

2019

わかやまこどもエコチャレンジ 活動レポート①

◇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)

身近かなエコ (家族でどんなことを
気をつけているか話し合
いました。)

電気

・部屋を使わない時は糸目めに電気を消す。
・テレビをつけっぱなしにしない。

水道

・お風呂の水を先たくに使う。
・歯みがきをする時は水を止める。

その他

・アクリルダワシを使い、先さしの節約
をする。
・買物にはマイバックを持って行く。
・生ごみ入れと場を作り月巴米斗にする。

わかやまこどもエコチャレンジ 活動レポート②

◇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)

川原家一年間に使う電気・水道

(一年間にどれぐらいの電気・水道を
使うのか、月別に教えてもらい
ました)

冷房を使うから
使用量が多い

気候の良い
季節は冷房
を使わない

川原家の一年間の電気水道使用量

月	電気(kWh)	水道(m ³)
8 ^{H27}	357	31
9	286	28
10	301	33
11	268	33
12	340	34
1 ^{H28}	303	34
2	329	30
3	306	34
4	308	33
5	264	40
6	313	33
7	330	32

いねの苗に
水がたけん
必要だから
使用量が多い

わかやまこどもエコチャレンジ 活動レポート①

◇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



いつも、ゆで卵をする時、8分間可熱しておくと、その約倍の時間15分間予熱だけでゆで卵が出来るとはびっくりしました。しかも電気代も節約できて一石二鳥だと思いました。

エコゆで卵の作り方

- ①卵にぬめをいれる
- ②鍋に入れて、卵がつかないくらい水を入れる
- ③沸騰したら火を止め蓋をして15分放置する

完成

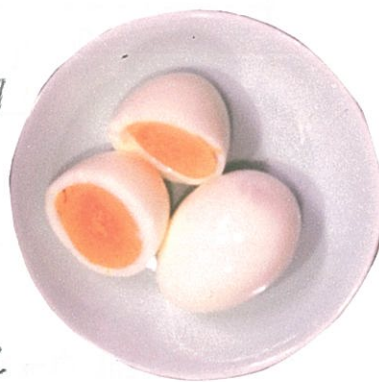
節約できる量

えっとうしてからゆで卵が出来るじかんが8分とする、家のIHは3kWなので節約される電力は $3 \times \frac{8}{60} = 0.4 \text{ kWh}$ になります。1kWhあたりの電気代が約27円なので $27 \times 0.4 = 10.8$ になります。一回ゆで卵を作るために電力は0.4kWh節約できて、お金は10.8円も節約できる。毎日朝に食後にゆで卵を食べると消費電力は $0.4 \times 365 = 146 \text{ kWh}$ 節約できて、電気代は $10.8 \times 365 = 3942$ 円も節約できることが分かりました。



エコチャレンジの感想

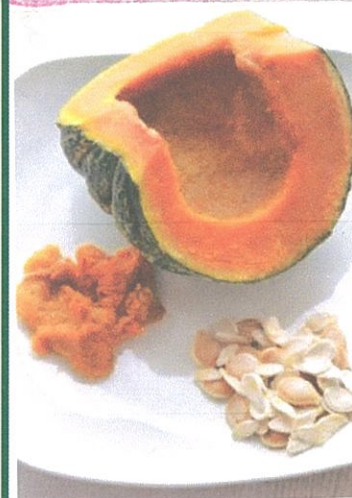
エコチャレンジをしてみてこんな節約のしかたがあるんだなと思いました。エコ調理で作ったゆで卵は、いつもと同じ味だったし、しかも、電気代も安くなるし、すごくいいエコだと思いました。



わかやまこどもエコチャレンジ 活動レポート②

◇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



少し生ごみがへると思うとうれしいです。

材料量

- かぼち $\frac{1}{4}$ カット分
- かぼちの種 ... あるだけ
 - マーガリン又はバター ... 大さじ1
 - 三温糖(赤糖) ... 小さじ1

エコチャレンジの感想

私は生ごみがへって、これこそエコだなと思いました。かぼちの種をいままですてていて、でも、これからは、すてないでおいしく食べれたら、ゴミの削減になるし、一石二鳥だと思いました。

かぼちの種でエコおやつ
の作り方

- ①かぼちからスプーンで種をとる。
- ②①の種をザルに入れて水で洗う。
- ③お皿にかさならないようにならべて600Wで3分加熱。
- ④フライパンにバターをかし、③の種を軽くこけ目がつくまで炒める。
- ⑤さとうをくわえ種によくからまったらできあがり完成



わかやまこどもエコチャレンジ 活動レポート①

◇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）



お風呂の残った湯をいれたペットボトル

母は、お風呂に残った湯をまず、せたくの水に使います。
さらに、残った水をお花の水やりに使っています。

これはかなりの

エコ

ではないでしょうか。



エアコンの設定温度は28℃と書いてあるけれど...
少し昼間は暑くて28℃以下になってしまいます。
最近の日本の夏は暑いですからね～

← エアコンのリモコン

わかやまこどもエコチャレンジ 活動レポート②

◇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）



リサイクルボックス

母は、よごれを落としてから、牛乳パックはたいらにします。ペットボトルはキャップと本体はゴミの種類がちがうみたいで入れる戸斤が別でした。

こどもエコチャレンジをやってみた感想

夏休み中やってみて、エコを意識するようになり、ムダがへったと思います。例えば、水の出しっぱなしや、せんぶうきのつけっぱなしなどです。みんなが注意しあったので、小さなエコがたくさんできたと思います。

このように1人1人が少しずつエコを意識することによって、大きなエコにつながっていくと思いました。

2029

わかやまこどもエコチャレンジ 活動レポート①

◇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）

エコ活動レポート



こまめに電気を
消していたら
くせになってい
ないうちにも
エコができて
うれしかった。

電気代が
減った感じが
あってうれしかった。



電気の使用量7/4～8/4

360kWh(今年)

390kWh(去年)

今年は去年にくらべて
30kWhも減りました。節約
してお金もつたのうれしい。

家族のイタビュー

エコ活動をして…
お父さんからエコしてるけどまだ
だ電気を消さないと。
エコをして電気代が
減って母がよろこんで
いました。

「がんばったところ」

トイレの電気をこまめに消したところ。

エコ活動をやった感想

エコシールをは家の中には、たし「エコはじめるから協力して」という
言葉で家族全員がエコに協力してくれています。ぼくはとくに
エコにきびしくしているのでもトイレの電気の消し忘れとか
ぞうきんの開けっぱなしとか、なくなりました。
これから夏休み中ではなくずっと続けたいと思う。



エコロ



エココ

わかやまこどもエコチャレンジ 活動レポート②

◇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）

エコ活動レポート

水の使用量
7/4～8/4先月 16m³今月 16m³

ぜんねんながらう
だんからエコをしていた
ので先月と同じだった。



テレビについて…
エコでテレビを
あまりないように
にして早く電気
代が減らないかな
と思った。



エコチャレンジをやった感想

エコは、むずかしいと思ったけど毎日いろいろなエコを
やってるうちになれてきてかんたんになってきた。毎日
つけられると思った。特に電気を使っていたらCO₂
が増えて世界は大変なことになるので節電は
しなきゃいけない。また楽しかった。

◇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)

家族だんらん^{DE}エコ!

皆ですごそう!!

ひと部屋に集まって、電気代節約。エコで仲良し家族♪



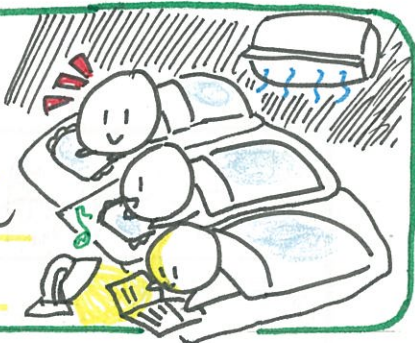
皆で遊ぼう!!

テレビやスマホやDSは消して、カードゲームやボードゲームで家族みんなでもり上ろう♪



皆でねよう!!

せん風機やエアコンはひと部屋で! ねる前に本を読んだりお話をするのもイネ♪

家族だんらん^{DE}エコ!について

うちはいつもこんな感じです。電気代はうくし、エコにもなります。

もちろんエアコンは28度設定! 天気のいい昼間は電気を消しています!



◇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)

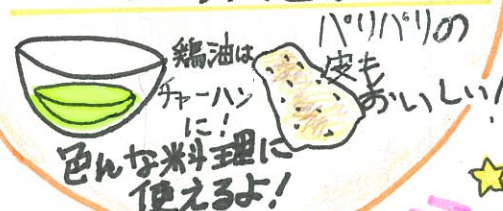
ゴミを減らそう!

ゴミを減らすとCO₂の排出量が削減されます。
ゴミを減らしてエコクッキングが!!

鶏油

エコ素材
鶏の皮

フライパンに鶏の皮をしきつめ、弱めの火でじっくり焼くだけ!



なんでも皮のコンピラ

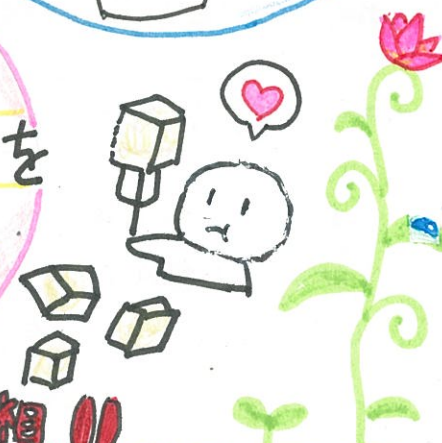
エコ素材: 野菜の皮

- ① 野菜の皮を細切りにし、ザッといためる。
- ② 強火のまましょう油とみりん味付け



エコ素材: 固くなったパン

- ① 小さく切り、150度〜130度のオーブンで30〜38分焼く
- ② さとうと牛乳、少々バターをフライパンで熱したものにからめて、また低温のオーブンで少し焼く



こどもエコチャレンジをやってみて... 感想!!

おいしく楽しくエコできました。

他にもエコスープやエコカレーなど、いろいろなエコ料理があります。

素材と環境を、これからも大切にします!

わかやまこどもエコチャレンジ 活動レポート①

◇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）

必要のない電気製品は
電源OFF

- コンセントをぬけば、もっと節電できる。
- 何かしながらのテレビや長時間のゲームをやめる。

冷蔵庫の開け閉めは
スピード勝負

- 一度開けると、温度を下げるのに多くの電気を使うので、開けたらすぐ閉める。
- 中にカーテンをつけたらして冷気をいかにさないようにする。

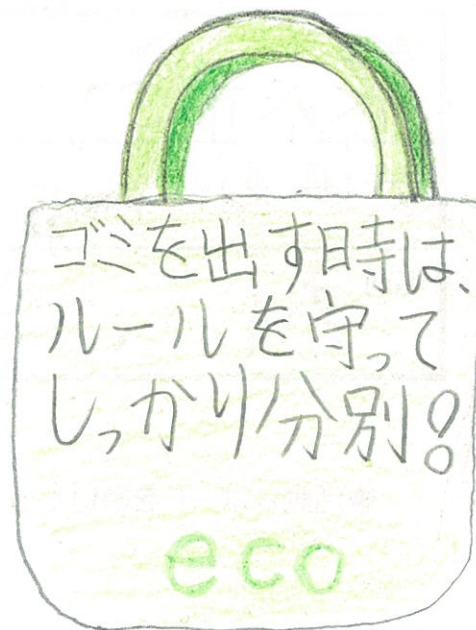
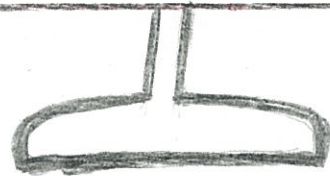
買い物に行く前に

- 買い物リストを作って、しょうど買いをなくそう。
- 使いすてよりも、長く使えるものをえらぶ。
- エコバッグをもっていく。

冷だんぼう器具は、かしこく
使う

- フィルターをこまめに掃除して、エアコンの省エネ効果アップ。
- 着るもので調節する。
- まどを開けたりする。
- 冷だんぼうを使わない。

夜早くねれば、照明や
エアコンの電気を節約でき
るはずなので、省エネ
のためにも早寝早起き



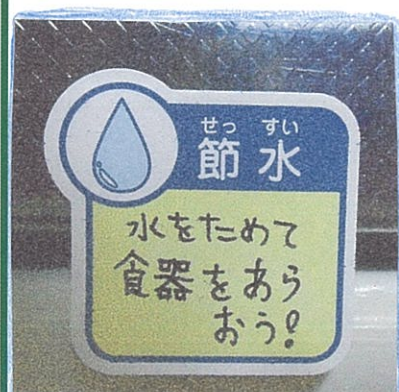
わかやまこどもエコチャレンジ 活動レポート②

◇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）

私の家では、太陽光発電で電気を
発電していて、家の中には「ヘム
ス」と言う、家で使うエネルギー
を節約するための管理モニターが
あります。日ごろからそのモニターの
おかげで、太陽光でつくった電気や
たくわえた電気、使用した電気の使用
量を見る事ができるので、家の方針の節電
いしきもめばえました。
今回、いろいろなエコチャレンジをして
みて、いろいろな形で一人一人がエコ
活動に取り組めば、地球
温暖化防止にもなると思いました。

◇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）

エコ活動レポート



水をすくって、お風呂にたたくとたくさん水をムダにするから、節水してほしいとおもっていました。ためてあらうと、水が少なくてすみました。



みんな食べ残しをしているので、食べ残しをなくしてほしくてはりました。みんな食べ残さないように工夫してくれました。



れいぞうこをなるべく早くしめてほしくてはりました。よく目のつくところには、たのびみんな気をつけてくれました。



◇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）

「家族にききました！」

エコチャレンジをして思ったことなどは？

父「会社での「クールビズ」などしかあまり気にしていなかったけど、エコチャレンジをとおして節水などもきにするようになった。」

母「子どもたちが野菜やきらいな食べものをがむば、てたべるようになったし、おかわりをいらずして食べ残しをなくそうとがむば、てくれていました。6才の息子は分別がでまるようになり、エコチャレンジでたのびかるし、エコにもなるのでいいとおもいました。」

弟「エコをしらなかったけど、みんなのまねをしてやたら、ほめてもらえてうれしかった。」

わたしの感想

みんなエコミールをみて、「節水」「節電」「ゴミさくげん」などを気にしてくれるようにになりました。父はエコになることを提案してくれたいりました。わたしも料理をつくらうと、全部たべてくれうれしかったです。

私は本を読むのが好きなので、みんなをさそって本を読んだりして、テレビではなく読書をたのしむようにしました。

このようなことをつづけて、環境を守ることができたらいいなと思いました。

わかやまこどもエコチャレンジ 活動レポート①

◇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）

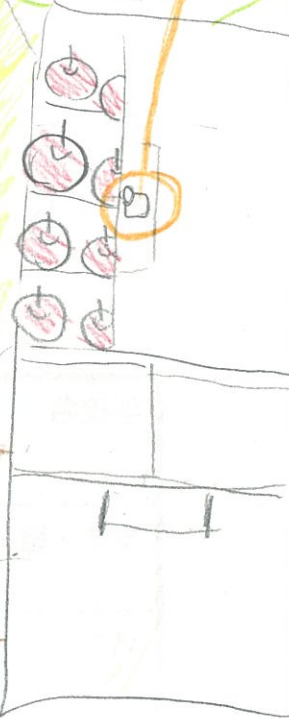


エコシールを
はって...

家に、エコシールを
はってから家族
がエコに協力し
てくれるようにな
ってれいどうこを
あけはなしだったら
「あ!」と気にするよ
うになってくれ
ていた。



エ夫した所
いつもあけるときに
さわる取手にシール
をはた



わかやまこどもエコチャレンジ 活動レポート②

◇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）

がんばってくれた家族にインタビュー!

がんばった所... れいどうこをあげたら、
「すぐしめなきや」とすぐしめた

母 みんなに、たか力の声かけをした事。

父 シャワーを出しっぱなしにしながら事。

姉 エアコンの温度を28℃にした事。

妹 食べ残しがでないようにいつもよりがんば
った事。

エコチャレンジをして...

◎感想

全員まとめて

家族全員が一
丸となって取り組
むことができたシ
ールをはる場所を
見やすい所にした事
がエコをする事に
つながったと思っ
ます。

みんなが協力してく
れていて、とても良か
たなと思いました。
ふだんから節約を
気にしていたけど、も
と節約できてい
たと感じました。

2005

わかやまこどもエコチャレンジ 活動レポート①

◇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）

歯みがきをする時は、水を出しっぱなしにしないようにしました。
お米のといだあての水を、きそうじに利用しました。
ワックス交カ果もありました。
他には、お母さんが顔を洗う時に利用したりしていました。
少しだけ顔がツルツルになったと、お母さんもよろこんでいました。
節水もできてよかったと思います。

わかやまこどもエコチャレンジ 活動レポート②

◇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）

電気使用量

2015.7/9 - 8/9 472KWh

2016.7/1 - 8/8 385KWh

前年同月比 -18.4%

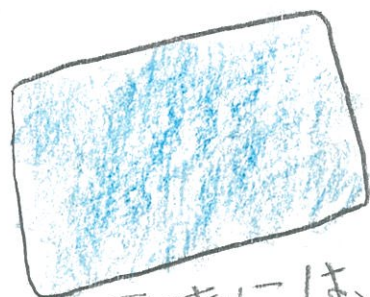
エコチャレンジをして、使用量が
去年と比べて-18.4%になりました。

これから引きつづき、節約
していきたいと思
います。

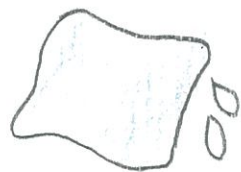
2009

わかやまこどもエコチャレンジ 活動レポート①

◇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）



ねる時には、
アイスまくらで
ひがしてねた。



しぼったタオルを
れいそう庫でひやし、
ときどき汗をふいた。



首の後ろに
ほれいざいを
まいた。

目ひょう
エアコンは
28℃!!



エコチャレンジをやってみて

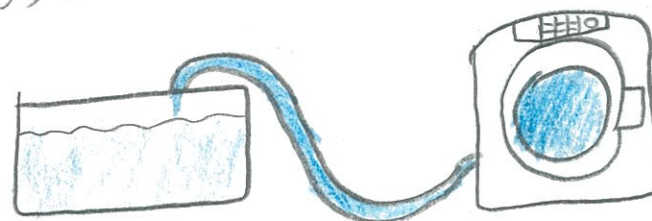
エアコン28℃だと、この夏は暑く、ぼくの家は(マンション)
室内温度が30℃以下には下がらなくて、たまらない
のでねる時はアイスまくらを使い、昼間は首にほれい
ざいをまいて涼しくしました。
テレビもあまり見なかつたので、エアコンと合わせて
せつ電できたと思います。

わかやまこどもエコチャレンジ 活動レポート②

◇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）

目ひょう
のニリ水を有効利用する

お風呂の水を
洗たくに使う



牛乳パックの
すすぎ水・米の
とぎ水を植木
にあける

エコチャレンジをやってみて

洗たくは、2回分ぐらいの水を
取る事ができました。

牛乳パックなどの洗い水を植木ばちにやったら、
15日ぶりに花がさいた!!

エコチャレンジをやることで、水をこまめに止めるよう
になりました。

水道料金が楽しみです。

20/2

わかやまこどもエコチャレンジ 活動レポート①

◇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

No.1

ーは、たところー

水を出し、はなしにしない→水道の前

コップに水をくんで歯みがきする→歯みがきする所

照明はこまめに消す→スイッチ

エアコンの温度は適温設定で→エアコンのリモコン

ゴミの分別をしっかりとる→ゴミ箱

食べ残しをしない→すいはんき

ー発見エコー

節水

- ①→お風呂の水をせたくの時に使う
 ②→必要ない水はできるだけ使わない

節電

- ①→冷蔵庫のドアをあけはなしにしない
 ②→家族全員が同じへやでエアコンやテレビを使う

ゴミ

- ①→マイバックを使う
 ②→リサイクルして使う

家族で楽しく
エコライフ

合言葉は...



わかやまこどもエコチャレンジ 活動レポート②

◇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

No.2

ー手つだ、てくれた人ランキングー

1位 母

70

2位 私

57

3位 姉

27

ーエコチャレンジをした感想ー

シールをは、てから、少しずつ、家族が、
 気にしてくれるようになりました。

私の家族全員がエコに協力していても、
 たくさん世界の人々が気をつけてくれなかつた
 ら、これから先の地球はあまり変わらないので、
 世界の人全員がエコに協力し、これから地球
 を守ってほしいと思いました。

20/1

わかやまこどもエコチャレンジ 活動レポート①

◇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）

～可燃ゴミをへらす～
リサイクルできるものはリサイクル



ペットボトル



古紙

ペットボトル
古紙・新聞
アルミ缶は
リサイクルの
業社に
出す。



アルミ缶



新聞



廃食用油



食品用スチール缶

食品用ビン
食品用スチール缶
破砕選別ゴミ
有害危険ゴミ
廃食用油は
市の収集に
出す。

わかやまこどもエコチャレンジ 活動レポート②

◇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）

米のとぎ"じる"を
木にあげる



米のとぎ"じる"をすてないで
木にあげると木にもいいし、
とぎ"じる"をすてなくていいので
エコになります。

2033

わかやまこどもエコチャレンジ 活動レポート①

◇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）

エコポ
ト

家族にイ

→ニコシールで皆の
にっながったね
ぼく→節約もいろ
を

果物の皮や魚の
どを捨てると虫
べてくれるので、
い土ができます。



ゴミを減らせ
ると一石二鳥

わかやまこどもエコチャレンジ 活動レポート②

◇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）

雨水タンク



雨の水
も大切な
資源

雨の水をタンクにためて
野菜や花にあげる
ことができるよ。☺

わかやまエコチャレンジをやってみて

エコシールをはると前までは、電気を気
にしていなかったけど、きょうに気になっ
て電気をけすことがふえた。