

4～6年生用



令和5年度 登別市こども環境家計簿(記入例)

eco チェック項目		とり組む日付を記入しよう														ごうけい 合計	CO ₂ 排出量 ごうけい 合計	1日の CO ₂ 排出量 (目安)	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14				
1	せつでん 節電	つかっていない部屋の電気はこまめに消そう	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	14	98	7 g
2		テレビやゲームの時間を短くしよう	○	○	○	○	○	○			○	○	○	○	○	○	12	288	24 g
3		テレビをしばらく見ないときはプラグを抜こう	○			○							○				4	1832	458 g
4		冷蔵庫の開け閉めの時間を短くしよう	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	14	378	27 g
5		冷蔵庫の中身を整理して、 ものを詰め込みすぎないようにしよう			○				○				○				4	280	70 g
6		お風呂が冷めないうちに間隔をあけずに入ろう	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	14	1176	84 g
7	せつすい 節水	歯みがきや顔を洗うとき水を出しっぱなしにしない	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	14	602	43 g	
8	ごみの減量	ごみはしっかり分別し、 リサイクルできるものは資源回収に出そう	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	14	2674	191 g	
9	お出かけ	外出のときは、徒歩や自転車、公共交通機関を利用しよう	○					○								3	1305	435 g	
10		【自分でひとつ考えてみよう！】 好き嫌いをしないで、ご飯を残さず食べる	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	14			

↑下のエコメニューを参考に、自分でひとつ考えて取り組んでみよう！

エコメニュー	
か	もの
か	もの
か	もの
か	もの
か	もの
か	もの
か	もの
か	もの
か	もの
か	もの

【こども環境家計簿の使い方】

① 取り組めた日に○をつけましょう

② 合計の欄にチェック項目ごとの○の数を書きます。

CO₂削減！！

のほりべつし やくしょ
登別市役所から

○ ○ 小学校 ○ 年 ○ 組

と 取り組んだ感想

なまえ かんきよう まもる
名前 環境 守