぱなしにしない</p> <p>削減効果(年間) 26kg</p>
<p>難易度 </p> <p>【エネルギー】 エレベーターの代わりに階段を使用する</p> <p>削減効果(年間) 6kg</p>	<p>難易度 </p> <p>【食品】 食事は残さないようにする</p> <p>削減効果(年間) 4kg</p>	<p>難易度 </p> <p>【プラごみ】 買い物にはマイバッグを利用する</p> <p>削減効果(年間) 9kg</p>	<p>難易度 </p> <p>【プラごみ】 プラスチック製のストロー・スプーンなどをもらわない</p> <p>削減効果(年間) 1kg</p>	<p>難易度 </p> <p>【プラごみ】 外出時はマイボトルを持ち歩く</p> <p>削減効果(年間) 38kg</p>
<p>難易度 </p> <p>【エネルギー】 冷蔵庫の整理整頓をする</p> <p>削減効果(年間) 19kg</p>	<p>難易度 </p> <p>【エネルギー】 暖房便座の温度は低めに・夏は電源を切る</p> <p>削減効果(年間) 11kg</p>	<p>難易度 </p> <p>【エネルギー】 夏の冷房時の設定を28℃にする</p> <p>削減効果(年間) 13kg</p>	<p>難易度 </p> <p>【エネルギー】 冬の暖房時の設定を20℃にする</p> <p>削減効果(年間) 22kg</p>	<p>難易度 </p> <p>【エネルギー】 エアコンのフィルターをそうじする</p> <p>削減効果(年間) 13kg</p>
<p>難易度 </p> <p>【エネルギー】 宅配便を1回目の配送で受け取る</p> <p>削減効果(年間) 66kg</p>	<p>難易度 </p> <p>【食品】 野菜の皮や芯も使って料理を作る</p> <p>削減効果(年間) 2kg</p>	<p>難易度 </p> <p>【食品】 フードドライブに協力する</p> <p>削減効果(年間) 8kg</p>	<p>難易度 </p> <p>【食品】 旬の食材を買う</p> <p>削減効果(年間) 37kg</p>	<p>難易度 </p> <p>【プラごみ】 リサイクルするためにごみの分別に取り組む</p> <p>削減効果(年間) 182kg</p>
<p>難易度 </p> <p>【エネルギー】 お風呂はお湯が冷めないうちに間をあげずに入る</p> <p>削減効果(年間) 78kg</p>	<p>難易度 </p> <p>【エネルギー】 夏に緑のカーテンを育てる</p> <p>削減効果(年間) 25kg</p>	<p>難易度 </p> <p>【エネルギー】 家の電気に太陽光発電の電力を利用する</p> <p>削減効果(年間) 2.087kg</p>	<p>難易度 </p> <p>【食品】 コンポストに取り組む</p> <p>削減効果(年間) 17kg</p>	<p>難易度 </p> <p>【食品】 フードレスキューに協力する</p> <p>削減効果(年間) 2kg</p>

集めた木の本数をぬってみよう

