

わかやまこどもエコチャレンジ 活動レポート

西貴志小学校 4年

名前 小野心美

◇活動の内容やわかったこと・感想、写真やイラスト（自由記入）

料理でエコチャレンジ！
ふだん、すてがちな野菜やくだ物の皮やくきを料理に使うと、どの位ゴミをへらす事が出来るのか、一週間、エコ料理を1日1品お母さんと作り、ゴミの量の変化を比べる事にしました。

- <1日目> ブロッコリーのくきの肉まき
- <2日目> 大根の皮でぎんぴら
- <3日目> スイカの皮のおつけ物
- <4日目> ニンジンの皮しりしり
- <5日目> リンゴフレーバーティ
- <6日目> レモンの皮入りホットケーキ
- <7日目> タマネギの皮入りクッキー



生ゴミの量
 $162g - 25g = 138g$
138gへらせた



生ゴミの量
 $116g - 0g = 116g$
116gへらせた



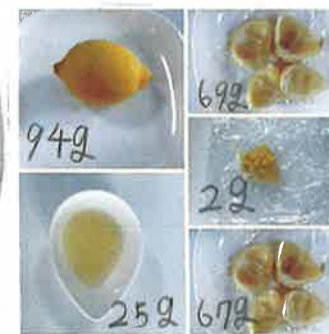
生ゴミの量
 $310g - 68g = 242g$
242gへらせた



生ゴミの量
 $31g - 5g = 26g$
26gへらせた



生ゴミの量
 $59g - 10g = 49g$
49gへらせた



生ゴミの量
 $69g - 67g = 2g$
2gへらせた



生ゴミの量
 $10g - 3g = 7g$
7gへらせた

$163 + 110 + 311 + 31 + 59 + 69 + 10 = 753$
 $138 + 110 + 243 + 26 + 49 + 2 + 7 = 575$
 $753 - 575 = 178$
753gの生ゴミのうち575gを利用し、178gにへらせた。

今回のエコ料理で、生ゴミを575gへらせ、753gから178gに出来ました。そして、ブロッコリーの肉まきに利用したブロッコリーのくきはふだん食べるつぼみの部分よりビタミンCやベータカロテン等の栄養が多くふくまれているので、他のふだんすてがちな皮にも多く栄養がふくまれているようなのでそのまま捨てるのはもったいないとも思いました。ただ、今回のエコチャレンジでは、生ゴミの量を0には出来なかったため、他にも生ゴミをへらせる方法を調べてみると、ひ料にある方法もあるそうです。うちには塩水がないので、ひ料はあきらめたいですが、エコ料理でも生ゴミをけ、こうへらせる事が分かったため、これからも作りたかったです。

◇活動の内容やわかったこと・感想、写真やイラスト（自由記入）

わが家の ゴミ分別を見直そう

🎀 ゴミさくげんをするには？

① まず分別をする

もえるゴミ・プラスチックゴミ・カン類・ビン類・
金ぞく類・小がた家電・せともの・かん電池 など

② リサイクルに出す

- 新聞紙・ダンボール・古着 → リサイクルショップへ持って行く。
- ペットボトル → ラベル・キャップをはずして、スーパーのペットボトル回収所へ持って行く。

牛にゅうパック → あらってかわかして開く

③ レジぶくろは？

いつもエコバックを持ち歩いていて、レジぶくろは買わないが、む料でもらえるところはレジぶくろをもらって使っている。買い物カゴはたくさん買い物をすると分かっていいる時に持って行く。

④ ティッシュは？

うちは、鼻をかんだりよごれたらすぐにティッシュを使ってしまうので、むだ使いをしない。



けっこう

ほぼできている。



もえるゴミにすてていたけど見直して分別するようになった。



使わなくてもいい時はできるだけ使わないようにした。

エコチャレンジをした感想

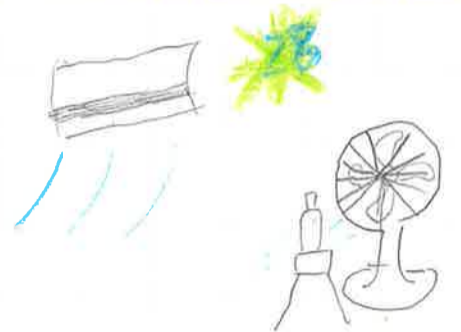
わが家は、ゴミ分別を見直してみると牛にゅうパックはもえるゴミにすててしまっていました。夏休みにエコチャレンジをやってみて、少しでもゴミをへらそうという考えがもてるようになりました。

◇活動の内容やわかったこと・感想、写真やイラスト（自由記入）

家族でエコチャレンジ!

節電

エアコンの温度を28℃に設定!
そこまで暑くない日はエアコンを止めて、こあらした
ペットボトルをせんぷう機の前においた。



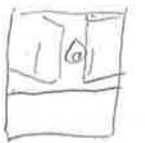
節水

シャワーは1分間で約10Lの水が出ると聞いたので、
シャワーをできるだけだけ止めて、バスタブの水を使った。
手あらいなど、水道をこまめに止めた。



フードロス

残さずご飯を食べ、余った物は、すてずに、冷とう庫
でひやし、また次の日に食べるなど、した。



ゴミの削減

ティッシュのまた使い、いらぬ物は捨てずほかの物に使った。



わかやまこどもエコチャレンジ 活動レポート

西E小学校 4年

名前 山形かず子

◇活動の内容やわかったこと・感想、写真やイラスト（自由記入）

エコレポ

歯ブラシの時はコップをつかう。



クラーを使う時は、温度を下げておきたり。



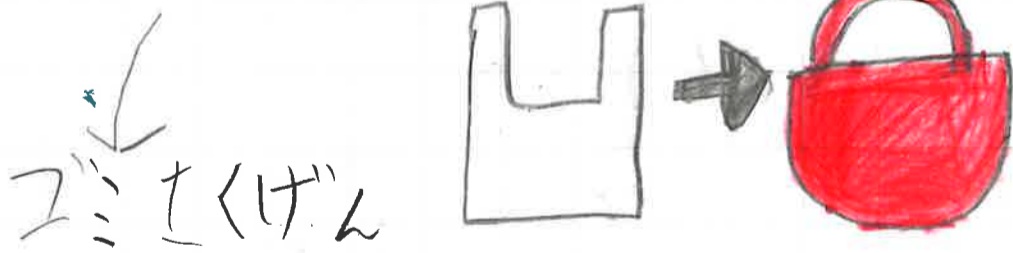
頭や体をあらう時は、シャワーをとめる。



明るい時は、カーテンをあけて、部屋の電気をけす。



かいものの時は、エコバックをもっていく。



もえるゴミとしげんゴミにわけておいて。

感想

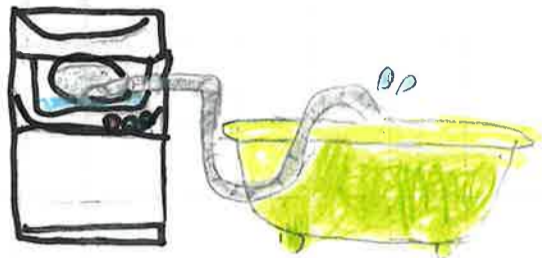
ぼくは、エコレポートを書いて、ぼくにできることがいっぱいあるとわかりました。

ちきゅうをまもるために、できるだけペットボトルやプラスチックのゴミをださないようにしたり、永く電気のむだにしないようにしたいです。

◇活動の内容やわかったこと・感想、写真やイラスト（自由記入）

エコチャレンジをして

☆節約



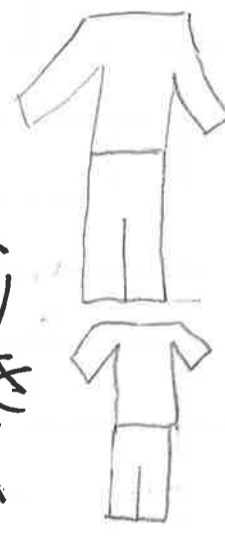
お風呂の水を洗たくに
使います。節約にもなる
水道代の残り湯を使いま
す。水がきかなければ、
水を節約するよりも汚
れ落ちもいいのです。

☆ゴミを減らす。エコに
大量生産、大量消費は
地球環境にやさしい点
です。地球が、
大量生産、大量消費は
地球環境にやさしい点
です。



☆新聞紙・ダンボール・カン はリサイクルに出す

分別して回収する場所
を持って行く。ポイント
がもらえる。回収した
物は新しく利用でき
ます。



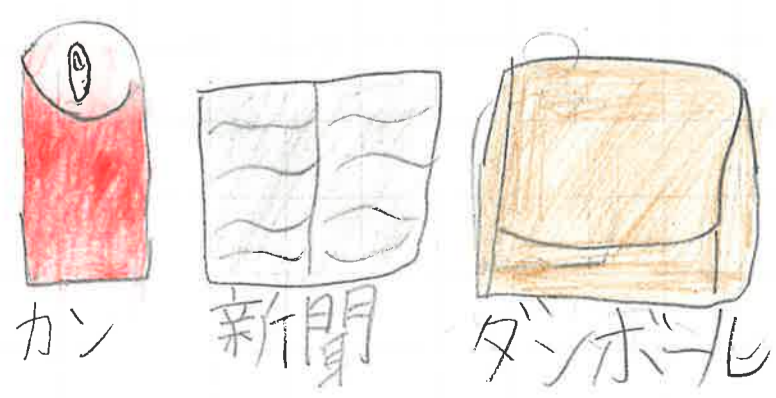
☆自分の服を妹にあげる

小さくなつた服やくつも
妹にあげる。いとこのお
姉ちゃんに小さくなつた
服をもらう。

☆服をリサイクルすること で節約になる

感想

まだまだたくさん工夫をすればゴミも減ら
るとわかった。ゴミを捨てる時はよく考えてから
捨てようと思いました。さいり用できる物
がたくさんあることも気づきました。



カン 新聞 ダンボール

わかやまこどもエコチャレンジ 活動レポート

西貴志小学校 4年

名前 金さわ あい

◇活動の内容やわかったこと・感想、写真やイラスト（自由記入）

『むだづかいをしないためには』

●あなたは、たくさんむだづかいをしていませんか？
わたしはたまに忘れてしまいます。ちがうへやに行くときに、
エアコンをけしわすれて行くことがあります。それはたくさん
のおむだづかいです。エアコンを長いこと使っていますか？
そうしていたらたくさんのお金がかかってしまいます。なの
で『せんぷうき』をすこし使うなどしてむだづかいをしない
ようにしましょう。少しでも電池をさいごまで使いましょう。



少しでもせつやくをしましょう。もしかするとむだづかいを
してほしいおもちゃが買えなくなってしまうことがあるかも
しれません。お金はとても大切な物です。少しでもせつやく
をしたり、エアコンを消したりしましょう。そのお金はお
母さんやお父さんがはたらいてもらったお金です。もしお父
さんやお母さんがお仕事をやめたらもうお金はないかもしれ
ません。1円、10円、100円、1000円、1万円などは、大切にっ
かきましょう。お正月にもらうお年玉も大切に使いましょう。
それは、ほんとうにほしいかや、いるものなのかを考えて買
いましょう。でもそれを大切に使うかも考えて買きましょう。
もしそれをすててしまったらそのおもちゃや物はつぎされて
なくなります。そうしてしまったおもちゃや物を買ったお金
がもったいなくなってしまうです。わたしはすててしまった
おもちゃもせ、かく買、てもらえたのにすてられたらあなた
はどんな気持ちになりますか。き、とそのおもちゃは、買、
てもらえたときはえ顔だ、たのにすてられたときはえ顔じや
なかったと思、って悲しいと思、います。そのおもちゃはさいご
まで使、てほしいと思、います。わたしがおもちゃだ、たらせ
たい悲しいです。むだづかいをしないようこ、してくだ、さいね。

◇活動の内容やわかったこと・感想、写真やイラスト（自由記入）

エコレポート

ケケ 節水

歯みがきをするときや、お風呂でシャワーを使う時は水を出し、ばなしたしなりのように心がけた。

ケケ 節電

天気の良い日は、光を部屋の中に入れてできるだけ照明を使わないように心がけた。

ゴミ削減

ペットボトルやキャップを分別してゴミをへらすことを心がけた。



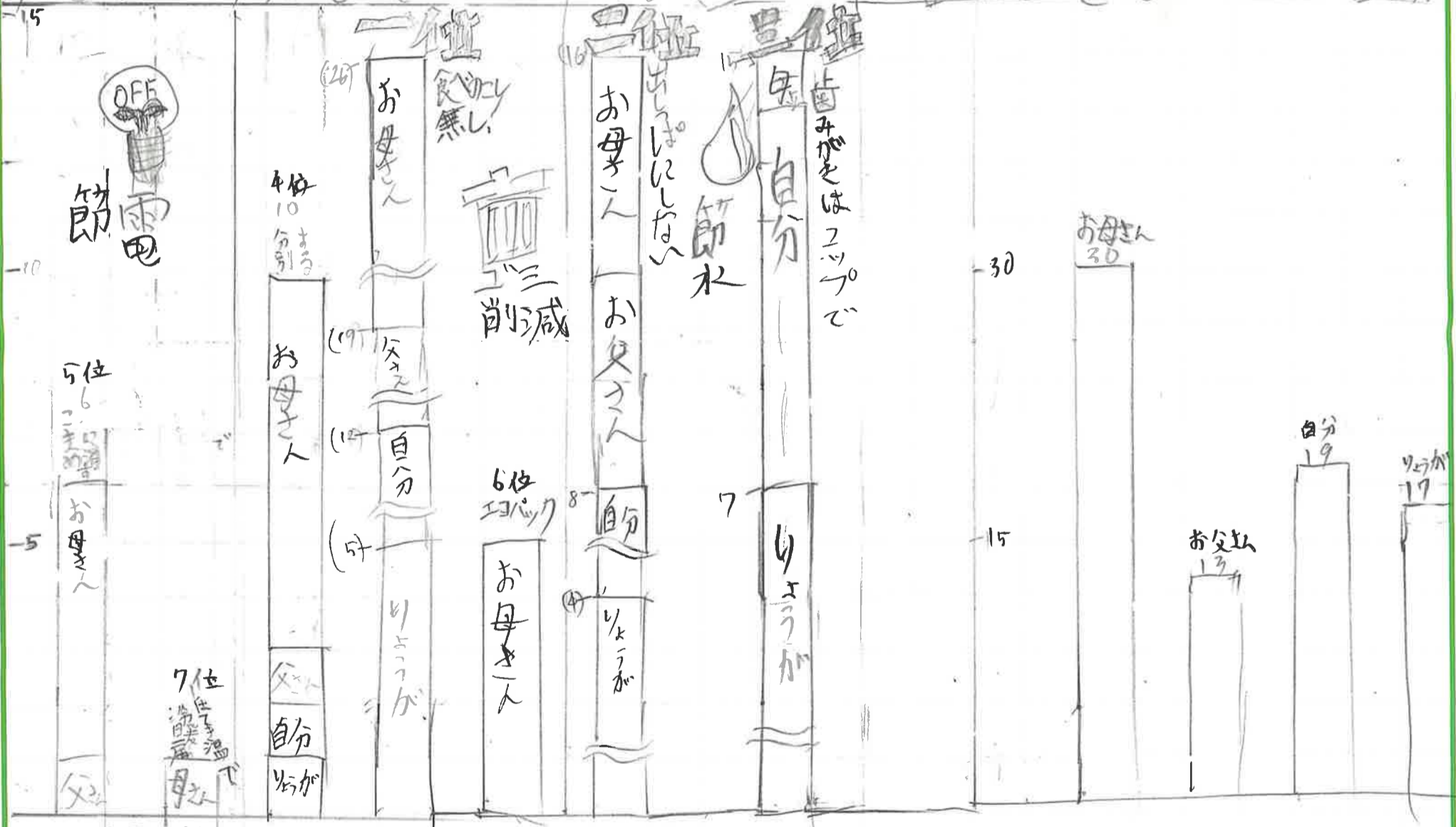
感想

エコチャレンジをしてみてもエコとは「かんきょうにいいもの」「地球にやさしい」という意味だとわかり自分でもできることを考えてみた。節水、節電、ゴミ削減をできることをどんどんふかして、水や電気の使いすぎないようにしたりゴミを減らしたりを気を付けて生活をしていきたいです。

◇活動の内容やわかったこと・感想、写真やイラスト（自由記入）

エコランニング

エコチャレンジの中で、とても意しきをしやすいことをランニングにしてみました。ただでできたことをがいりょうするということを感じていきます。↓まだ一番エコをした人も書か



ふり返り

結果は「食べめをししない」が一番多く、お母さんが一番エコチャレンジをしていました。次から「冷暖房はでき温でエコパック」が少ないので次からこの二つをふやしていきましょう。

わかやまこどもエコチャレンジ 活動レポート

西^貴志^小学校 4年

名前 中西 珠央

◇活動の内容^{ざいよう}やわかったこと・感想、写真やイラスト（自由記入）

私のエコチャレンジテーマを「節水」にすることにしました。

ずっと前から、私の家ではお母さんがバケツに台所から出たお米のとぎ汁などをためおは赤ちゃんといっしょに花、野菜、ゴーヤなどにやっています。ゴーヤはグリーンカーテンになっていて、西日が当たらないように気持ち良い日かげを作ってくれています。

お父さんが、「ハチドリのみとしずく」の話をしてくれました。

内ようは、森がもえていて、どうぶつたちは、おれさきにとにげていきます。でも、ハチドリのクリキンティは、口ばしでーてきずつは二で、火の上におとしてしまいました。どうぶつたちがそれを見て「そんなことをしていい何になるんだ」といってあらっても、クリキンティは、「私は、私にできることをしているだけ」と答えました。

夏休み中、私もいっしょにバケツをはこんでみました。思っていたよりバケツはおもくて大へんだ。たが、ゴーヤのカーテンは、ぐんぐんのびて大きな日かげを作ってくれました。

わかやまこどもエコチャレンジ 活動レポート

学校 年

名前

◇活動の内容やわかったこと・感想、写真やイラスト（自由記入）

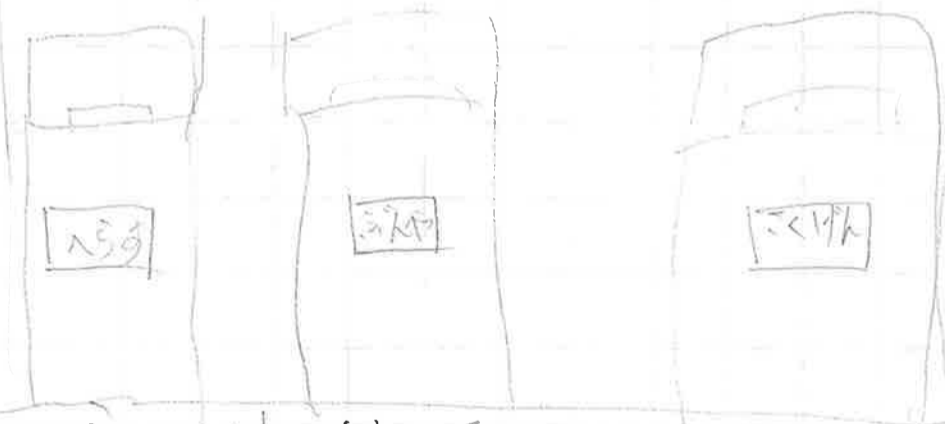
活動をしてみたらわかったこと

① 水を出しっぱなしになくなった

前は、水をみがいているときは水を出していたけど今は、意識するようになった

② コップに水がのこらなくなりました

家族が水を水切りするようになったから



シールはっている所別されるようになった



シールをはっている所

① 分別をするようになった

前はちえないごみの所にもえるごみがいっていたけど今は分別

感想 これをやったら、みんなの気を付けるんだと思った。

わかやまこどもエコチャレンジ 活動レポート

西ぎし小 学校 4年

名前 上山 ゆり

◇活動の内容やわかったこと・感想、写真やイラスト（自由記入）

エアコンの電気



せんぷうき
を使いまし
た。
いつもは25度
にしているエ
アコンの温
度を28度
にしました。
(温度を上げると
少し暑いと思
いました。)



- 朝は、10時ごろまでまどを開けてせんぷうきをつけました。
- できるだけ家族みんなが同じへやでいるようにしました。
- せんぷうきは、ときどき消しました。
- うちわを使うのは、つかれました。
- ハンデーターせんぷうきは、楽しかったけど一人しかすずしくなかつたです。

- うちわやハンデーターせんぷうきを使いました。
- エアコンはぐんりですがエコを考えるとたいへんだと思いました。

わかやまこどもエコチャレンジ 活動レポート

西かしの学校 4年

名前 山野 夢叶

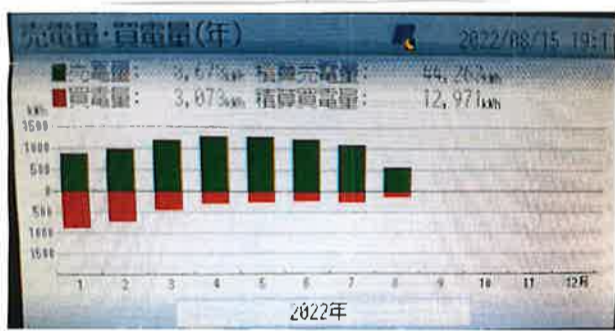
◇活動の内容やわかったこと・感想、写真やイラスト（自由記入）

- ・とりくんでいること
太陽光発電をしています



太陽光パネルが屋根につけて
あります

- ・太陽光発電でしていること。
①電気を発電している。
②発電した電気を買っ、もらっている。



左の写真から発電量と買電量がわか
ります。

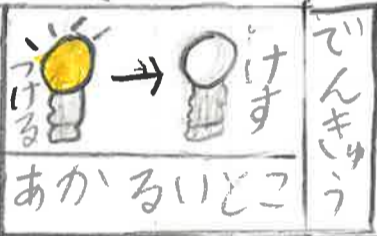
- ・エコ活動として気をつけていること。
毎日の発電量がわかるので少しでも無駄にしないように、
気をつけています。
- ・太陽光発電をくしていることにさんかさんそのはり出量をたく
わんできるところがわかりました。
温暖化を少しで止めたいと思います。

◇活動の内容やわかったこと・感想、写真やイラスト（自由記入）

エコレポート

明るい時はでんきを
つけない！！

これをすると、電気代をすこしでもへ
らすことができます。
だから明るいところは、でんきを
つけないことにした。



ゴミをすて
るときは分
別をしよう！！

ペットボトルをすてる
ときは、キャップとラベ
ルをはがしてすてよう。
ぼくはペットボトルを
すてる時はキャップをは
がしたりしていなかっ
たけどこれからは、キャ
ップやラベルをはずし
てすてたいなと思いま

てをせ、けんであら、ているとき水
をだし、ばなしにしなさい！！

てをせ、けんであら、ているとき、水
をだし、ばなしにしたら水がも、た
いない。

だし、ばなしにすると、水道代が高
くなるよ。
だからぼくは、水をだし、ばなしに
しないようにいしきをした。



感想

ぼくはせつ電
がせ、水をあ
まりしていなか、たけ
どこれからはま、とせ
つ電がせ、水をたいた
なと思いました。

食べのこしを

しないようにしよう！！

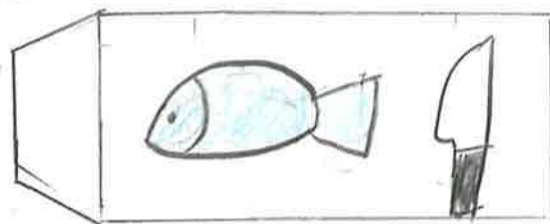
たべのこしをしたらのこしたものがグ
ミになるからも、たいたいな。
ぼくはすこしでもたべのこにをへらし
たなと思いました。

◇活動の内容やわかったこと・感想、写真やイラスト（自由記入）

エコレポート キッチンへん

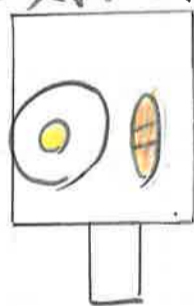
①牛にゃうパックをまな板がわりに使う。

牛にゃうパックをはさみで切りとり広げて、お肉や魚などを切るときに使う。そうすることで、あらう水の量をへらすことができる。



②1つのなべで何品も調理する。

朝ごはんやお弁当にウインナー、目玉やきなど作る時に一つのフライパンで作る。そうすることで時短になるし電気代、水道代をへらすことができる。



③ハンドソープ、食器用せっけいはつめかえ用を使う。

えき体せっけいがないとなら、よう器ごと買わず、つめかえ用を買う。そうすることで、よう器（プラスチック）のゴミをへらすことができる。

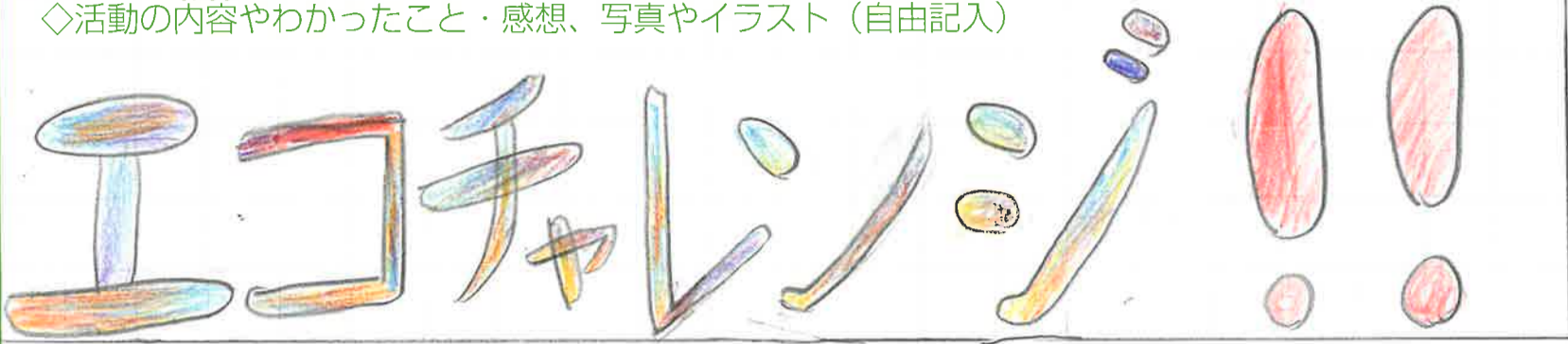


わかやまこどもエコチャレンジ 活動レポート

西貴志小学校 4年

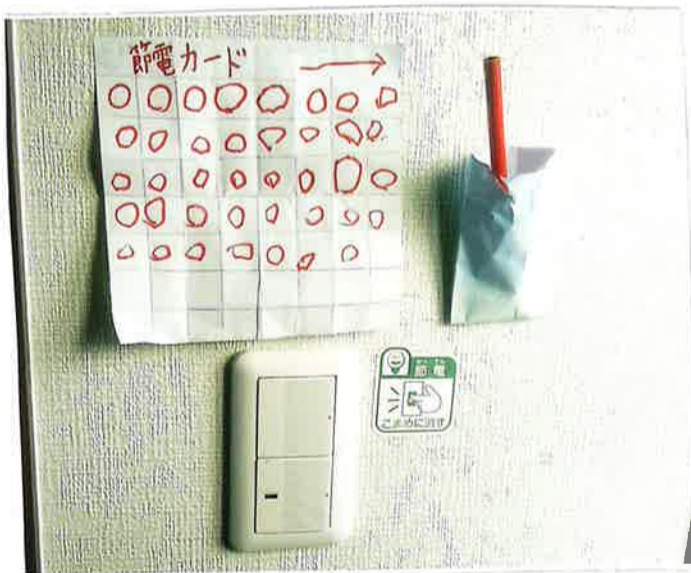
名前 津村遥希

◇活動の内容やわかったこと・感想、写真やイラスト（自由記入）



電気節約しよう!

使っていない部屋の電気を
けすようにした。
外が明るいときは、電気を
つけず、カーテンをあけて
すごすようにした。



水道節約しよう!

歯をみがいているときや
お風呂であらっているとき
は、水を出しっぱなしにし
ないようこころがけた。

感想

このエコチャレンジで、節水
節電を心がけることができました。
これからは、とつづけていきたいな
と思います。

使っていない部屋のストーブ
やエアコンをけしてすごすよ
うにした。
エアコンをつけているときは
ドアをしめる。



ゴミをへらす!

外に行くときはすいとうをも
つていく。
ペットボトルをもつていくと
ゴミになる。
すいとうをもつていくと何回
もつかえる。

この夏休みだけじゃなく、
これからは、とつづけていきたいな
と思います。

◇活動の内容やわかったこと・感想、写真やイラスト（自由記入）

エコチャレンジ
レポート!

节水

お風呂で

節電

ゴミさくげん

わたしは毎日あまっ
水であたまをあらいま
す。それでお風呂あら
いするときもすぐにみす
もながせてべんりだし
ジャワーもつかわなく
て水をつかうのもすく
なくなりました。

わたしの家ではだ
れもないへやは
電をけすことにな
っていきます。そう
する事ででんき
もあまりつかわい
ので節電をしました
に。

わたしはいつもれじ
ぶくろで、かいての
したものをつんでい
ますか、帰ってもれ
じぶくろは、すてて
いません。れじぶく
ろでかいものぶくろ
いがいにつかえるの
もとおもいました。
もしつぎにおかいも
のいったときにまた
そのれじぶくろをか
わなくていいように
なるからです。

感想

エコレポートでせつ、すいや節電、ゴミさ
くげんをしたら节水は、水はあまりつか
わなくなつたし、節電は、電気を大じに
する事が大切だとおもつたし、ゴミさ
くげんをすることで地球のゴミをへらす
た。

ことかなと思いまし

- 毎日こんなことをすること
- レジ袋クロをすてない!
- だれもないへやは、電気をけす!
- お風呂で毎日ジャワーじゃなく、お風呂のあまっでみすで
ながす。
- 水もだし、ばなしにしない!

わかやまこどもエコチャレンジ 活動レポート

学校 年

名前 谷川 かい内りよ

◇活動の内容^{ないよう}やわかったこと・感想、写真やイラスト（自由記入）

エコチャレンジをして分かった事。

① 食へのゴミをなくす。
食品ロスの問題について
考えるきっかけになった。
食へのゴミのない事で生ごみ
が減りました。

② 水について。
歯をみがく時には水をだし、
歯を磨く時にせず、コップに水を
入れるところで節水できる。
トイレは大小を使い分ける。

まとめ

毎日何気なくゴミをあまり考
えた事がなかったからエコにつ
いて考えるきっかけになりました。
引き続きしてエコを続けていきたい。

◇活動の内容やわかったこと・感想、写真やイラスト（自由記入）

1 問題 是負点

- ①ゴミが重くて、運べない。
- ②ゴミ袋がすくいい、ぼろになっってしまう。

2 思ったこと

- ①野菜のゴミは重いから、分ける。
- ②野菜のゴミを肥料にでもおなにか？
- ③庭にまけば、野菜や花が育てられる。

3 やって見た事！

- ①土を掘って、野菜のゴミを埋めてみた。

4 これからやってみたいと思っている事！

- ①野菜や花を育ててみる……
- ②もっと庭をほって、家庭菜園をやってみる



わかやまこどもエコチャレンジ 活動レポート

西貴志 学校 4年

名前 坂口あや

◇活動の内容やわかったこと・感想、写真やイラスト (自由記入)

エコロジーとは生態学という
意味で生物の生活やかんきょ
う学との関係「かんきょに
良い」という意味、かんきょ
うとけいざいはつながり、てい
て、どちらか一方だけが発
んしてもうまくいかない。かん
きょ問題を解決していく
ことでけいざいも発んし、
人々が安全で豊かな生活を
おくれるように「エコ」とい
う言葉がつかわれている。

なせゴミはふえてしまったの
か？
・使いた商品がふえたこと
・スーパーで売っている食品
は、ビニールやプラスチック
に入っている。家に帰った
ら、冷蔵庫に入れたり
料理をするときはもうゴミ
になてしまう。
・生活で、かや、文ぼう具な
どは安く買えるようにな、
たためものを大切にせず、
最後まで使いたててしま
うこともある。
・洋服なども流行がすぎると
まだ着られず、たりする。
私たちの生活が便利になるに
つれゴミがふえた。

さつける時は家族のみんなが

私の夏休みのとりくみ

文ぼう具

ノートは最後で使いたる。
学年がかわり使いたなくな、た
ノートには、宿題の時の計算
や、家族で使うメモとして使
いたる。大きさに切り、クリ
ップでとめておく。うら表を
ちんと使いたるよう表を
つか、て必要なくな、たメモ
には印をつけて、うらをつか

洋服

私の兄がサイズが小さくな、
た服で、自分にあうものは家
で着るようにする。
ただ、着ることができない服
についてはリサイクルBOX
へ入れて、回しゅうしてもら
う。

感想

・お父さんが家の電球をしE
Dにかえてくれました。明
るさは同じですが長持する
そうです。
・暑い日は、せん風機ではな
く、うちわを使いたる。
風はそんなにつめたくない
けど、気持ちがいい風でし
た。ただ、暑すぎる日はエ
アコンをつけました。だか
この部屋で集まりました。

◇活動の内容やわかったこと・感想、写真やイラスト（自由記入）

エコレポート!

節水

お風呂で体や髪の毛をあらう時は、シャワーをこまめにしめるようにした。

節電

出かける時や使っていないへやの電気は消すようにした。



ゴミ削減

きれいな食べ物もがんばって食べて食べのこしをなくすようにした。



ゴミ削減

買い物に行く時は、エコバックを持って行ってレジぶくろやレシートはもらわないようにした。

感想

わたしは、このレポートをかいている時、もっと自分にできる事があるんじゃないかと思いました。なので、これからはこのレポートにかいていない事もやっていきたいです。

わかやまこどもエコチャレンジ 活動レポート

学校 年

名前

◇活動の内容やわかったこと・感想、写真やイラスト（自由記入）

目標や取り組みこと

①食べのこしをなるべくしない

②買い物に行く時はエコバックをもっていく

③飲みのかげつをする

④歯みがきをする時はなるべくコップをうかう

エコチャレンジをやった感想

①かんばんたこしはシャワーのせつ水

②もううこしがんは来たと思うことはせん電のエアコンの
電けんをきるのをわすれました。

③もう一つは食べのこしです。

いはんも食べのこしでしまったので次は食べれるように
したいです。

わかやまこどもエコチャレンジ 活動レポート

学校 年

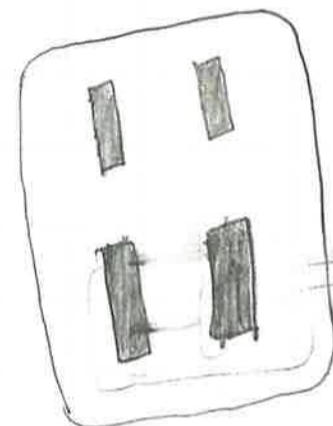
名前

◇活動の内容やわかったこと・感想、写真やイラスト（自由記入）

うちでは電気代が高くなっているから、「おばあちゃんに何か
わかない電気はけしなさいと、言われていて、日ごろからこま
めに電気を消すようにしていました。

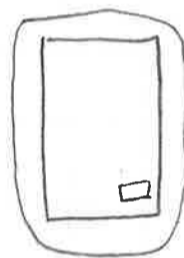
夏休みにエコチャレンジを家族でしてみました。
〈がんばったこと〉

- ・つかわないでんきはけす。
- ・日中は明りをつけない。
- ・れいぞうこをすぐしめる。
- ・つかわないコンセントはぬし。

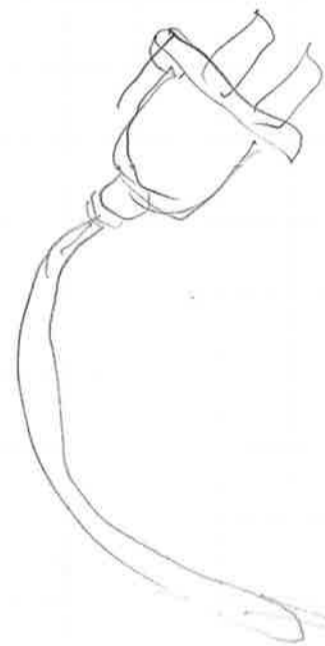


やってみただけか

- ・つかっていないでんきは、
消すことができます。



- ・日中は明りをうけず過ごすことができました。
- ・れいぞうこは、おじいちゃんにすぐしめなさいといわれた。
- ・コンセントはあまりでまななかった。



おばあちゃんが去年よりも電気代がすこし入ったと言っていた。

これからエコチャレンジをやりつづけたいと思う。

◇活動の内容やわかったこと・感想、写真やイラスト（自由記入）

ぼくのエコチャレンジ



- ・強めに出す弱めに出す
- ・お風呂の時シャワーのお湯を出しっぱなしにしない。
- ・プールで遊んだ後水はすてずに花の水わりに使う



- ・だれもいない部屋などは電気を消さない。
- ・使っていない電機はスイッチを消しておく。



- ・エアコンの温度を27℃にする。



- ・ペットボトルはラベルとキャップをとって分別して食品トレイと一緒にスリサイケルする。
- ・ダンボール、新聞紙は紙の杜へ持ち帰る。



- ・買い物の際はエコバッグを持って行く。



- ・食事の時の食べ残しを減らす。

感想

ふだんはあまり考えて、してなかったけど、
 べがけてこれから続けていきたいなと思いました。

◇活動の内容やわかったこと・感想、写真やイラスト（自由記入）

私の家のエコチャレンジ!



空がまだ明るい
時は、部屋の電気を
消すことを意識
して生活しました。



これをするこ
とで、食べのこ
しのごみが
がすくなくな
った。

できんた
コンと



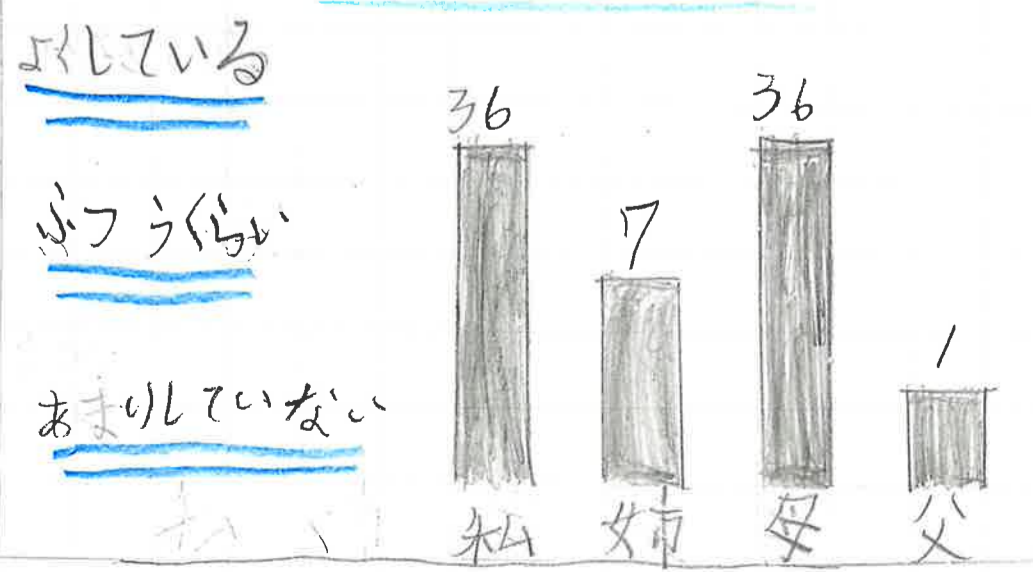
寒いのに
温度をその
ままにしな
いので、温
度を上げるよ
うにした。



これはあまり
できなかった
ので、出
かける時は
エコバ
ッグを
もって
出か
けるよ
うに
し
たい
と
思
い
ま
す。

も
う
ち
よ
う
と

エコチャレンジ グラフ!



エコチャレンジをしてみた 感想

少し意識することで、節電や節水ができることがわかった。少し意識するだけで、いつもの生活とちがったので、これからもエコを意識していきたいと思っています。