

令和元年度

「おかやま・もったいない!小学生ファミリー  
エコチャレンジコンテスト」 報告用紙



©岡山県「ももっち・うらっち」

家族で取り組んだ「もったいないチャレンジ」の結果を報告します。

提出日：令和元年 月 日

<small>がっこうめい がくねん</small> <b>学校名/学年</b>	小学校 第 学年
<b>もったいないチャレンジャー</b> <small>(ふりがな)</small> <b>氏名</b>	
<p><b>1. 「もったいないチャレンジ」に挑戦した期間は、いつでしたか？</b></p> <p>令和元年 月 日 ( ) ~ 月 日 ( ) の1週間</p> <p style="text-align: center;">* または、 [ ] 日間</p> <p><small>(注) 8月31日までの間で、連続して家にいる週を選んでください。基本は1週間ですが、できればもっと長い期間取り組んでみてください。(1週間以上のときは*に日数を書いてください。)</small></p>	
<p><b>2. 協力してもらった家族は、誰ですか？</b></p> <p>お父さん・お母さん・きょうだい ( ) ・おじいちゃん・おばあちゃん・その他 ( )</p> <p><small>(注) 協力してもらった人に○印をしてください。きょうだいに手伝ってもらった場合は、( )の中に、お姉さん、弟など、手伝ってもらった人を書いてください。</small></p>	
<p><b>3. チャレンジを始める前の1週間に、家庭から出した「ア. 燃えるごみ」と「イ. 資源回収に出した資源物」について、それぞれの重さを教えてください。</b></p> <p><b>ア. 燃えるごみ</b>                      重さ _____ kg</p> <p style="text-align: center;">※重さがはかれないとき _____ 袋 _____ 枚分</p> <p><b>イ. 資源回収に出した資源物</b>                      重さ _____ kg</p> <p><small>(注) 重さをはかれないときは、出した袋の数を書いてください。 イには、それぞれの資源物の重さの合計を書いてください。期間中に資源回収がないときは、いま分けている資源物の重さを書いてください。 ※チャレンジした後と比べて、重さ(量)が変わらなくても数字は気にしないでください。 (チャレンジで何をしたか、どんな工夫ができたかが一番大切です。)</small></p>	

## 4. チャレンジャーとして、1週間で挑戦したこと

- 注)・挑戦したことの左の□にチェック(☑印)をしてください。☑をつける数は、いくつあってもかまいません。
- ・お家の人がいっしょに協力したことで、☑をつけてかまいません。
  - ・ごみゼロチャレンジ・温暖化防止チャレンジのうち、どちらかだけでもかまいません。できる範囲で挑戦してください。
  - ・( )があるところには、内容を書いてください。

### A) ごみゼロチャレンジ〔41項目〕

#### 1) 食事をするときや作るときの工夫〔15〕

##### ア. 食事をするとき

- 食べ残しをしなかったり、好き嫌いをせずに食べるようにした
- 紙皿や紙コップなどの使い捨て商品を使わないようにした
- お店で食べる時、食べきれだけの量をたのんだ
- 外で食べる時、割りばしを使わず、マイはしを持ち歩くようにした
- 外に出るとき、水筒を持ち歩き、ペットボトルなどの飲み物を買わないようにした



##### ウ. 食事が終わったとき

- 生ごみは、たい肥として利用したり、家の庭に埋めるようにした
- 生ごみは、水をよく切ってからごみに出すようにした
- 生ごみを排水(はいすい)に流さないようにした

##### イ. 食事を作るとき

- 食べ残しをなくすため、料理は余分な量を作らないようにした
- 野菜などは使いきり、調理くずを出さないようにした
- 余った食材は、他の料理に使うなどむだなく活用した



##### エ. その他食事やキッチンでのちょっとした工夫

- 賞味・消費期限(しょうみ・しょうひきげん)をこまめにチェックした
- 冷蔵庫や収納庫(しゅうのうこ)を、点検する日をつかった
- 食器(しょつき)を洗った水や米のとぎ汁を、庭木の水やりなどに使用した
- 天ぷら油を資源回収(しげんかいしゅう)に出したり、石けんを作ったりして、そのまま排水(はいすい)に流さないようにした



## 2) 買い物をするときの工夫 [15]

### ア. 長く使える商品などを選ぶ

- 同じ商品でも、なるべく長く使える商品を選んだ
- 流行(りゅうこう)にとらわれず、あきのこない商品を選ぶようにした

### イ. 計画的に買い物をする

- 買うものをメモして、店に行くようにした
- 買う前に、本当に必要かどうかを考えてから買うようにした
- おもちゃやテレビゲームを買うのがまんした

### ウ. マイバッグの持参など、買い物する前からごみを減らす工夫をする

- マイバッグを店に持って行き、レジ袋(ふくろ)や紙袋をもらうのをことわった  
(家族合計の回数: 回)
- 包装紙(ほうそうし)やブックカバーを店でことわった  
(家族合計の回数: 回)
- 使い捨ての割りばし、スプーン、ストローなどを店でことわった  
(家族合計の回数: 回)

### エ. ごみになる量が少ない商品や環境(かんきょう)にやさしい商品を買う

- 洗って何度も使えるリターナブルびんを優先(ゆうせん)して買った  
[例: 牛乳びん]
- 洗剤(せんざい)などのつめかえ商品を買った(物: )
- 環境(かんきょう)にやさしいエコマークのついた商品を買った(物: )
- ノートやトイレットペーパーは再生紙(さいせいし)で作られた商品を買った
- 野菜などは、有機栽培(ゆうきさいばい)や地元のものを買うようにした

### オ. その他買い物についてのちょっとした工夫

- 使い捨ての商品はできるだけ買わないようにした
- ごみを減らしたり、リサイクルに取り組む店(エコショップ)を利用した



### 3) 生活の知恵と工夫 [11]

#### ア. ごみをなるべく出さない生活をする(リデュース)

- 広告、チラシ、カレンダーなどの裏面をメモ用紙に使うようにした

#### ウ. ごみになるものであっても大切な資源として活用する(リサイクル)

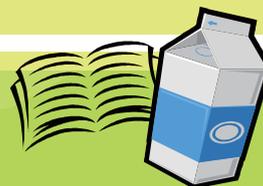
- 新聞、雑誌(ざっし)、牛乳パック、食品トレー、ダンボールを、資源回収(しげんかいしゅう)などに出した
- かん、びん、ペットボトルを分別(ぶんべつ)して、資源回収(しげんかいしゅう)などに出した
- 包装紙(ほうそうし)や紙ばこなどの雑紙(ざつがみ)も、捨てずに資源回収(しげんかいしゅう)などに出した

#### イ. ごみになるものであっても使えるものは再使用する(リユース)

- 親戚(しんせき)や友人たちと、いらなくなった洋服などを交換した
- 故障(こしょう)したり、こわれた物を修理して使った(物: )
- ペットボトルは、捨てずにお茶などを入れて使うようにした

#### エ. その他ごみについて生活面でのちょっとした工夫

- 外に出たとき、ごみはできるだけ持ち帰るようにした
- 家族でごみを減らす方法やふだんの手伝いなどを話し合った
- 自分の部屋をはじめ、家の中を整理整頓(せいりせいとん)した
- 文房具やものを捨てる前に、まだ使えるかどうかを考えた



## B) 温暖化防止チャレンジ〔23項目〕

### 1) 電気の節約などの工夫[13]

- 使わない部屋の電気は、こまめに消すようにした
- 見ていないテレビは消すなど、つけっぱなしにしないようにした
- ゲームをするときは、時間を決めてするようにした
- エアコンを使うのをがまんしたり、扇風機(せんぷうき)を使うようにした
- 冷房(れいぼう)の温度を28℃以上に設定(せってい)した
- エアコンのフィルターを掃除(そうじ)した
- 緑のカーテンになる植物をうえた
- 寝る前や長時間使わないとき、家電製品のコンセントを抜くようにした
- 部屋を片づけてから、掃除機(そうじき)をかけるようにした
- 入浴後に浴槽(よくそう)にフタをしたり、お風呂に続けて入るようにした
- 冷蔵庫(れいぞうこ)と壁の間にすきまをあけた
- 冷蔵庫(れいぞうこ)は、何を取り出すか決めてから開け、すぐに閉めるようにした
- 冷蔵庫(れいぞうこ)にものをたくさん詰めこみすぎないようにした

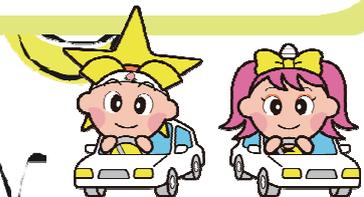


### 2) 水の節約などの工夫[5]

- 歯みがきやシャワーのとき、水を出しっぱなしにしないようにした
- 料理を作ったり後かたづけのとき、水を出しっぱなしにしないようにした
- 鍋(なべ)や皿に残ったよごれは、ふき取ってから洗うようにした
- お風呂の残り湯は、洗濯(せんたく)や庭の水やりなどに使うようにした
- 洗濯(せんたく)はできるだけまとめて洗うようにした

### 3) 自動車に乗るときの工夫 (主に大人)[5]

- マイカーではなく、バスや電車などの公共交通機関(こうきょうこうつうきかん)を利用するようにした
- 近くの用事は、歩いて行ったり、自転車を利用するようにした
- 停車(ていしゃ)など車が止まっているときは、エンジンを切るようにした
- 車はゆっくり発進し、スピードを急げないようにした
- 車のエアコンを冷やしすぎないようにした



## 5. もったいないチャレンジ日記

期間中がんばってチャレンジしたこと、自分や家族が考えた取組などを書いてください。（どんなことでもかまいません。）

例

8月 1 日 木曜日 天気（ 晴れ ）

買い物に行くとき、エコバッグを持って行ってレジ袋をもらわなかった。  
洗い物の手伝いをするとき、ソースやドレッシングがついてよごれたお皿を野菜やくだものの皮でふいてから洗った。

①

月 日 曜日 天気（ ）

②

月 日 曜日 天気（ ）

③

月 日 曜日 天気（ ）

④

月 日 曜日 天気（ ）

⑤

月 日 曜日 天気（ ）

⑥

月 日 曜日 天気（ ）

⑦

月 日 曜日 天気（ ）

6. チャレンジした1週間に、家庭から出した「ア. 燃えるごみ」と「イ. 資源回収に出した資源物」について、それぞれの重さを教えてください。

ア. 燃えるごみ 重さ \_\_\_\_\_ kg

※重さがはかれないとき \_\_\_\_\_ 袋 枚分

イ. 資源回収に出した資源物 重さ \_\_\_\_\_ kg

(注) 重さをはかれないときは、出した袋の数を書いてください。  
イには、それぞれの資源物の重さの合計を書いてください。  
期間中に資源回収がないときは、いま分けて  
いる資源物の重さを書いてください。

※チャレンジする前と比べて、重さ(量)が変わらなくても数字は気にしないでください。  
(チャレンジで何をしたか、どんな工夫ができたかが一番大切です。)

7. 「もったいないチャレンジ(4. チャレンジャーとして、1週間で挑戦したこと)」でチェックした数を教えてください。

A) ごみゼロチャレンジ [41項目中] \_\_\_\_\_ 項目

B) 温暖化防止チャレンジ [23項目中] \_\_\_\_\_ 項目

合 計 \_\_\_\_\_ 項目

☆ 「もったいないチャレンジ」、がんばったね!  
一番大変だったことや、印象に残っていることなど、どんなことでもいいので、  
気がついたことや感じたことなど教えてください。

☆お家の方の感想を、ここに書いてもらってください。  
(お子さんの様子や声かけの工夫、アイデアや気づいた点など、どんなことでもかまいません。)



「もったいないチャレンジ」に協力くださったご家族のみなさん、  
どうもありがとうございました。

☆「もったいないチャレンジ」の活躍・奮闘ぶりを記録した写真があったら、  
この下に貼ってください。(資料などもありましたら、別につけてください。)

(注)別の用紙でもかまいません。ただし、模造紙(788×1091mm)1枚までの大きさでお願いします。