「だったん」
和歌山県環境ポータルサイト
イメージキャラクター

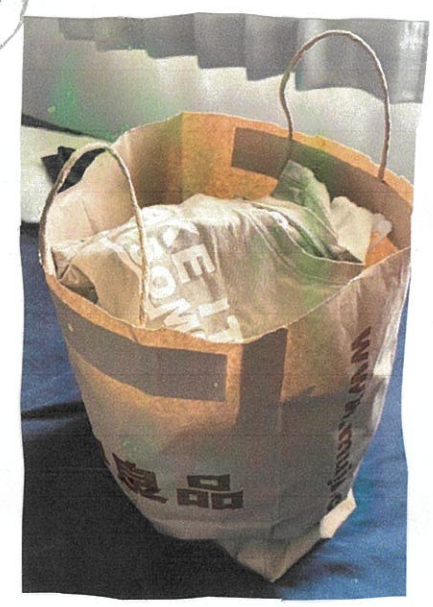
2026わかやまこどもエコチャレンジ
活動(かつどう)レポート

田中 小学校 4年 名前 井火田ひろひさ

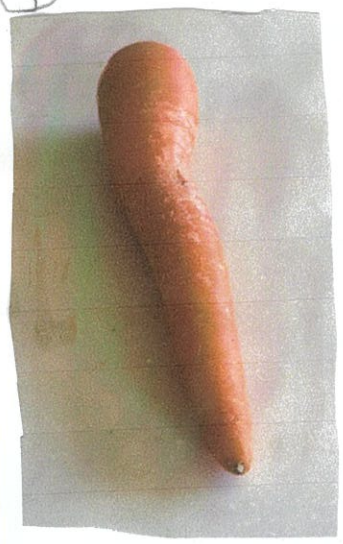
※こちらに必ず記入願います。保護者の同意が得られた児童のレポートは、このままの状態でホームページに公開します。

①


②


③


④


⑤


⑥


もったいないをエコにへんしん!!
「エコ」いらなくなったものを捨ずに別のものとして使う

① いらなくなったタオルをぞうきんにへんしんに
② ぎゅにゅパックまないたに
③ かさくなったふくをきふ
④ ペットボトルがわずにすいとう
⑤ にんじんのかわをすてずにたべる
⑥ はぶらしをすてずにそうじ
できるだけごみをださない

「だったん」
和歌山県環境ポータルサイト
イメージキャラクター

2026わかやまこどもエコチャレンジ
活動レポート

田中 小学校 四年　名前 上平 凌大
※こちらに必ず記入願います。保護者の同意が得られた児童のレポートは、このままの状態でホームページに公開します。

料理で温室効果ガスをへらそう

夏休み、料理をする機会がふえて、料理の本を読み、料理で温室効果ガスをへらせると知り、取り組む事にしました。

へらし方

① 地産地消…輸送距離をへらし、旬の食材を使う。
② 同時調理…いちどに複数の料理を作る。
③ 食品ロスをへらす…すてる部分をへらし、あまった料理をリメイク

⇒ 温室効果ガスがへる!!

①地産地消

あじのおかずサラダ

材料 あじ、水菜、きゅうり、ミニトマト、酢、みそ、さとう、レモン汁

1. 調味料をまぜあわせる。
2. べつのボウルにあじを入れ、レモン汁をかけてなじませる。
3. 水菜は根元のはしをもぎおとし、4cmの長さにもぎりわけする。
4. きゅうりは立てに半分にきり、ななめうすもぎりにする。
5. ミニトマトは、手でへたをとり、十字に切る。
6. ②に③④⑤の野菜を入れ、①を全体にまわしかけ、よくまぜ合わせる。

②同時調理

ガリバタポークあつあげ＋カレーマヨ人じん＋ゆでたまご

材料 あつあげ、ぶた肉、かたくり粉、しょうゆ、酒、みりん、人参、カレー粉、めんつゆ、マヨネーズ

作り方

1. オーブンペーパーの上にちぎったあつあげ、ぶた肉をのせ、かたくり粉を全体にまぶし、調味料をかける。
2. 人参を千切りにし、カレー粉をまぜ、マヨネーズ、めんつゆをかけてまぜる。
3. オーブンペーパーのはしをとめる。
4. おなべに水200mLを入れ、なべの中にオーブンペーパーを入れる。
5. なべのあいているスペースにたまごを入れる。
6. おなべに火をかけてふっとうしてから15分加熱する。(水がなくならないよう注意)

③食品ロスをへらす

野菜なんでもキーマカレー

材料 冷ぞう庫の野菜(なんでも、何しゅるいでも良い)、カレールウ、ひき肉

1. すべての野菜を角切りにする。
2. おなべにひき肉を入れいためる。
3. 野菜もくわえていためる。
4. 水をくわえてにこむ
5. 火を止め、カレールウを入れ、また火をつけて、ルウをとかすようにかきまぜる。

まとめ　今回調べてみて、はじめて工夫をした料理をしてみたけど、少し難しいくらいでうまく作ることができたしおいしく食べることができた。今まで意識していなかっただけで、お母さんはよくこんな料理の仕方をしていた。次は別のレシピで地産地消、同時調理、食品ロスをへらすをしたいです。

「だったん」
和歌山県環境ポータルサイト
イメージキャラクター

2026わかやまこどもエコチャレンジ
活動(かつどう)レポート

田中 小学校 4 年　名前 宇田 葉椰

※こちらに必ず記入願います。保護者の同意が得られた児童のレポートは、このままの状態でホームページに公開します。

はじめよう！脱炭素
「みんなでできる」歩き登校のススメ

〈きっかけ〉
（脱炭素について、自分自身でできることについて、考えてみました。節水、徒歩、節電、水の調節、マイボトル、マイばし、エコバック、ゴミの分別、自転車の使用などについて考えました。）

〈めあて〉
（脱炭素について考えた中で、自分自身にとって毎日身近なことである登下校について、レポートにまとめてみよう。）

私の家から、小学校まで約1kmです。

	二酸化炭素排出量
徒歩	1km＝排出されない
車	1km＝約238g　CO_2個増える



徒歩
自宅 ←（約1km 徒歩）→ 小学校　片道　約1kmでCO_2排出されない

乗用車
自宅 ←（約1km 乗用車）→ 小学校　片道　約1kmで238gのCO_2↑(ふえる)

六年間、私が毎日車で、学校に行った場合、二酸化炭素排出量は、約13140gになります。

〈まとめ〉
（登下校についてまとめてみて、歩いて学校に行くだけで、CO_2が排出されないことをあらためて、知りました。近い場所や小学校まで行く時は車を控えようと思いました。
線で引いた私の気持ちを伝える事ができる発表会などがあれば、その私の強い思いを伝達し、田中小学校の全児童で協力しあって、歩き登校をすすめ学校全体で脱炭素に取り組みたいと思います。）

「だったん」
和歌山県環境ポータルサイト
イメージキャラクター

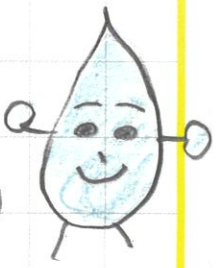
2026わかやまこどもエコチャレンジ
活動レポート

田中 小学校 4 年　名前 岡田尚

※こちらに必ず記入願います。保護者の同意が得られた児童のレポートは、このままの状態でホームページに公開します。

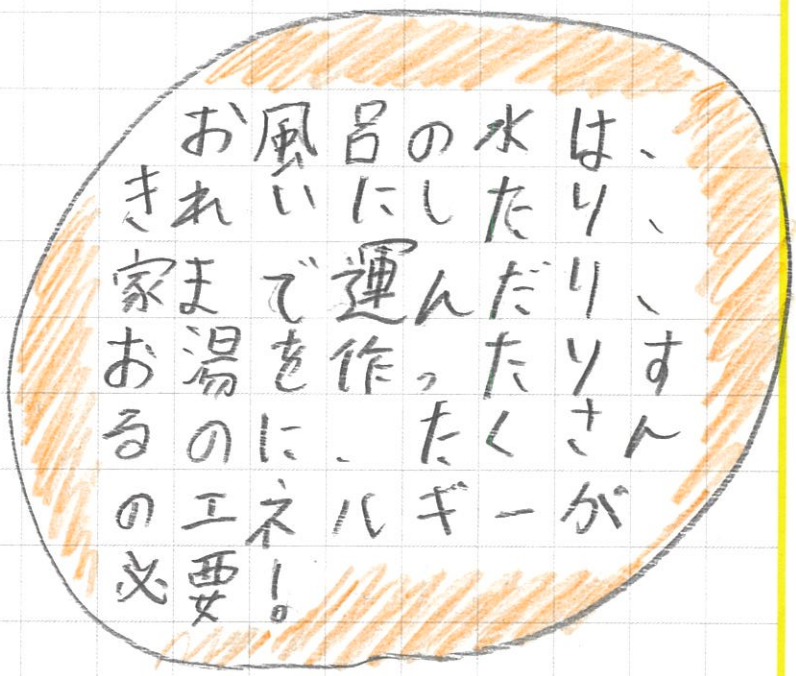


お風呂の水を大切にして、地球温暖化を防ぐチャレンジ!!



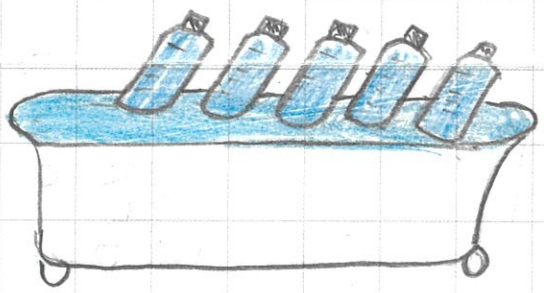
①なぜこのチャレンジをするのか？

地球温暖化を防ぐために、二さん化炭素を減らす「脱炭素」が大切だと知りました。そこで、家でも簡単にできる水の節約にチャレンジをしようと考えました。中でも一番使っているのはお風呂の水だと思いました。



②チャレンジした事

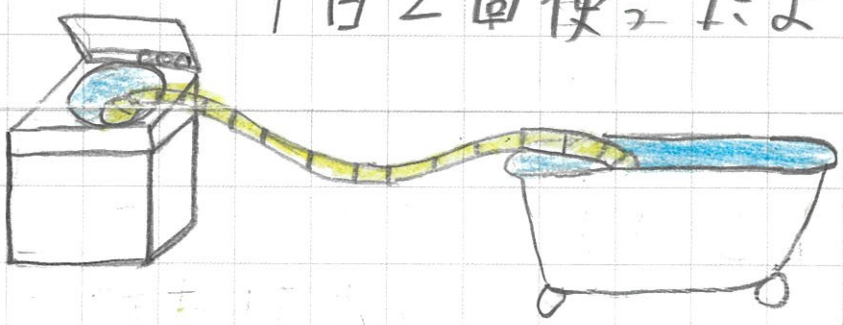
- お風呂の中に水を入れたボトルを入れて、水の量を減らした。



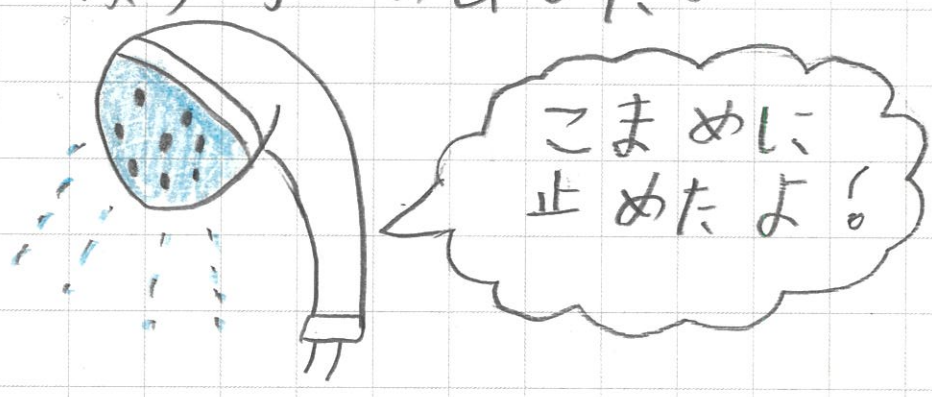
- お風呂ののこり湯を植物の水やりに使った。



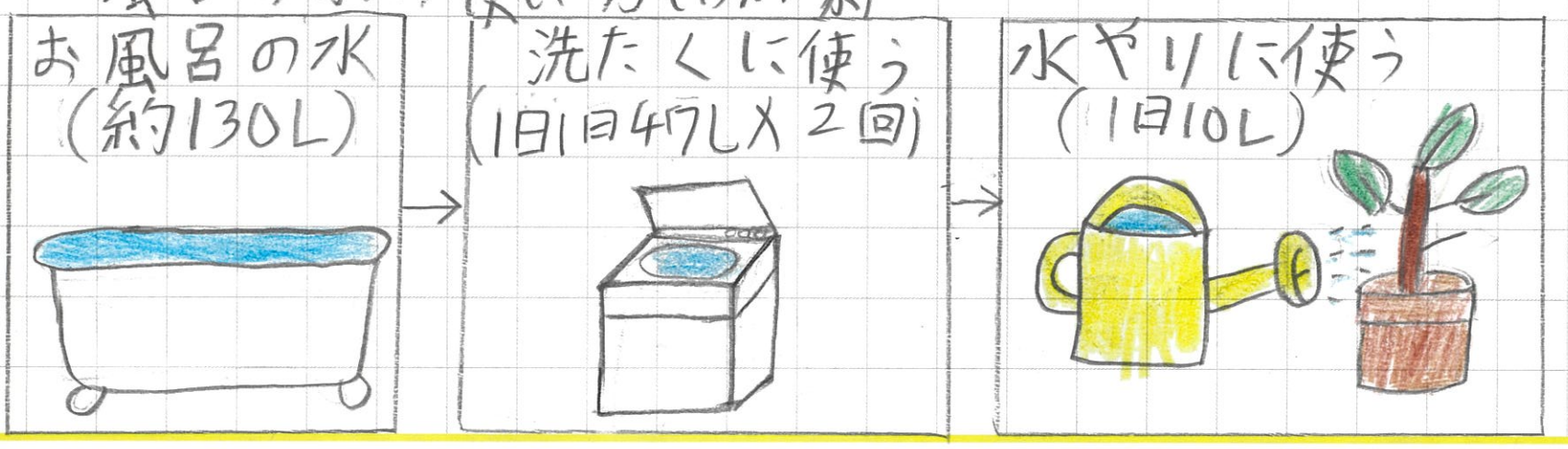
- お風呂ののこり湯を使った。
（せんたく水位中1回47L）
1日2回使ったよ。



- シャワーを出しっぱにせず、使う時だけ出した。



お風呂の水の使い方（わが家）



2025わかやまこどもエコチャレンジ
活動レポート

田中 小学校 4 年 名前 岡田尚

※保護者の同意が得られた児童のレポートは、このままの状態でホームページに公開します。

③1週間の取り組みの記録

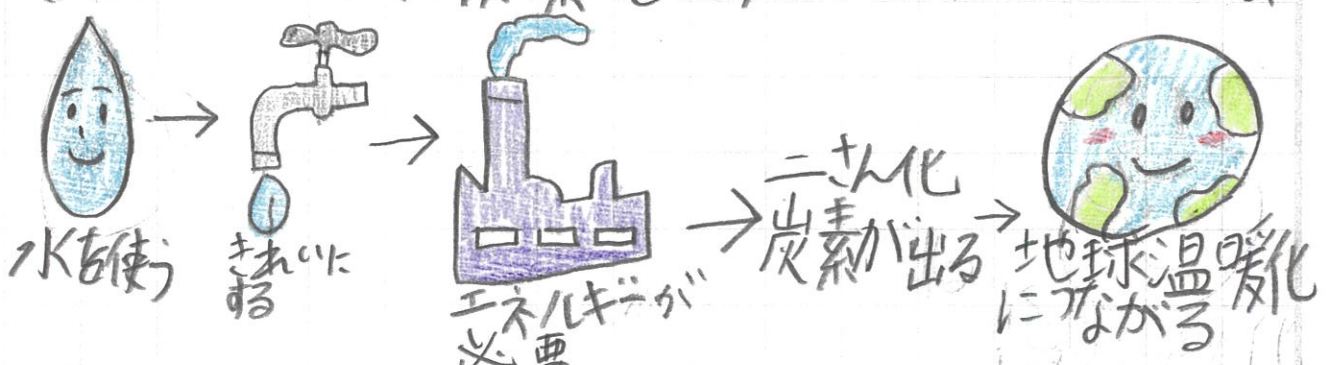
取り組み	1日の量	1週間(7日間)の量
お風呂の水を減らす	10L (2Lペットボトル5本分)	70L (2Lペットボトル35本分)
洗たくにさい利用	94L (47L×2回)	658L (2Lペットボトル329本分)
水やりにさい利用	10L (5L×2回)	70L (2Lペットボトル35本分)
シャワー	出しっぱなしにしない	7日間

●1週間のまとめ●

節約した水の量	再利用した水の量	水を大切に使えた量
70L (2Lのペットボトル35本分)	658L+70L=728L (2Lペットボトル364本分)	70L+728L=798L (2Lペットボトル399本分)

④調べて分かった事

水をきれいにしたり、家庭まで運んだり、お湯を作ったりするにはエネルギーが必要です。水をむだにしないことも、使うエネルギーを減らして、二さん化炭素を減らすことにつながると分かりました。



⑤チャレンジした感想

初めてエコチャレンジをしたので、水を大切にすることが地球温暖化と関係しているとは知りませんでした。でも、毎日の生活で、水やエネルギーを大切にすることが、脱炭素につながると分かりました。これからも水を大切にして、地球を守るためにできることを続けていきたいと思います。

「だったん」
和歌山県環境ポータルサイト
イメージキャラクター

2026わかやまこどもエコチャレンジ
活動(かつどう)レポート

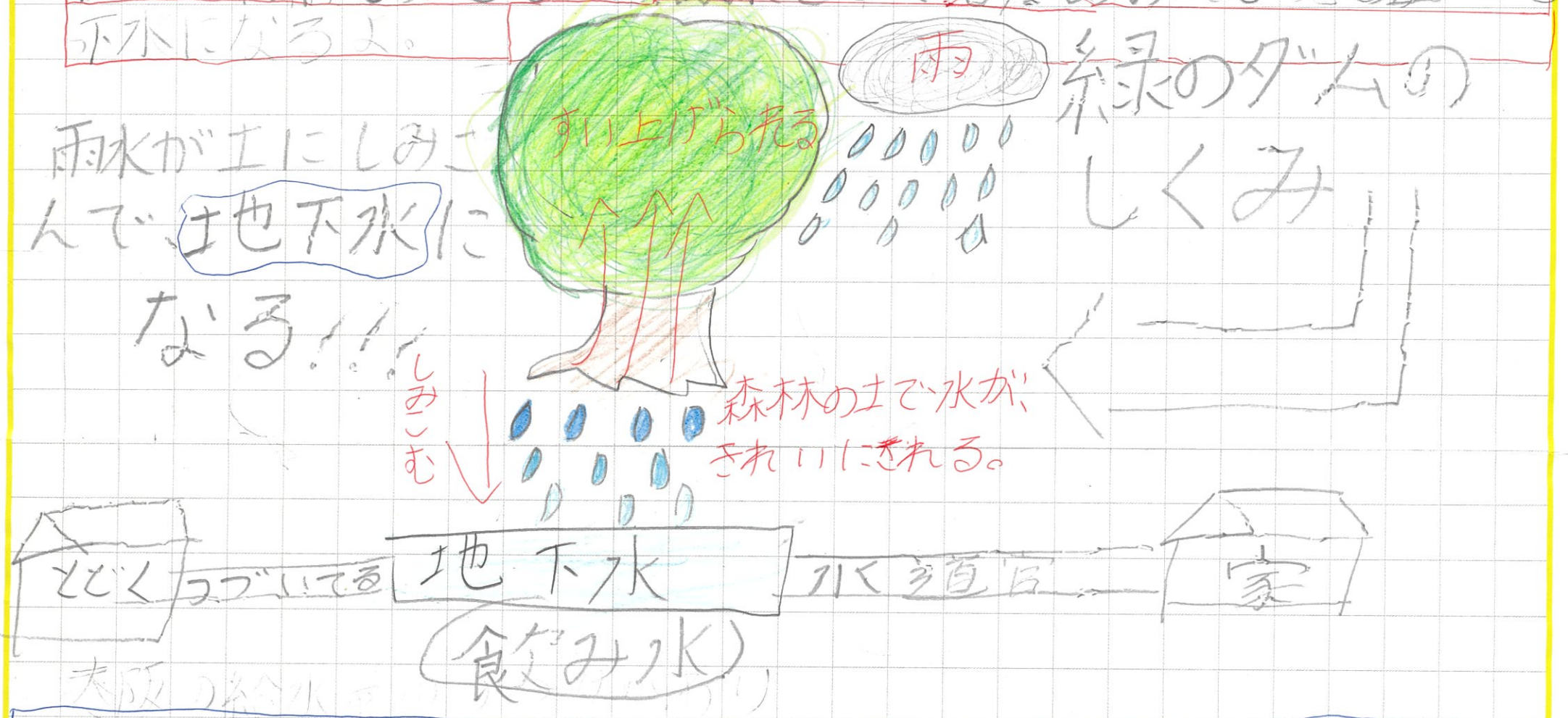
田中 小学校 4 年 名前 北田汐霞

※こちらに必ず記入願います。保護者の同意が得られた児童のレポートは、このままの状態でホームページに公開します。

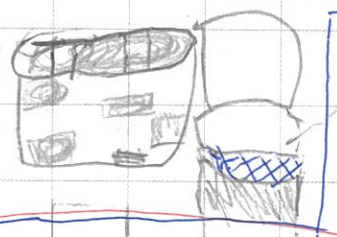
水をむだ使いしないために

水はお風呂に、大きいペットボトル約200本も使うよ。と
なんと1日3000本以上!?
その量をへらすために。

水を、出しっぱなしにしない。お血をあまりつかわない。
服をたくさん着ない。シャワーをつかいすぎない。
自ぜん的にもっともよい飲水をつくるためのこものの図
地下水になるよ。



昔は井戸にたまる、雨水をのんでいたけどかせん病がはやって井戸はなくなったよ。



浄水場は、みんなに安心、安全の水をのんでもらうために、けんさや薬を入れたりしてみんなにおいしい水をのんでもらうためにくふうしている

みんなのためんがんばっている

「だったん」
和歌山県環境ポータルサイト
イメージキャラクター

2026わかやまこどもエコチャレンジ
活動（かつどう）レポート

田中 小学校 4年 名前 辻 麻木陽

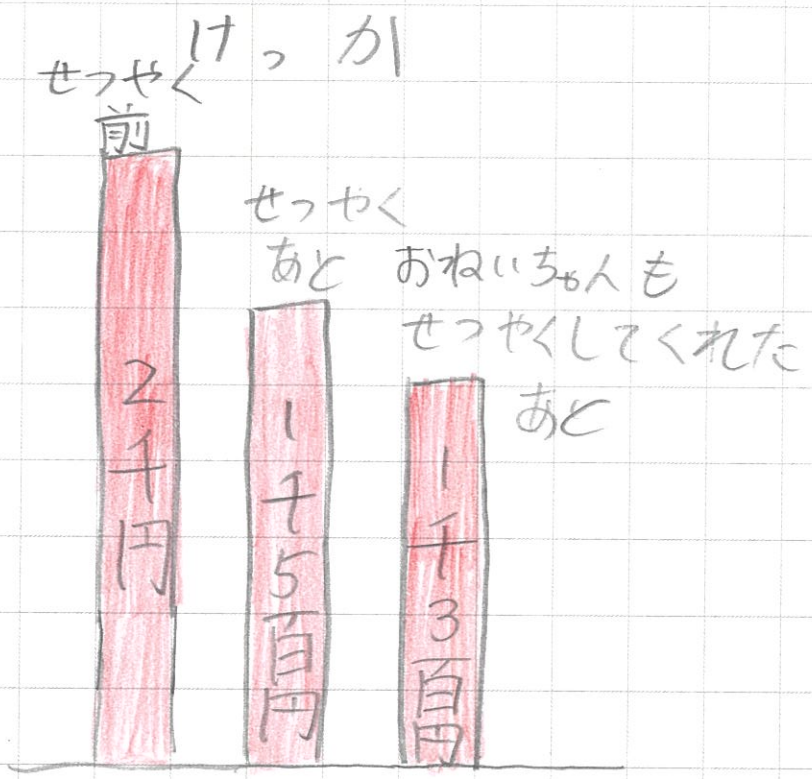
※こちらに必ず記入願います。保護者の同意が得られた児童のレポートは、このままの状態でホームページに公開します。

毎日の冷暖房の温度をひかえめにするに挑戦

夏休みあついのでずっとへやの中ですごしているわたしはれいぼうの温度27.5にしていたわたしは電気だいがすごくきになりました。なのでハハにきくとけっこうたかかったので電気だいをせつやくしようと思いました

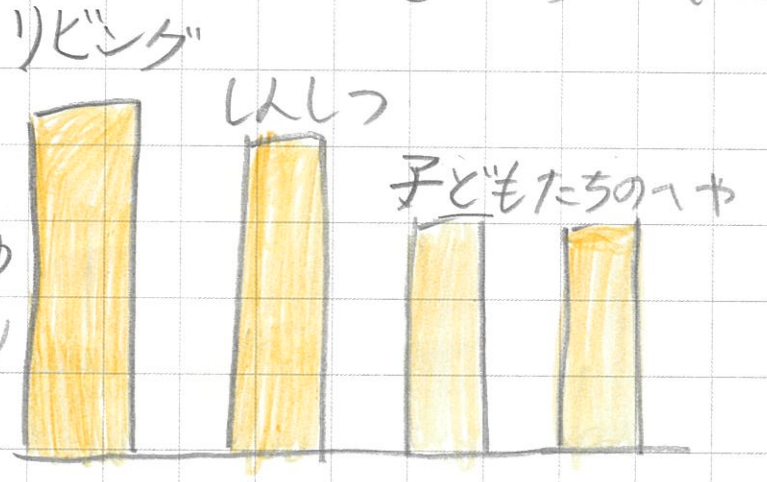
せつやくしたこと

・自分のへやでべんきょうしているときに、エヤコンをつかうからりびんぐでしゅくだいした



せつやくする前とした後の電気だいは700円かわっていてびっくりしました

エヤコンをいちばんつかっているところはどこだろうと思いしらべてぐらふにしました



エヤコンをつかっているのはリビングとゆうことがわかりました。

あと自分たちのへやはあまりつかっていなかったのにいがいとエヤコンをつかっていることがわかりました

まとめ

エヤコンは夏とふゆにいちばんひつようだからしんしつとリビングを中心にエヤコンをつかい自分たちのへやではあんまりエヤコンをつかわないようにするとせつやくできるとわかった。

「だったん」
和歌山県環境ポータルサイト
イメージキャラクター

2026わかやまこどもエコチャレンジ
活動(かつどう)レポート

田中小学校　4年　名前 西亜央葉

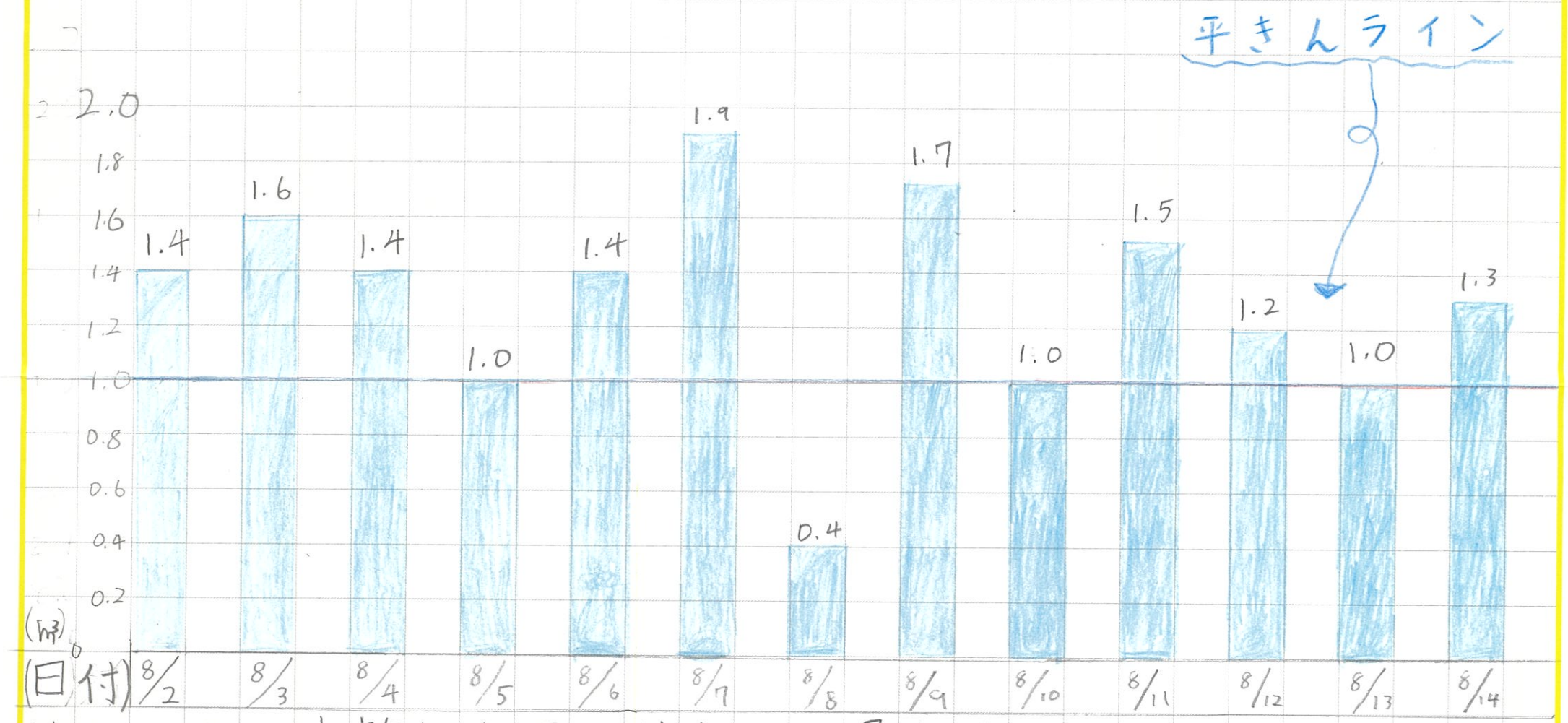
※こちらに必ず記入願います。保護者の同意が得られた児童のレポートは、このままの状態でホームページに公開します。

毎日使う水調べにチャレンジ

夏休みに家でわたしは1日に使う水の量を調べました。
なぜなら、1日に使う水がふつうより多いのか少ないのか知りたかったからです。

調べ方
毎朝、決まった時間に、水量メーターを見て1日に使った水の量を2週間、調べる。

グラフ（わが家で使った水の量）



次に、4人家族が1日に使う水の量をインターネットで調べました。すると、平均で約、1m³Q（1000L）というのが分かりました。そこで、わが家のグラフに線を入れてくらべました。すると、ほとんどの日で平均をこえていました。
特に、8月7日の水の使用量が多かったです。
理由として、習い事のせんたく物が多かったから8月7日は、水の使用量が多かったと思います。

まとめ
わが家は、平均より水の使う量が多いと分かった。
これからも、家族で水の使いすぎに注意すればeco(エコ)につながると思う。

「だったん」
和歌山県環境ポータルサイト
イメージキャラクター

2026わかやまこどもエコチャレンジ
活動レポート

田中 小学校 4年A名前 西大羽

※こちらに必ず記入願います。保護者の同意が得られた児童のレポートは、このままの状態でホームページに公開します。



夏になってお父さんが扇風機をつかっていましたそして
お父さんはそのまま扇風機をつけっぱにしていました。
でも扇風機を消しました。そこでぼくは思いました。
もっとこれから節電をしようと思いましたそこでスマホで節電のこと調べました
まず自分たちがいまからでもできる節電をおしえます
1つめはエアコンの温度を変えることです
夏のじきはれいぼうですよね
れいぼうの温度はだいたい28℃が目安です
だんぼうの温度はだいたい21℃から20℃です
ちなみにれいぼうの温度をさっきいった温度にすると
10%~13%安くなります。
だんぼうは10%安くなります。
2つ目はテレビはつかわないときは消す!!
3つ目はパソコン・スマホなどは画面の明るさを抑える!!
4つ目はつかわないへやなどの電気は消す!!
(ちなみに自分は朝とかはつかってるへやは電気
消してます。)
5つ目は冷蔵庫には食品をつめこみすぎず、
とびらをあけっぱにしない!!

6つ目はいえのつかっていないかでんのコンセントを
ぬくことです

感想

自分ができることはこんなにある人だなと思いました
これからすごく節電に取りくんでいきます!!

「だったん」
和歌山県環境ポータルサイト
イメージキャラクター

2026わかやまこどもエコチャレンジ
活動レポート

紀の川市粟田中小学校　4年　名前　西谷　そう

※こちらに必ず記入願います。保護者の同意が得られた児童のレポートは、このままの状態でホームページに公開します。

家庭でできるごみをへらす工夫

ぼくの家はごみが多く、調べてみるとフードロスが多いことが分かった。兄がフードロスをへらす工夫を考えていたので、ぼくはそれ以外のごみをへらす取り組みを考えてみようと思った。

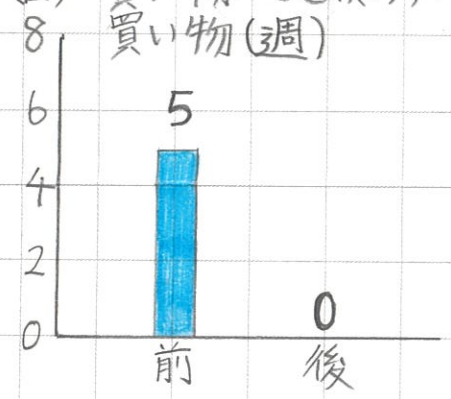
わが家で多いごみ

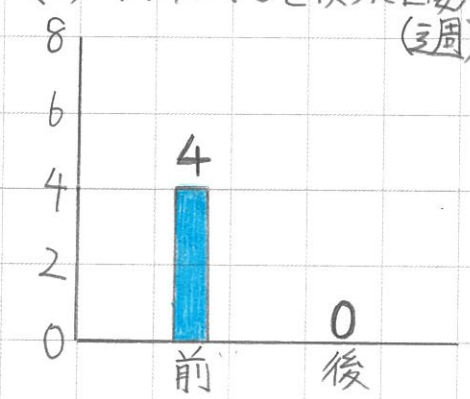
・生ごみ　・食品のよう器　・レジぶくろ　・紙類
・ペットボトル

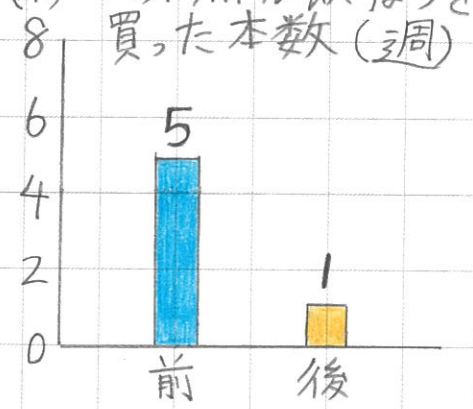
ごみをへらすためにやったこと

・エコバッグや水とうを使う。　・買い物メモを作る。
・つめかえ用を買う。　・包そうの少ないものを買う。

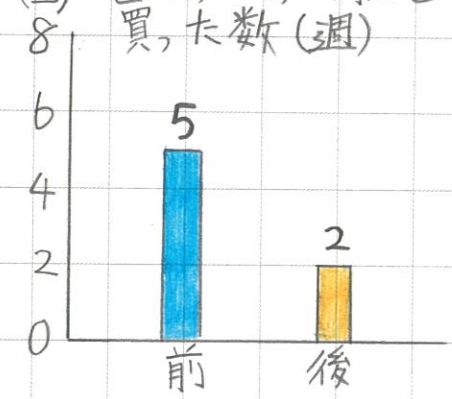
けっか

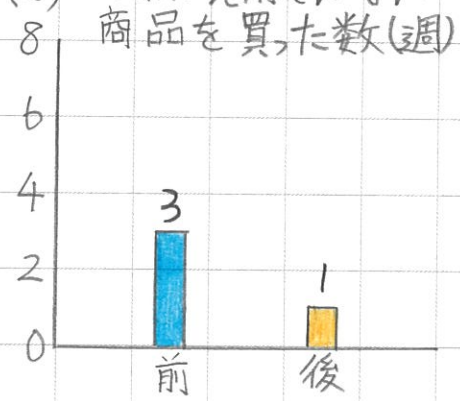


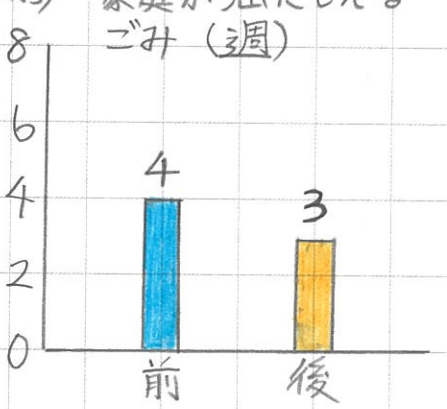


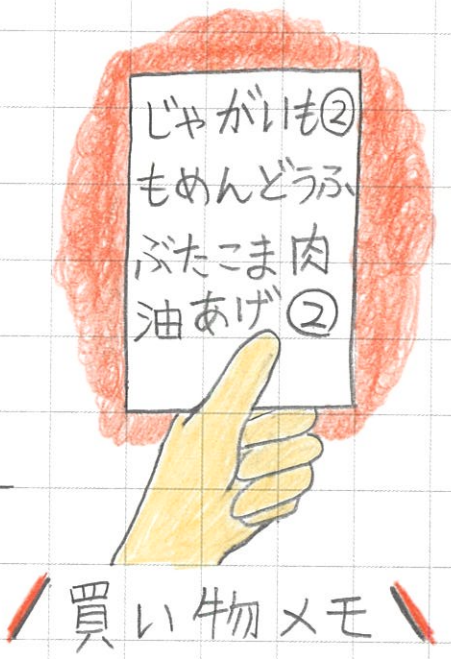












まとめ

わが家では今あるもの、買うべきものを見える化することで必要なものだけを買うようになり、むだをへらすことができました。使いすてではないものを使うなど、生活の中で少しエ夫するだけでもごみがへると分かりました。これからも家族みんなでできることを続けていきたいです。

「だったん」
和歌山県環境ポータルサイト
イメージキャラクター

2026わかやまこどもエコチャレンジ
活動(かつどう)レポート

田中 小学校 4 年 A 名前 [illegible]

※こちらに必ず記入願います。保護者の同意が得られた児童のレポートは、このままの状態でホームページに公開します。

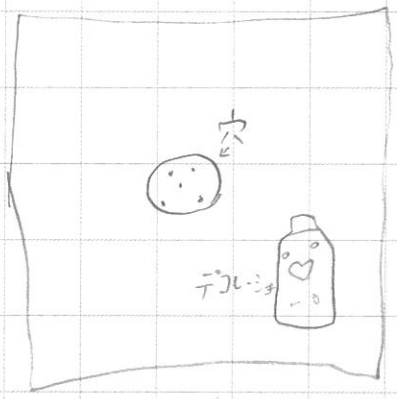
エコチャレンジの(安日)リサイクル!!

リサイクルできること

- ぎゅうにゅうのパックなどを工作すること。
- ペットボトルをじょうろにすること。

リサイクルの仕方(じょうろのざいりょう)

- 1、ペットボトル1つ
  2、あなをあけれるとがったもの1つ
  3、デコレーション(やりたい人だけ)

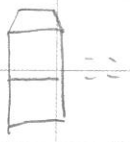


作りかた!!

- まず、ペットボトルのふたを用意します。
- ふたの上のぶぶんにとがったところを火で何分かあぶります。
- あぶったらふたに穴をあけます。
- 穴をあけたら、ペットボトルの外をデコレーシしたらかんせいです!!(さいごに水までいれたら!!)

ぎゅうにゅうパックの用意!!

- 1、ぎゅうにゅうパック
- 2、ハサミやカッター
- のり(ボンド)・ガムテーム



作り方(ロボット)

- まずぎゅうにゅうパックを半分にカッターできる。
- 次に、切ったぶぶんの開けロがついてないほうをつかいます。
- かおをかく。
- のこったぶぶんを体にし、ガムテープをまいて、手にしてくっつけたら、ロボットのかんせいです!!

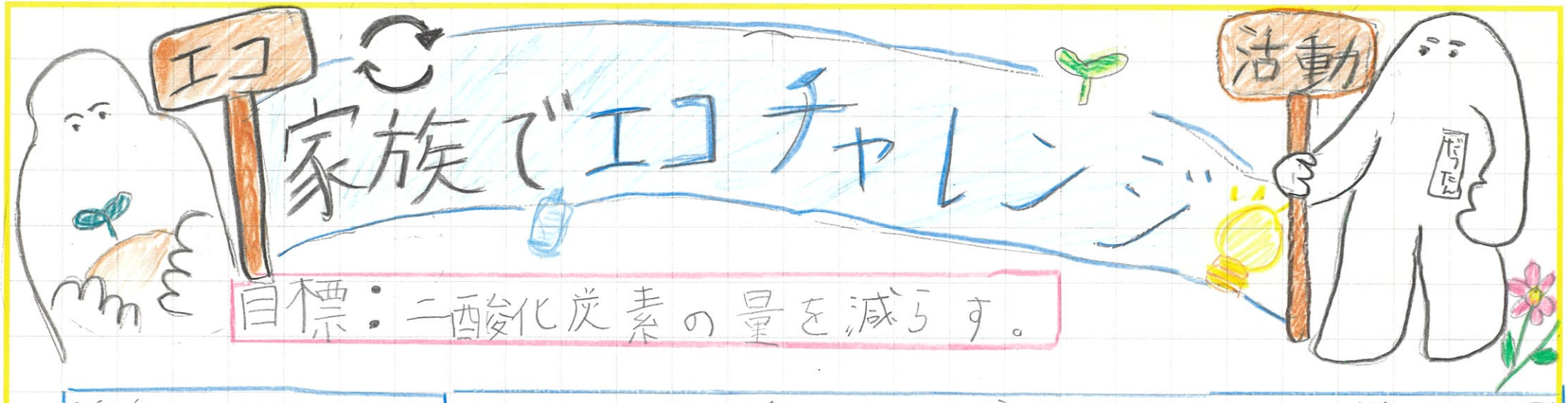
みなさんもリサイクルするために工作などを考えて、(みんなのためにできること)
エコーを大切にしましょう!!

「だったん」
和歌山県環境ポータルサイト
イメージキャラクター

2026わかやまこどもエコチャレンジ
活動（かつどう）レポート

田中　小学校　4年　名前　満田 椹菜

※こちらに必ず記入願います。保護者の同意が得られた児童のレポートは、このままの状態でホームページに公開します。



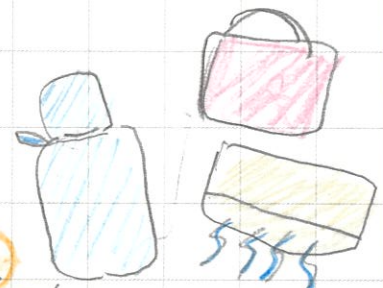
家族でエコチャレンジ

目標：二酸化炭素の量を減らす。

活動の取り組み

（1日に減らせる二酸化炭素の量）

- 私　テレビを使う時間を減らした。→ 18g
- 母　買い物はエコバックを持っていく。→ 23g
- 父　家で電気を使う時間を減らした。→ 4g
- 姉　ペットボトルを使わずマイボトル。→ 105g
- 兄　部屋のエアコンの温度を28℃にせってい → 244g



まとめ

みんなで1日394gの二酸化炭素を減らせていた！

思ったこと

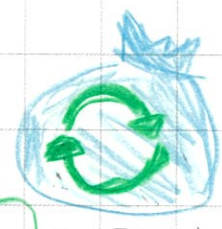
思っていたよりもかんたんにエコ活動ができて二酸化炭素を減らせていた。色々できることがたくさんあるとわかった。

※車を使わず歩いたら1日476gの二酸化炭素を減らせるが夏は暑すぎてできなかった。冬にがんばろうと思った。



これからの取り組み

わたしの家の、一週間のペットボトルの量を調べる。





7/24(土)	25(日)	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	合計
7本	6本	3本	3本	4本	3本	3本	29本

⇒ リサイクルすると新しいボトル・服・食品トレイ・小物になる

思ったこと

休みの日は、ぶかつや外で飲むので多くなっていた。
みんなでエコに取り組むためにしっかり考えて買おうと思った。

「だったん」
和歌山県環境ポータルサイト
イメージキャラクター

2026わかやまこどもエコチャレンジ
活動(かつどう)レポート

田中 小学校 4 年 名前 元家 帝翔

※こちらに必ず記入願います。保護者の同意が得られた児童のレポートは、このままの状態でホームページに公開します。

エコな料理を作ろう

1. エコバックを持って行く
2. 今日使う物は、おつとめ品を買う
3. 今日食べる物は、手前取りをする
4. 日持ちしない野さいをつかう
(葉っぱの野さいもやしなど、、、)
5. その次に日持ちする物をつかう
(じゃがいも・たまねぎなど、、、)

レシピ① にんじん、大こんのパリパリキンピラ

ざい料

人じんかだいこんの皮を用意
ごま油小さじ1
しょうゆ・みりん・さとう(かく大さい$\frac{1}{2}$)

作り方

① 人じんか大こんの皮をチャリにする。
② フライパンに油を入れていためる。
③ 全体に火がと通ったら
調味料を入れて水分がなくなるまでいためたら
かんせい

感想

パリパリキンピラはだれでもだべれそうだった。



レシピ② ブロッコリーのしんごとナムル

ざい料

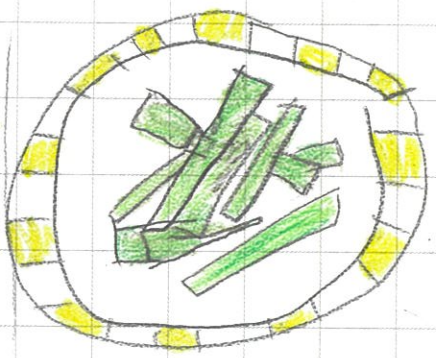
① ブロッコリーのしんごとナムル
1本分
② ごま油小さじ
① [illegible]
③ とりがら入れ
プのもと当
④ しおにんにくチューブ
[illegible]

作り方

① しんのかたいところを短冊に切る
② お皿に入れてふ
にんわりラップをかける
③ レンジでやく1分〜1分30秒
④ 調味料を入れる。
⑤ 合えたらかんせい

感想

ブロッコリーナムルはレンジで正まておいしかった。



★まとめ★

うだんすてているところが食べれるようがかかって、これからいろんな食ざいも食べれるところがあるか調べながら食べたいです。