



家族でエコ活動に挑戦!!

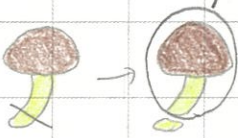
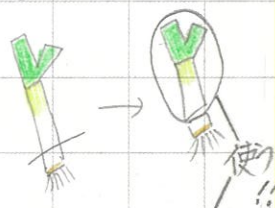
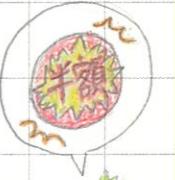
私は、家族でキムチなべを食べました。そこで、買うところから食べるところまで、どれくらいのエコが出来ているのか調べてみることにしました。

🌿 キムチなべを食べた一日の流れをまとめてみました。

<一日の流れ>

- ① 行く準備をする! ⇒ マイバックやマイボトルを用意した。
- ② 材料を選び買う! ⇒ ふくろに入っていない野菜を選んだ。
- ③ 調理する! ⇒ ねぎは青い部分まで、白菜は見切り品を使い、いたけは軸の部分まで使った。
- ④ 食べる! ⇒ 最後にぞうすいにして、食べきった。

★最後にご飯を入れ、ぞうすいにするこつでつゆまで食べきり、環境に良かったと思います。



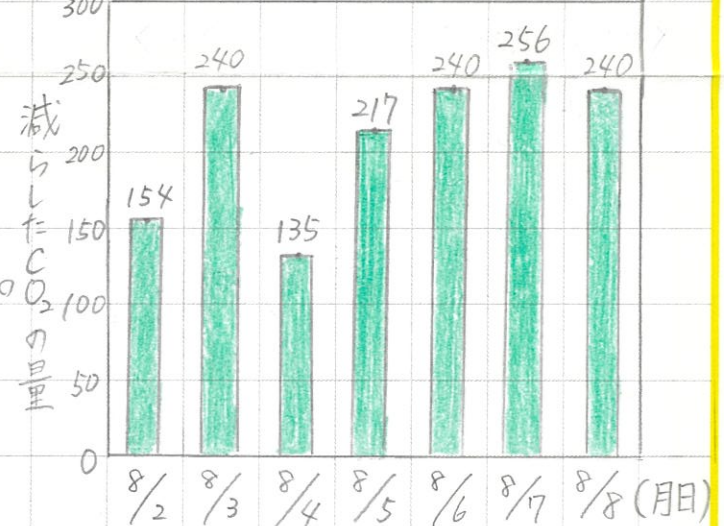
🌿 食品ロスを防ぐための取り組みをしてみました。

チャレンジシートを参考に二酸化炭素の数値を出しました。

▶ 使った項目

6. ふくろに入っていない野菜を買って食べた。
7. ペットボトルを使わずに、マイボトルを利用した。
8. 買い物は、レジふくろを使わずにマイバックを持って行った。
9. 旬な野菜や果物を食べた。
10. 食べ残しをせずに食べた。

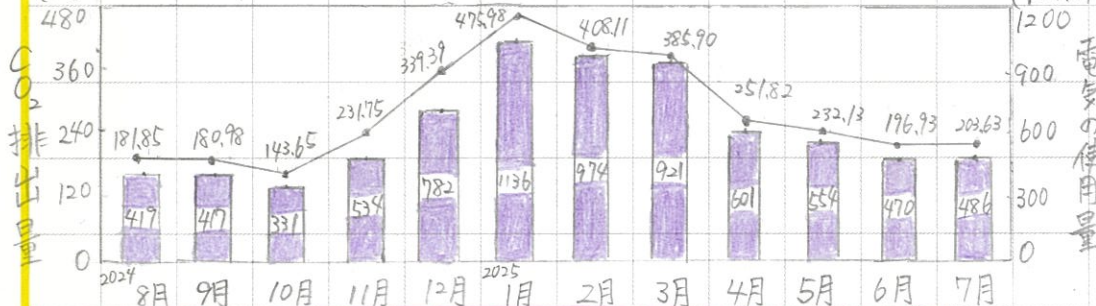
(g) <7日間のエコ活動の取り組み>



家庭から出る二酸化炭素排出量

🌿 我が家から出た二酸化炭素排出量と電気の使用量を調べてみました。

(kg) <1年間のCO₂排出量と電気の使用量> (kWh)



{ 気がついたこと }

- 夏の冷房より、冬の暖房の方が電気の使用量が多い。→ 外気温と設定温度の差が夏よりも大きいため。→ 冬は設定温度を20℃にする。1℃下げるだけでも消費電力をおさえることができる。

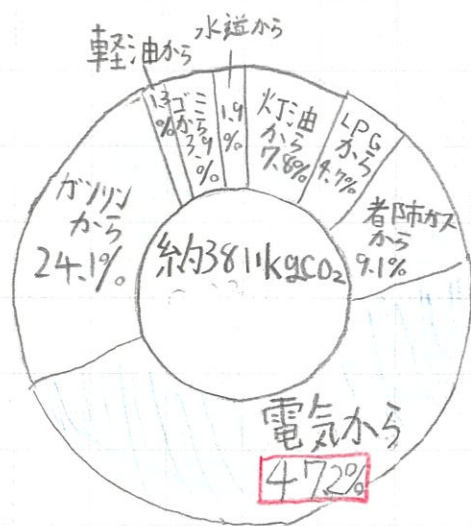
エコ活動に取り組んだ感想

7日間、今回まとめたような一日の流れを続けることで1482gの二酸化炭素を減らしました。我が家から出た電気の使用量を見てみると暖房の方が冷房より多いことが分かりました。毎年気にしていなかったため、今年の冬は意識をしながら過ごしたいと思います。

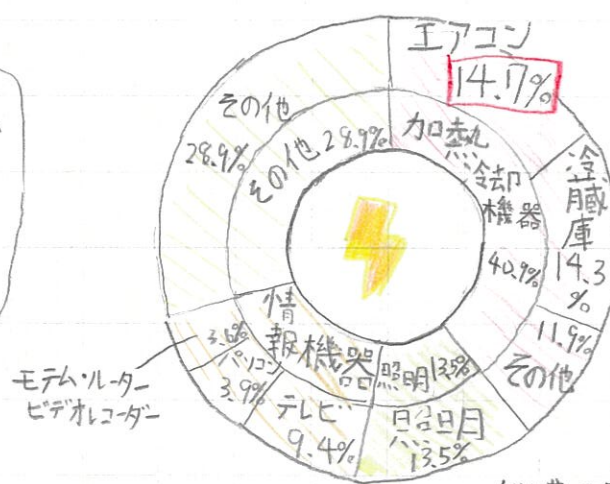


数字で分かる！我が家のエコチャレンジ

《動機》脱炭素社会に向けて、まず毎日の生活でどんなことがCO₂を出しているのかを調べました。その上で、自分に出来るエコ活動を考え、エアコンや生ゴミなど、身近なことを工夫して、どのくらいCO₂やゴミを減らせるのかを知りたいと思いました。

①(家庭からのCO₂排出量の内訳) (家庭からの消費電力量の内訳)

家庭から二酸化炭素が一番多く排出されているのは電気から。



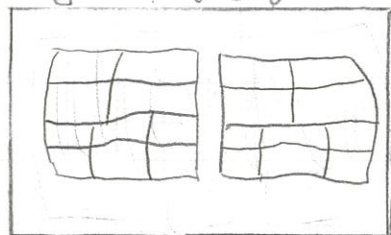
家庭のなかで電気を一番使っている電化製品はエアコン!!

2024
(出典: 温室効果ガスインパクト)

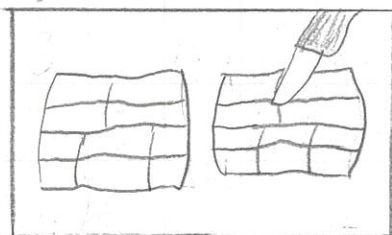
②私に出来るエコな事

- 1、エアコンの設定温度を27〜28℃にする。2週間に1回エアコンのフィルターのそうじをする。
- 2、冷蔵庫は、開けたらすぐ閉める。照明機器が不要な時はまめに消す。
- 3、テレビを見てない時は消す。
- 4、生ゴミを干して、ゴミの量を減らす。食べれる部分は出来る限り食べる。マイボトルやマイバックを持参してゴミを減らす。必要なものだけ買い、大事に使い、ゴミを減らす。
- 5、水を出したままにしない。

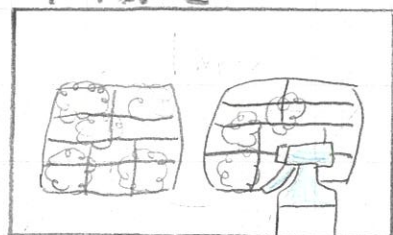
③エアコンのフィルターを2週間に一回そうじをした場合、環境省によると、冷房時で約4%、暖房時で約6%の消費電力の節電になるとされている。1年間でどの位減らす事が出来るか。



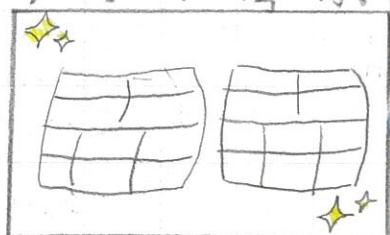
電源を外してエアコンのフィルターを外す



そうじでほこりを取り除く表面から裏面からは目詰まりの原因になるので×



裏面にスプレー洗剤をかける



水で流して日干しに干す!

1回から簡単にキレイになった! あまはごれていない時はそうじ機だけでOK!



- ・冷房時(夏約3ヶ月): 約200~300kwh/年 → 約192~288kwh/年
 - ・暖房時(冬約4~5ヶ月): 約600~900kwh/年 → 約564~846kwh/年
 - 合計(冷房+暖房)約800~1200kwh/年 → 約756~1134kwh/年
- ★ 1年間で約44~64kwhも減らすことが出来る。

④パイナップル・キウイ・リンゴを使、て、①ふつうに食べた時、②皮や芯など出来るだけ食べた場合、③出た生ゴミを干した場合の3つを比べて、1年間でどの位の生ゴミが減るのかを調べた。(野菜・果物干しネットを使、て、3日間干した。)

①

パイナップル $\frac{1}{2}$ 個	445g
はいき(芯と皮)	205g
はいき率	約46%
リンゴ $\frac{1}{2}$ 個	192g
はいき(芯と皮)	28g
はいき率	約15%
キウイ1個	106g
はいき(皮とヘタと尻)	17g
はいき率	約16%

②

パイナップル $\frac{1}{2}$ 個	452g
はいき(皮)	157g
はいき率	約35%
リンゴ $\frac{1}{2}$ 個	200g
はいき(芯)	6g
はいき率	約3%
キウイ1個	96g
はいき(ヘタと尻)	2g
はいき率	2%

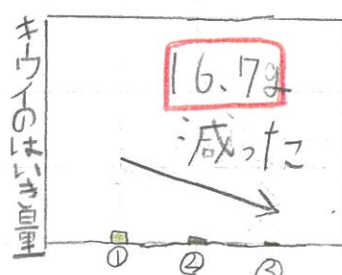
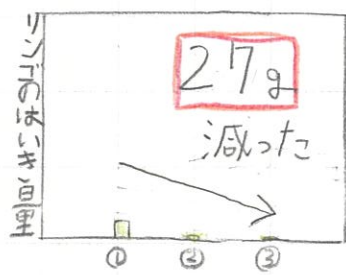
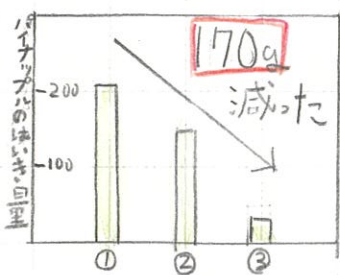
③

今回使、たキウイは、ゴールドキウイ!うすくて皮も食べやすいようにしました!少し食べにくかった。

はいき 35g
はいき率 約8%

はいき 1g
はいき率 0.5%

はいき 0.3g
はいき率 約0.3%



パイナップルのはいき率が約8%減った
リンゴのはいき率が約12%減った
キウイのはいき率が約15.7%減った



★ 1年間だと合わせて約78kg減らす事が出来る。

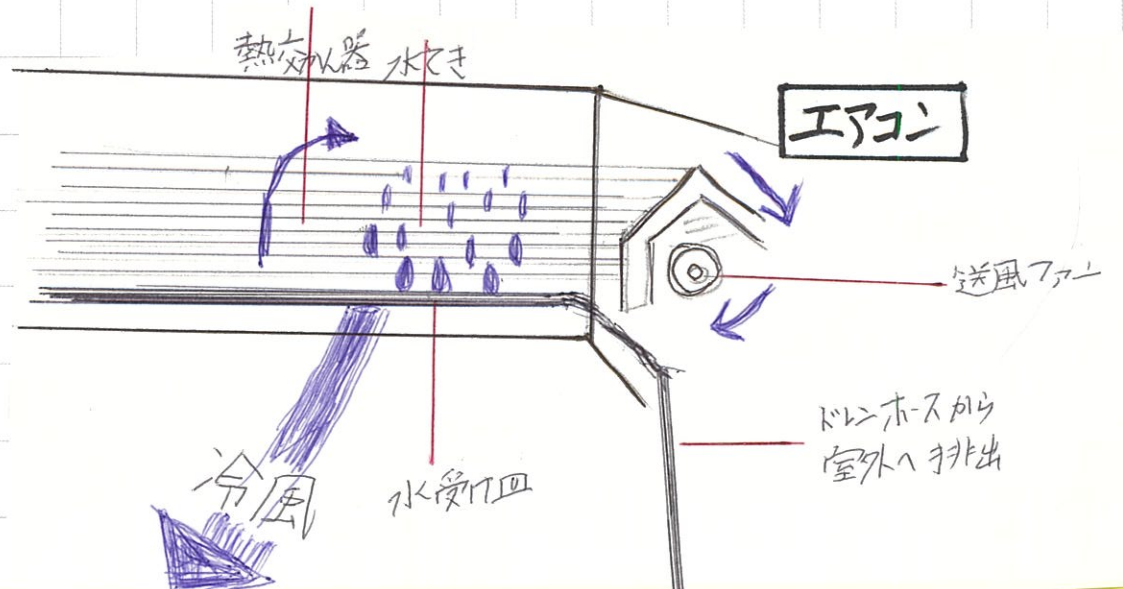
《感想》今回のエコチャレンジで、家庭から出るCO₂の内訳が分かりました。エアコンは28℃に設定していましたが、フィルターをそうじすると消費電力が約4~6%も減る事を知りました。そうじは意外と簡単で、1年間では大きな削減につながる事にも気づきました。更に、パイナップル・リンゴ・キウイの皮や芯まで食べた、生ゴミを干すことで、1年間で約78kgもの生ゴミが減る事が分かり、とてもおどろきました。数字で見ると効果が大きいと実感出来、これからも地球温暖化を防ぐために、自分に出来るエコを続けていきたいです。



今年は暑過ぎます。テレビのニュースでは、部屋の中ではエアコンをつけましょう。世の中にエアコンがなかったら大変です。お年寄りがエアコンをつけずに熱中症になっているようです。何も思わないで、使っているエアコンの事が気になりました。エアコンから、どうして冷たい空気が出るのだろう？外にあるホースから出る水は、どこから来るのかな？ホースをパットボトルにさして、どのくらい溜まるのかをやってみました。すごい、すごい、どんどん溜まります。1日にバケツろ杯ほど溜まるそうです。では、その水はどうして作られているのか、調べてみました。室内機の中には熱交換機があり、部屋の空気を取り込んだら、熱交換機が急激に冷やします。空気中に含まれていた水分が水滴となり、熱交換機に付着します。冷やされた空気を部屋に吹き出し、熱交換機に付着した水滴はドレーンホースを通して、室外に出されます。でも疑問があります。室外機からは熱風が出ています。全ての家から熱風が出て、外気は熱くなっています。これってどのようなのだろう？やはり世界中の人が二酸化炭素の排出を抑える事しか地球温暖化の解決策はないと思います。テレビのニュースでこれも、これも地球温暖化の影響です、と言っています。雨が降らなくて、稲の成長に影響すると農家が心配していました。しかし先日、熊本地方で豪雨が続き、多くの人が災害にあいました。世界の各地で山火事が多く、日本でもありました。いずれ北極の氷が無くな



る。スイスのアルプスの雪が溶けてふもとで洪水が発生する、は怖すぎます。私たち小学生にできることは、節電や節水、テレビを見過ぎないことです。





リデュースを日常に!

3R (スリール) という言葉は知っていますか。

3R = リデュース・リユース・リサイクル という意味なのです。

Reduce

Reuse

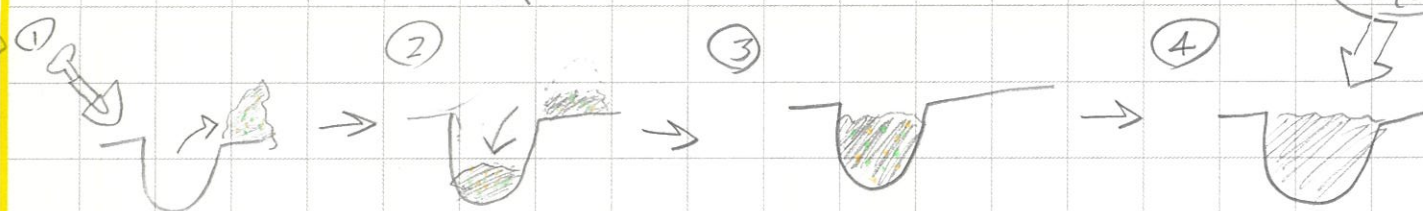
Recycle

今回はこの中の1つリデュースについて調べる事にしました。
まず、リデュースの意味とは、ごみになる物を減らす事です。
さらに、私は自分の家でもリデュースをやっているかを調べて
みました。その結果私の家では2つもやっていたので紹介した
いと思います。

1つ目、

私の家では生ゴミ (主に台所から出る、野菜や果物くず、食べ
残し、水分を多く含むはいき物などの事) があたら小さな箱
に入れて、その箱がぱんぱんになると庭に持っていって土の中
にうめました。そして、調べてみると、これらの生ゴミをうめた
ら、びせい物に「分解」されて、栄養点のある土になり、植物
を育てられる事が分かりました。

土にうめる方法



2つ目、

次に私の家にはたくさんのマイバッグがありました。
そして、お買い物に行く時にマイバッグを持っていって、店員さ
んにプラスチックぶくろ入りますかと聞かれましたが、マイバ
ッグを持っていたので断わりました。ですが、マイバッグをわ
すれしまう事もあると思います。そんな時は、手で持てるんだ
ったら手で持たういいと思います。それができなかったらプ
ラスチックぶくろをもらい、家に帰ったらまた何かに使えるよ
うにどこかへほかうしたういいと思います。

まとめ

私は今回のエコチャレンジのレポートでリデュースは日常の生
活でたくさん行っている事が分かりました。私は今回調べた事
を頭にいれておきたいと思います。



エコチャレンジ

節電

したこと(1日間)

- ・テレビを見る時間を1時間程減らした。
- ・冷房の設定を27度から28度にした。

減らせた
二酸化炭素の
量(g)

約18g

約243g

節水

したこと(1日間)

- ・シャワーをこまめに止めた。
- ・せんたくをまとめてした。

約95g

約65g

その他

したこと(1日間)

- ・マイボトルを利用した。
- ・宅配便を一回で受け取った。

約105g

約180g

減らせた二酸化炭素の合計

約706g

一日でも節約するとこんなにも二酸化炭素を減らせると分かった。



家族みんなで節電

夏の消費電力量が多い電気製品は、

エアコンです。家族みんなでエアコンを
メインに節電します。

＜今のエアコンの使い方＞

- ・設定温度18℃
- ・風量はMAX
- ・夜中に切れるようにタイマー設定

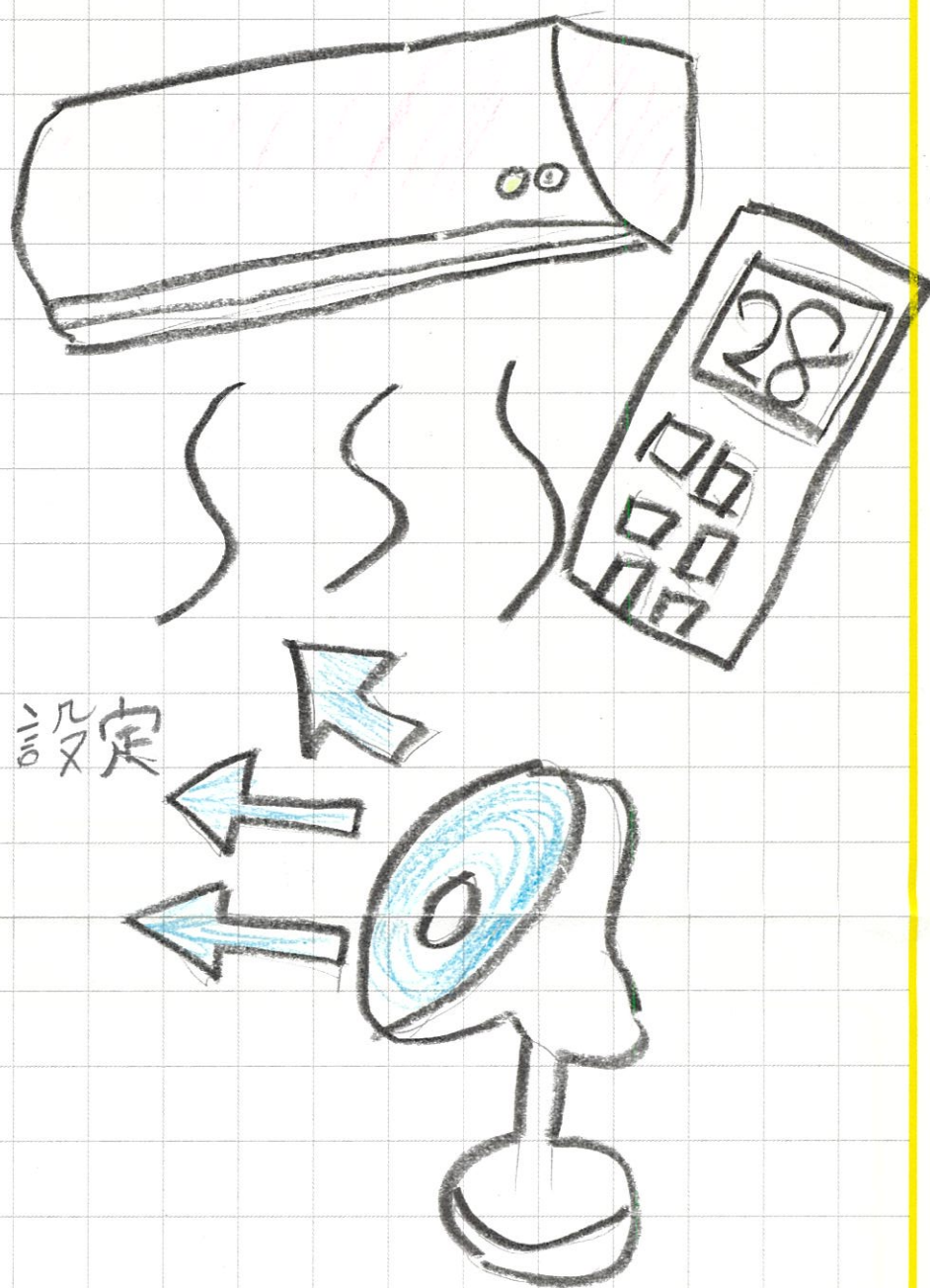
＜上手なエアコンの使い方＞

- ・フィルターのそうじ
- ・28℃設定
- ・風量は「自動」
- ・30分くらいの外出ならつけなし

＜家族でできる節電＞

- ・せき風機といっしょにつかう
- ・風量をMAXから「自動」にする
- ・設定温度を少し上げる

★節電しながら暑い夏をのりきろう



＜こんなことも
できるかも？＞

- ・冷房「庫強」→「弱」
- ・照明は、使わないとき「消」
- ・テレビは、みないとき「消」

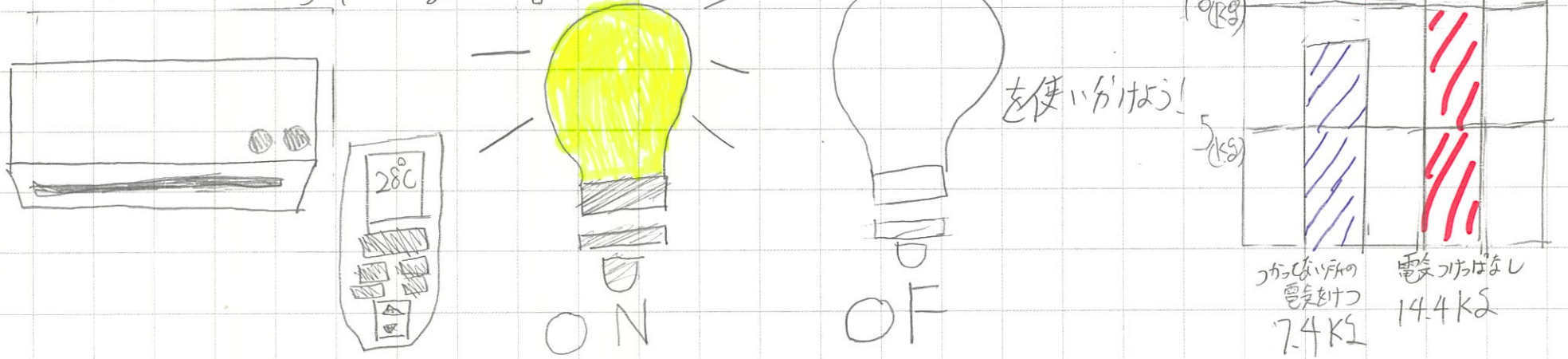


二酸化炭素を減らす

私はこの前科学館にいき、そこで宇宙の存り、地球のでき方などたくさん知りました。その中で二酸化炭素を減らすために、というのが書かれた所にいくと、意外にもその内容がおもしろくて、興味をも、たのびこの機会に調べてみることにしました。二酸化炭素を減らす理由は、これが増えることで地球温暖化というものがおきてしまうからです。

1. 電気をつける量をすくなくする(いない場所は電気をつけない)
電気をつける量をすくなくすると、出る二酸化炭素が減る。
⇒発電する時は主に化石燃料が使われていて、これを燃やすことで二酸化炭素が出てくるからです。

このことをも、てみると、目に入ってくる余分な光が減り、すっきりした。昼間だと、意外にも明るくてびっくりした。
さっさい、たようにすることで二酸化炭素が出る量は右の表のようになる。



2. エアコンの温度を28℃にする。

エアコンの温度を28℃にすることで、節電となり、出る二酸化炭素が減る⇒火力発電が使われるから(1.と原理は同じ)

このことをやってみると28℃は意外にもすずしか、た。
エアコン(冷房)の温度をさげると1年では約8.1kWh-14.4kWhほどの二酸化炭素を減らすことが出来る!!

まとめ、このようなことは、大事だと知ったから、これからこのようなことを気にかけて生活していきたい。



毎日の節水に挑戦!!

トイレで手を洗っていた時、お母さんに水をつかいすぎ、と言われたので、最初は「べつにいいやん」と言っていました。たけど、なぜお母さんがそんなことを言うのかかふしぎで、インターネットでしらべてみました。

家庭での水の使用量 用途別目安

用途 使い方=流し、はなし 使用量



歯みがき

30秒間 約6L



洗面

1分間 約12L

手洗い



シャワー

3分間 約36L



食器洗い

5分間 約60L



洗車

流しはなし 約90L

この図は、いつものようにしていることの水をつかう、こいる量を表した図です。この図をみたとおりの水を使う行動で、12をはるかにこえて、最低でも、6Lでそれから12L、36L、60L、90Lなどの大きな数字になつていて、これをみたただけでこのなにも水をつかう、こいることがわかります。洗車は、あまり毎日もしないけど、歯みがき、手洗い、シャワー、食器洗いなどは毎日するのでちゃんと水を流し、はなしにせず、つかうなときはとめたりしたいと思います。

このようにみなさんのみじかでや、こいることには、多くの水が使われています。すくなくともぼくは水をむだにしたり、水を流し、はなしにしました。みなさんも、水をむだにしたことはあると思います。でも今回のレポートでかいた図をみてこいなにも水をつかう、こいたなんとおもうたと思います。だからこれからは、水を流し、はなしにしたり、水を必要のない時につかうのは、やめましょう。



CO₂を削減しよう!!

私たちが今
できること。

電気のおだづかいは地球温暖化につながる!!

地球温暖化とは...

地球全体の平均気温があが、ていく現象のこと。

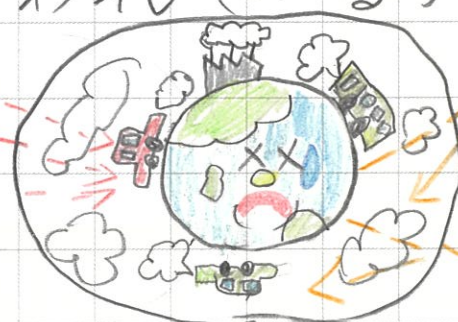
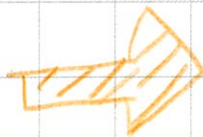
このまま地球温暖化が続いてしまうと21世紀末の世界の平均気温は33度から50度上昇する。

そして、台風や水害、異常気象などが
も、と多く発生する。



これらのような
いろいろな災害
が発生する。

そして、地球温暖化の原因の一つと言われているのが温室効果
ガス。



日本で排出された温室効果ガスの90%をしめているのは二酸化
炭素(CO₂)。つまり、地球温暖化をふせぐためには二酸化炭
素(CO₂)を削減することが大切。

ところで、CO₂排出量全体のうち家庭から排出されている割合
は20%!! お家の省エネをバがけることでCO₂運輸 家庭部門
を減らすことができる。

じゃあ、お家でどんなことをすれば省エネに
つながるかな?

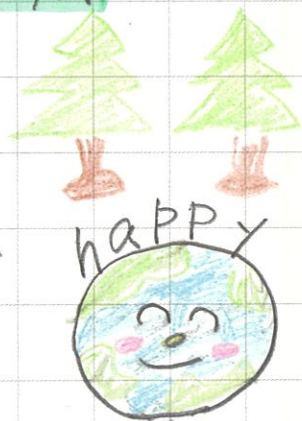
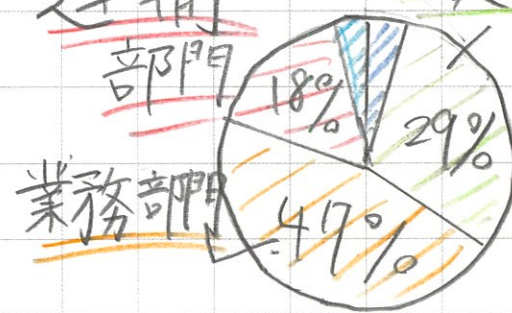
たとえば、テレビの利用を1日につき1時間

減らすことや水道の水を止めること、トイレの電気便ざのフ
タをしめることなどをするすることで、年間28kgのCO₂削減に。こ
れはスギの本2本が1年間に吸収するCO₂と同じ量。

こうした小さな取り組みをすることで、CO₂削減でき
る!!

最後に、みんなで地球温暖化のために「今」できる省
エネ、てなんだろう?って考えてみよう。

みんなで地球をhappyにしよう。





「私ができるエコを考えてチャレンジ!!」

節電

節電をするためには?

- ・使っていない電気製品のコンセントをぬく。
- ・電気をつけっぱなしにせず、細めに消す。
- ・テレビを見ていない時は消す。

節水

節水は大事にしよう!

- ・歯みがきの時に水を出しっぱなしにしない。
- ・うがいにはコップに必要な水を入れてする。

ゴミを減らす

- ・買い物に行く時には、エコバックを持っていく。
- ・ゴミをきちんと分別し、食品トレーやペットボトル、段ボールなどリサイクルできるものは、リサイクルできる所へ持っていく。
- ・ごはんを残さず食べる。
- ・あぎや豆みょうは、根っこを水につけて、もう一度栽培する。
- ・あそびに出かける時には、水そうを持って行く。

まとめ

夏休み中、上記のことを意識し生活をして私だけではなく、母や兄ともエコについて話し合い、家でチャレンジしました。電気代や水道代などは、どのくらい減ったのかわかりませんでした。が、ゴミを減らすに関しては、エコバックを持って行くことで、ビニール袋を買うことがなくなり、プラスチックを削減することができました。いつもは母が分別してくれていたが、ペットボトルのキャップとラベルはプラスチック類に捨て、ボトルはリサイクルできる所へ母と一緒に持っていきました。また、ご飯を残さず食べることであぎや豆みょうの根を水につけ伸ばしたところを再び料理に使うなどすることで生ゴミを減らしました。少しの意識で変わることがあると気付いたのが、これからは自分にできるエコを考えてやっけて行きたいと思います。



二酸化炭素を減らすために

夏休み、エコチャレンジの宿題がでて、二酸化炭素を減らすためにはどんなことができるんだろう?と思い、考えました。すると私ができそうなのは、マイボトルを使う、旬な野菜や果物を食べる、食べ残しをしないということでした。その結果をまとめてみました。

してみたこと

したこと

マイボトルを	1日
使う	105g
旬の野菜や果物を食べる	1日
	102g
食べ残しをしない	1日
	10g

二酸化炭素が
減った分へのか



私は家族で気になることがありました。エコバックをもっていけない日があつてレジぶくろを買つてしまつたりしていることです。その日からエコバックをもっていくようにしました。

したこと

エコバックを	1日
もつていく	123g

二酸化炭素が
減った分へのか



マイバックを
使うように
意識しよう!!

みなさんも一日一日意識して二酸化炭素をへらしませんか。

温暖化対策をしてみませんか。

一人一人が一日一日、意識してすごす、協力することで二酸化炭素をへらすことができます。

みんなと協力して二酸化炭素をへらしましょう。

そしてみらいについていきましょう。

自分のため、みんなのために二酸化炭素をへらしましょう。