

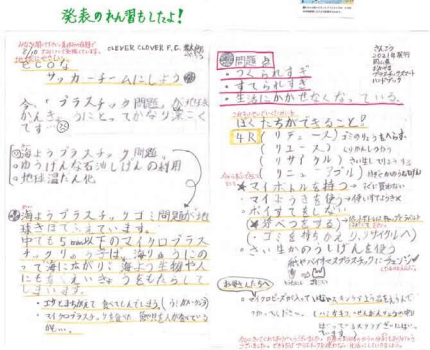
# プラスチックをへらして ecoなサッカーチームにしよう!

伊島小3年 中島 孝太郎



・海ようプラスチック問題について矢張り、チームのみんなにも知らせてもらいたいからノートにまとめました。

・合宿でチームのみんなにペットボトルやプラスチックを知らせてきたよ



・ペットボトルを持って活動(水ビロ)

・おべんどのガラやペットボトルのふたをみんながしくれた



・お茶もわかれて水ビロに!!

・リョ館のかたもきょうかしてくれた。

・スプーンも木のを用意してくれた



・おみせで見つけたよ

・ecoなつめかえ商品を買

・おむろしさんは、ドリンクの入れ物をペットボトルからかにかんへ。リサイクルリフが高い。

ecoマークのついたつめかえの物を、えらんで買ったよ。

・サッカーのしごのは食?



プラスチックのようきから、フーパー(何回も使える)にかえてくれたよ

ぼくは、マイしをもらって来たよ。

えいせい面からフーパーはなかなか

・チームの食事会



みんなでのこさず食べるように声をかけたよ

ヒカヒカにな

・スシローさんは、ストローをスプーンのていきょうを終りのします

・マイスプーンを持っていく チームメジャーとマイスプーンを持って、お水を食べへに行たよ。

## まとめ

・姉が海ようプラスチック問題を教えてくれたので本をみたりして、ぼくも勉強してみました。みんなできり組んだほうがよいと思。たので、ノートに

まとめて、知らせ、いっしょにecoなサッカーチームを目指しました。

合宿のしご館の方もきょうかしてくれてうれしか。たてお、ペットボトルやプラスチックを。思。たい以上に使っていることに気づきました。これからも分べつなどできることをつづけていきたいです。



きょうかして休た チームのみんなが ありげど!

3. チェレンジャーとして、1週間頑張ったこと

1. 「海ようプラスチック問題」に関する、調べたこと、考えたこと、感じたこと、気づいたこと、行動したこと、達成したこと、反省したこと、今後の目標、などについて、自分なりの考えをまとめたこと。

2. チームのみんなと、協力して、海ようプラスチック問題を解決するために、取り組んだこと、感じたこと、気づいたこと、行動したこと、達成したこと、反省したこと、今後の目標、などについて、自分なりの考えをまとめたこと。

4. 「海ようプラスチック問題」に関する、調べたこと、考えたこと、感じたこと、気づいたこと、行動したこと、達成したこと、反省したこと、今後の目標、などについて、自分なりの考えをまとめたこと。

5. チームのみんなと、協力して、海ようプラスチック問題を解決するために、取り組んだこと、感じたこと、気づいたこと、行動したこと、達成したこと、反省したこと、今後の目標、などについて、自分なりの考えをまとめたこと。

6. 「海ようプラスチック問題」に関する、調べたこと、考えたこと、感じたこと、気づいたこと、行動したこと、達成したこと、反省したこと、今後の目標、などについて、自分なりの考えをまとめたこと。

7. チームのみんなと、協力して、海ようプラスチック問題を解決するために、取り組んだこと、感じたこと、気づいたこと、行動したこと、達成したこと、反省したこと、今後の目標、などについて、自分なりの考えをまとめたこと。

8. 「海ようプラスチック問題」に関する、調べたこと、考えたこと、感じたこと、気づいたこと、行動したこと、達成したこと、反省したこと、今後の目標、などについて、自分なりの考えをまとめたこと。

9. チームのみんなと、協力して、海ようプラスチック問題を解決するために、取り組んだこと、感じたこと、気づいたこと、行動したこと、達成したこと、反省したこと、今後の目標、などについて、自分なりの考えをまとめたこと。

10. 「海ようプラスチック問題」に関する、調べたこと、考えたこと、感じたこと、気づいたこと、行動したこと、達成したこと、反省したこと、今後の目標、などについて、自分なりの考えをまとめたこと。

11. チームのみんなと、協力して、海ようプラスチック問題を解決するために、取り組んだこと、感じたこと、気づいたこと、行動したこと、達成したこと、反省したこと、今後の目標、などについて、自分なりの考えをまとめたこと。

12. 「海ようプラスチック問題」に関する、調べたこと、考えたこと、感じたこと、気づいたこと、行動したこと、達成したこと、反省したこと、今後の目標、などについて、自分なりの考えをまとめたこと。

13. チームのみんなと、協力して、海ようプラスチック問題を解決するために、取り組んだこと、感じたこと、気づいたこと、行動したこと、達成したこと、反省したこと、今後の目標、などについて、自分なりの考えをまとめたこと。

# はじめての エコチャレンジ

いしま小ねん  
なかしまな



おねえちゃん、おにいちゃんに  
エコ3R+リユース+リサイクルを  
もたらしたよ  
かんぱいぞ★

## ♡リサイクル (ぶみへつまる)

ペットボトルのラベルを  
はがしてぶみへつました

リサイクルショップへ送らぶ  
そとでたこは、むちがえりリサイクルにまわす

## ♡リユース (くりかえしつかう)

よく使わずに  
といたものに  
りすたよ

ごみかんがで  
しょうぶがボス  
ターをむらたよ  
このおみです!



しんがんとらかかぬを  
エクスポートしてはいたよ  
95kgもあつておれり  
したよ

しゅうりしてつかう  
こわれたあみを  
おにいちゃんか  
なにしてはいたよ

さばいしてはいたよ  
まくおきかた  
つかいずで  
まわらな

## ♡リデュース (ゴミの量をらす)

はらひの  
うらがひ  
のりか  
を  
むらたよ  
いこハロス、W/L

## ♡リニューテアブル (びやくかのうなしかげ)

まぶつから  
マプラスを  
むらたよ

かみできたものをむらたよ

## ★ちきゅうおんだんかを はせぞう!! できるかな エアコンをつかわないせいかつチャレンジ

### ♡エアコンのそうじをしたよ

29℃でもすずしく  
なつたよ。ラッキー★

いちばんかんぱい

エアコンを  
おにいちゃん  
かまはいたよ

### ♡エアコンをつけないようにつけてかまはいたよ

エアコンつけがかりかばりなう

	7/10	10/10	11/10	12/10	1/10	2/10	3/10	4/10	5/10
あさ	28℃	28℃	28℃	28℃	28℃	28℃	28℃	28℃	28℃
ひる	28℃	28℃	28℃	28℃	28℃	28℃	28℃	28℃	28℃
ゆがた	28℃	28℃	28℃	28℃	28℃	28℃	28℃	28℃	28℃
よる	28℃	28℃	28℃	28℃	28℃	28℃	28℃	28℃	28℃

### ♡エアコンをつけが せんがきをつけて かまはいたよ

### ♡エアコンをつけないようにつけてかまはいたよ

### ♡おふろの水 をせんたくに つかまはいたよ

### ♡みどりのカーモンを つくしたよ

### ♡スマホをもって かまはいたよ

### ♡くるまじい をせんたくに つかまはいたよ

### ♡つかかない コンセントは もてか まはいたよ

### ♡おとうさんと いっしょに かまはいたよ

### ♡くるまじい をせんたくに つかまはいたよ

## ♡おもったこと♡

あつい日も、クーラーをつけたり、アイスを食べたりして、エアコンをつかわずに  
かまはいたよ。ひょうにして、かまはいたよ。

はじめてのエコチャレンジだ。ただ、おねえちゃん、おにいちゃんに、3Rをおしえて  
もらって、たのしくてよかったです。らいねんもかまはりたいです。

エコチャレンジに行きこと

おねえちゃん、おにいちゃんに  
エコ3R+リユース+リサイクルを  
もたらしたよ  
かんぱいぞ★

おねえちゃん、おにいちゃんに  
エコ3R+リユース+リサイクルを  
もたらしたよ  
かんぱいぞ★

おねえちゃん、おにいちゃんに  
エコ3R+リユース+リサイクルを  
もたらしたよ  
かんぱいぞ★

3. チャレンジとして、1週間を継続したこと

おねえちゃん、おにいちゃんに  
エコ3R+リユース+リサイクルを  
もたらしたよ  
かんぱいぞ★

おねえちゃん、おにいちゃんに  
エコ3R+リユース+リサイクルを  
もたらしたよ  
かんぱいぞ★

おねえちゃん、おにいちゃんに  
エコ3R+リユース+リサイクルを  
もたらしたよ  
かんぱいぞ★

おねえちゃん、おにいちゃんに  
エコ3R+リユース+リサイクルを  
もたらしたよ  
かんぱいぞ★

おねえちゃん、おにいちゃんに  
エコ3R+リユース+リサイクルを  
もたらしたよ  
かんぱいぞ★

おねえちゃん、おにいちゃんに  
エコ3R+リユース+リサイクルを  
もたらしたよ  
かんぱいぞ★

おねえちゃん、おにいちゃんに  
エコ3R+リユース+リサイクルを  
もたらしたよ  
かんぱいぞ★

おねえちゃん、おにいちゃんに  
エコ3R+リユース+リサイクルを  
もたらしたよ  
かんぱいぞ★

おねえちゃん、おにいちゃんに  
エコ3R+リユース+リサイクルを  
もたらしたよ  
かんぱいぞ★

おねえちゃん、おにいちゃんに  
エコ3R+リユース+リサイクルを  
もたらしたよ  
かんぱいぞ★

家族で

# おかやまもたいたい! エコチャレンジ



①②③ 長くよく行くフスタ津島店で、野菜や牛乳、なまものなどは、使いながら「てまえとり」を心がけよう!

⑤⑥ 季節はづれの商品はまだ食べられるのに安値で売られていました。

⑧⑨ フスタ津島店では入口にリサイクルボックスがあります。夏場になつとペットボトルだけでなく、ボックス3〜4本分にもなるそうです。集まったペットボトルは週に2回業者が回収します。



④ キャベツはどごと、と本などのいろいろなサイズで売られていました。必要な量を買えば食品ロスを減らすことができます。

⑦ 僕の大好きな味付けのりには、言め替え用がありました。言め替えればプラスチックごみを約90%削減できそうです。



⑩ とても親切だった折出店長さん。ご協力ありがとうございました。牛乳いっつもてまえとりしています。と、言ったらとても喜んでくれました。



⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ 8月6日、食品ロス削減エコイートに行きました。多くの人でにぎわっていました。

⑬⑭⑮⑯ まねぎエコはアウトレット食品専門店です。近くにたくさんの学校があるので、大学生や部活帰りの高校生が次々に買い物に来ていました。コンビニやスーパーに行くように、ふだんから利用すればフードロスは削減できると思います。

⑫⑬⑭⑮⑯ 8月6日、食品ロス削減エコイートに行きました。多くの人でにぎわっていました。



⑬⑭⑮⑯ まねぎエコはアウトレット食品専門店です。近くにたくさんの学校があるので、大学生や部活帰りの高校生が次々に買い物に来ていました。コンビニやスーパーに行くように、ふだんから利用すればフードロスは削減できると思います。

## チャレンジを終えて

この一週間自分のできる範囲でがんばりました。3Rを心がければまだまだごみを減らすことができそうです。今回は予定が合わなかったけど、海や川での清掃活動があればぜひ参加したいです。

4. もたいたいチャレンジ日記

実践の日に使ったエコイートの記録を、自分や家族が考えた目標やコメントを記入してください。(記入するときは、毎日記入してください)

各月 1日 月曜日 天気(晴れ)

① 5月 4日 金曜日 天気(晴)

② 5月 7日 月曜日 天気(晴れ)

③ 5月 11日 金曜日 天気(晴れ)

④ 5月 14日 月曜日 天気(晴れ)

⑤ 5月 18日 金曜日 天気(晴れ)

⑥ 5月 21日 月曜日 天気(晴れ)

⑦ 5月 24日 木曜日 天気(晴)

⑧ 5月 28日 日曜日 天気(晴)

3. チャレンジシートとして、1週間で達成したことをチェックしてください。

A) 食品ロス削減チャレンジ (20項目)

「減らす」

「減らす」

「減らす」

「減らす」

「減らす」

「減らす」

「減らす」

「減らす」

「減らす」

「減らす」

B) プラスチック・海ごみ削減チャレンジ (19項目)

「減らす」

「減らす」

「減らす」

「減らす」

「減らす」

「減らす」

「減らす」

「減らす」

「減らす」

「減らす」

5. チャレンジした1週間、家の中から出した「A. 減らすごみ」と「B. プラスチック・海ごみ削減チャレンジ」について、それぞれの量を教えてください。

A. 減らすごみ 重量 3.4 キログラム (kg) 枚数 枚 枚

B. プラスチック・海ごみ削減チャレンジ (19項目) 11 項目

合計 3.4 項目

6. 「もたいたいチャレンジ」がんばって! 一番大変だったことや、得意に思ったことを、どんなことでも1行でも、気がついたら何でも書いてください。

1週間チャレンジシートを振り返って気づいたこと、達成したことを書いてください。

1週間チャレンジシートを振り返って気づいたこと、達成したことを書いてください。

# 食品ロス削減チャレンジ!!

伊島小 5年 中島彩花

## ◎フードシェアリングについて知ろう

フードシェアリングジャパンにしまみな食堂さんが登録  
 したから連絡が来たら、しまみな食堂さんへ連絡して、  
 登録している子育て世帯や、高い方へ

消費期限、消費期限の近い  
 売れ残りそうなものを提案よ。

実際に行くことで  
 現状を知れた!

実際にお手伝いに  
 行ってみました!



この日は  
**13.5kg**  
**レスキュー**

朝7時に!!

7/26~7/31 までのレスキュー

日付	kg	26	27	28	29	30	31	合計
		13.5	6.5	58.9	休	2.3	9.2	298.4

298.4kg救出成功!

## ◎料理の工夫 (捨てずに食べる)

**きゅうりの皮**  
 つゆをのこす  
 つゆをのこす  
 つゆをのこす

**皮を小さくきざむ**

**甘酢につける**

2品作ることができたよ!

## ・レモンの皮

**からあげにしぼったレモンの皮をとり、皮を小さくきざむ**

**炭酸水で割って飲む**

**甘くてジューシーでおいしい皮も食べられるよ!**

## ・キャベツのしん

**キャベツのしん**  
 細くきざんで  
 お好み焼きに入れたよ

## ◎食品ロスの削減について考えて取り組みました。スーパーではたくさんの食品がツイキ

されていることを知りました。ハイキされる前にフードシェアリングで子育て世帯や高い方の方に届けられることはすごく良いアイデアだと思いました。

・ゴミになりそうなレモンの皮やきゅうりの皮を使って、家で料理をしてみました。おいしかったのでみんなにもお裾分けして作ってほしいです。

・これからも食品ロスの削減のためにみんなに知らせて、私もできることを続けていきたいです。

## ◎フードレスキューでいただいた食品を使う



残すことなく  
 食べられたよ!!

## ◎残り物を持ち帰る



フードロスなし

## ◎食べられる量を

注文する

## ◎てまえとり



スーパーで買ったため、たくさん注文していたので残りました。

## ◎冷ごう庫の中をチェック

消費期限をチェックして、近いものから使う  
 買いすぎないようにする

# チャレンジをしてみて感じたこと

＜チャレンジ前に行うこと＞  
 親子で少しづつ食料の無駄遣いを減らし、食品ロス削減の意識を高めること。  
 1. 減らすこと  
 2. 減らすこと  
 3. 減らすこと

1. 『もったいない! 1914年』を勉強した経験は、いつでしたか?  
 2. 誰かのために減らす経験は、誰でしたか?

3. チャレンジを始めて、1週間前感じたこと

4. 食品ロス削減チャレンジ (20項目)

5. 『もったいない! 1914年』を勉強した経験は、いつでしたか?

6. プラスチック・食品ロス削減チャレンジ (19項目)

7. 『もったいない! 1914年』を勉強した経験は、いつでしたか?

8. 『もったいない! 1914年』を勉強した経験は、いつでしたか?

9. 『もったいない! 1914年』を勉強した経験は、いつでしたか?

10. 『もったいない! 1914年』を勉強した経験は、いつでしたか?

11. 『もったいない! 1914年』を勉強した経験は、いつでしたか?

12. 『もったいない! 1914年』を勉強した経験は、いつでしたか?

13. 『もったいない! 1914年』を勉強した経験は、いつでしたか?

14. 『もったいない! 1914年』を勉強した経験は、いつでしたか?

15. 『もったいない! 1914年』を勉強した経験は、いつでしたか?

16. 『もったいない! 1914年』を勉強した経験は、いつでしたか?

17. 『もったいない! 1914年』を勉強した経験は、いつでしたか?

18. 『もったいない! 1914年』を勉強した経験は、いつでしたか?

19. 『もったいない! 1914年』を勉強した経験は、いつでしたか?

20. 『もったいない! 1914年』を勉強した経験は、いつでしたか?

21. 『もったいない! 1914年』を勉強した経験は、いつでしたか?

22. 『もったいない! 1914年』を勉強した経験は、いつでしたか?

23. 『もったいない! 1914年』を勉強した経験は、いつでしたか?

24. 『もったいない! 1914年』を勉強した経験は、いつでしたか?

25. 『もったいない! 1914年』を勉強した経験は、いつでしたか?

**もったいないチャレンジー！**  
**3つのR（リデュース、リユース、リサイクル）で、**  
**プラスチックごみ、みんなで減らして、きれいな地球を！**

岡山市立大野小学校  
5年中谷 愛

★今年私が出したプラスチックごみ★

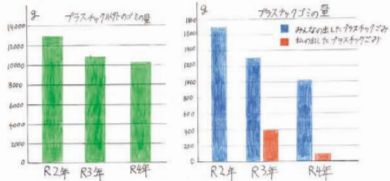
今年も通園のくらいプラスチックごみが出るのか調べて行きました。コロナが広まったこともあり、家にいることが多くなりましたがごみを減らさないように家族みんなで協力してごみを減らすようにがんばりました。  
 昨年よりも減らしたけれどお家から出るごみは私の出したプラスチックごみ減らすことができたので、とても良かったです。

コロナに負けないようにがんばりました。



★★少しづつ減らすことができました★★

学年	性別	R2年	R3年	R4年	R2年	R3年	R4年	削減率
男子	男子	160g	160g	70g	160g	160g	70g	56%
女子	女子	160g	160g	70g	160g	160g	70g	56%
合計	合計	320g	320g	140g	320g	320g	140g	56%
男子	男子	160g	160g	70g	160g	160g	70g	56%
女子	女子	160g	160g	70g	160g	160g	70g	56%
合計	合計	320g	320g	140g	320g	320g	140g	56%



今年もお家から出るごみ減らすことができましたのでとても良かったです。でももっといっしょにエコアクションに参加するようにならなければ削減の取り組みができませんようになってきていると思います。

プラスチックごみそれぞれのごみ減らすことができました。

★★★ごみを減らすための気づき★★★



家の中でもエコな取り組みを見つけることができました。買い物をするときもごみを出さない商品を選びました。これからもごみ減らすために、みんなでエコアクションを続けていきます。

＜チャレンジ前に行うこと＞  
**チャレンジ参加者の皆様へ！** 最初に、画面から出した「ア、燃えるごみ」と「イ、資源物に出した資源物」について、それぞれの量を教えてください。  
**ア、燃えるごみ** 量 51.000g (51.0kg) 灰 0.000g  
**イ、資源物に出した資源物** 量 0.000g (0.0kg) (0.0kg)

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？  
 挑戦は年 9月 15日(月) - 10月 9日(日) 4週間

2. 最も減らした資源物は、何ですか？  
 燃えるごみ、資源物、燃えるごみ(元)、資源物(元)

3. チャレンジして、1週間目標としたこと  
 A) 食品ロス削減チャレンジ (20項目)  
 B) プラスチック・廃ごみ削減チャレンジ (19項目)

「燃えるごみ」削減  
 「資源物」削減  
 「食品ロス」削減  
 「プラスチック」削減

B) プラスチック・廃ごみ削減チャレンジ (19項目)  
 1. 資源物に出した資源物の量を教えてください。  
 2. 燃えるごみの量を教えてください。  
 3. 燃えるごみの量を教えてください。  
 4. 燃えるごみの量を教えてください。  
 5. 燃えるごみの量を教えてください。  
 6. 燃えるごみの量を教えてください。  
 7. 燃えるごみの量を教えてください。  
 8. 燃えるごみの量を教えてください。  
 9. 燃えるごみの量を教えてください。  
 10. 燃えるごみの量を教えてください。

4. もったいないチャレンジ日記  
 挑戦期間が、9月15日から10月9日までです。毎日お家の燃えるごみと資源物の量を教えてください。  
 9月15日 水曜日 天気(晴れ)  
 9月16日 木曜日 天気(晴れ)  
 9月17日 金曜日 天気(雨)  
 9月18日 土曜日 天気(晴れ)  
 9月19日 日曜日 天気(晴れ)  
 9月20日 月曜日 天気(晴れ)  
 9月21日 火曜日 天気(晴れ)

5. チャレンジした1週間、お家から出した「ア、燃えるごみ」と「イ、資源物に出した資源物」について、それぞれの量を教えてください。  
**ア、燃えるごみ** 量 14.775g (14.8kg) 灰 0.000g  
**イ、資源物に出した資源物** 量 0.000g (0.0kg) (新聞紙)

6. 「もったいないチャレンジ」(4.チャレンジして、1週間目標としたこと)  
 A) 食品ロス削減チャレンジ (20項目) 17項目  
 B) プラスチック・廃ごみ削減チャレンジ (19項目) 17項目  
 合計 34項目

お家の方の指導で、ここに書いてもらった感想も、どんなことでもかまいません。  
 コロナの中、家にいながら外食も減らさず、お家で過ごす時間を大切にしたいです。お家で過ごす時間を大切にしたいです。お家で過ごす時間を大切にしたいです。

☆「もったいないチャレンジャー」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。）

はじめの4種

毎ゴミをひろいました。  
一番多かったのはペットボトルで、次にプラスチックのゴミでした。

今年は、ゴミを成長するのに2ヶ月ほどかかりました。

<チャレンジ前に行うこと>  
※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、それぞれの重さを覚えてください。

**ア、燃えるごみ** 重さ 6.5 キログラム (kg)  
※重さがはかれないときは 4.5 段袋 2 枚分

**イ、資源回収に出した資源物** 重さ 3 キログラム (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、いままで出している資源物の重さを書いてください。  
※チャレンジした数と比べて、重さ(量)がかわらなくても数字は記入しないでください。  
(チャレンジで軽くなったか、どんな工夫ができたかが一番大切です。)

**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?**  
令和4年 7月21日(木)～7月27日(水)  
\*または、( 7 ) 日間  
(注) 8月31日までの間で、連続して家にいる週を数人で決めてください。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ください。(1週間以上のときは半日に数を書いてください)

**2. 協力してもらった家族は、誰ですか?**  
お父さん・お母さん・きょうだい( 男女 )・おじいちゃん・おばあちゃん・その他( )  
(注) 協力してもらった人に○印をしてください。きょうだいに手伝わらなかった場合は、( )の中に、お兄さん、お弟さん、手伝ってもらった人を書いてください。

**3. チャレンジャーとして、1週間で挑戦したこと**

(注) 挑戦したことの中にチェック(○印)をしてください。両方打つ数は、いくつであってもかまいません。  
\*お父さんやお母さんに協力したことも、両方つけてください。  
\*A) 食品ロス削減チャレンジ。B) プラスチック・海ごみ削減チャレンジのうち、どちらかだけでもかまいません。できる範囲で継続してください。

A) 食品ロス削減チャレンジ (20項目)

**「買い物」**

□買いうちをメモして、店に行こうとした  
□買う前に、本当に必要なものを考えてから買うようにした  
□すぐ食べるものは手前か冷蔵庫の裏(賞味期限)に注意し、少し古いものを買った  
□豆腐などはお店に行かないようにした  
□賞味期限が過ぎていても、すぐに捨てる習慣を作った  
□野菜をゆでたお肉を小分けにして使い切りや冷凍して冷凍保存(はいちじょうさん)した  
□野菜などは賞味期限の悪いもの、きずがあるものでも買おうとした  
□買いかぶりを活用した

**「おうちで」**

□冷凍庫や冷蔵庫(しょうゆのうそ)を、空にするようになった  
□食べ残しをなくするため、料理は必要な量を作るようになった  
□野菜などは使い切り、調理は必要なだけ出すようになった  
□残った食材は、他の料理に使うなど、むだなく活用した  
□賞味期限が過ぎていても、すぐに捨てる習慣を作った  
□野菜をゆでたお肉を小分けにして使い切りや冷凍して冷凍保存(はいちじょうさん)した

**「その他」**

□生ごみを、たい肥として利用した  
□食べ残された食材をフードバンク団体などに寄付した  
□食べ残したものを、お友達や家族(おうち)で食べてもらうようになった

**「外食で」**

□お弁当も食べず食べ残しをなかった  
□お弁当で食べるのは、食べきれないだけ行かないようにした  
□お弁当で注文した、食べられないものがあればお願いしてもらえなかったか確認した  
□お弁当で食べきれなかった料理を持ち帰るかどうをお店の人に聞いてみた

B) プラスチック・海ごみ削減チャレンジ (19項目)

□プラスチック製の服やコップなどの使い捨て製品を買いなかった  
□アウトドアやイベントには、マイ水(びん)で、マイ水を持ち歩くようになった  
□外出するとき、水筒を持ち歩く、ペットボトルなどの飲み物を買わないようにした  
□マイバッグに荷物を入れて持ち歩くようになった  
□マイバッグはきれいに洗って、キヤップとカバーを分けて、資源回収(しんかいはら)に出した  
□外出したとき、ゴミはできるだけ持ち帰るようになった  
□服類(じょうぶな)は、きれいな状態で洗濯機で洗った  
□旅行(りゆうこう)には、マイ水(びん)の少ない製品を買った  
□ペットボトルは、捨てずにお茶などを入れて使うようになった  
□ペットボトルはきれいに洗って、キヤップとカバーを分けて、資源回収(しんかいはら)に出した  
□外出したとき、ゴミはできるだけ持ち帰るようになった  
□雨水(あまご)や河川(かわ)の水(みづ)を、掃除(そうじ)用の洗剤(せんざい)や掃除機(そうじき)などに参加(さんか)した  
□家でゴミを減らす方法やだんの仕組みなどを調べた  
□衣類(いり)を洗うとき、お湯(あたたかい)の水(みづ)で洗って、お湯(あたたかい)の水(みづ)を捨てる前にまだ使えるかどうかを考えた  
□マイクロスチックや汚染(おかしな)なプラスチック(かたい)を、資源回収(しんかいはら)に出した  
□マイクロスチックや汚染(おかしな)なプラスチック(かたい)を、資源回収(しんかいはら)に出した

**4. もったいないチャレンジ日記**

頑張ったことや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。)

8月1日 木曜日 天気(晴れ)  
買い物に行くと、エコバッグを持って行ってレジ袋をもらわなかった。買うものをメモしてお店に行った。

7月21日 木曜日 天気(曇り)  
お父さん・お母さん・きょうだいのみんなと、おじいちゃん・おばあちゃん、お友達と野外活動(がいのきどう)をした。エコのたすけ隊(たすけたい)を作った。エコのたすけ隊(たすけたい)を作った。

7月22日 金曜日 天気(曇り)  
エコのたすけ隊(たすけたい)と野外活動(がいのきどう)をした。エコのたすけ隊(たすけたい)を作った。

7月23日 土曜日 天気(曇り)  
家族と一緒に買い物に行くと、マイバッグとクーラーボックスを持っていった。

7月24日 日曜日 天気(曇り)  
野菜や果物(くだもの)を買いに行くとき、地元(あたし)で買った物を買った。

7月25日 月曜日 天気(曇り)  
家の中のあみ出し屋(あみだしや)がない電器品(でんきもの)をチェックして、電源を切ったりコンセントを抜いた。

7月26日 火曜日 天気(曇り)  
お友達と公園(こうえん)に遊びに行くと、エコバッグとマイボトルを持っていった。エコのたすけ隊(たすけたい)を作った。エコのたすけ隊(たすけたい)を作った。

7月27日 水曜日 天気(曇り)  
おじいちゃん・おばあちゃん、お友達と野外活動(がいのきどう)をした。エコのたすけ隊(たすけたい)を作った。エコのたすけ隊(たすけたい)を作った。

**5. 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、それぞれの重さを覚えてください。**

**ア、燃えるごみ** 重さ 4.5 キログラム (kg)  
※重さがはかれないときは 4.5 段袋 1 枚分

**イ、資源回収に出した資源物** 重さ 8.5 キログラム (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、いままで出している資源物の重さを書いてください。  
※チャレンジした数と比べて、重さ(量)がかわらなくても数字は記入しないでください。  
(チャレンジで軽くなったか、どんな工夫ができたかが一番大切です。)

**6. 「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覚えてください。**

A) 食品ロス削減チャレンジ (20項目中) 17 項目  
B) プラスチック・海ごみ削減チャレンジ (19項目中) 18 項目  
合計 35 項目

☆「もったいないチャレンジ」、がんばったお一人様(ひと)のご活躍(ご活躍)や、印象に残ったこと、おもしろいこと、苦労したこと、感じたことなどを教えてください。

●もったいないチャレンジして、ほかたちでも考えられることがたくさんあると感じた。  
環境の本を 읽고、海(うみ)のゴミや食品ロス(ごみ)は、岡山(おかやま)県(けん)でも大きな問題(だいじょうぶ)だと感じた。  
(毎朝)海(うみ)の生き物(いきもの)に会いに行き、ゴミ(ごみ)を回収(ごみ)する。  
●日本の1年間の食品ロス量は約621万トン。この半分は家庭(かみ)で出ている。  
●海(うみ)にゴミが落ちたら、生き物(いきもの)が死んでしまう。  
●買いたたき(かいたたき)は、お金(かね)をもらって、ゴミ(ごみ)を捨てる。  
●使い捨て(使い捨て)の製品(せいひん)は、ゴミ(ごみ)になる。  
●残った食べ残(のこり)は、食べ残(のこり)を捨てる。

☆お父さんやお母さん、ここに書いてもらってください。(お父さんやお母さんの名前や、アイディアや気づいたことなど、どんなことでもかまいません。)

毎朝(まいあ)の朝(あ)起きると、今年は頂いたエコバッグを、エコのたすけ隊(たすけたい)を作った。エコのたすけ隊(たすけたい)を作った。エコのたすけ隊(たすけたい)を作った。

夏(なつ)休みのエコチャレンジで、岡山(おかやま)県(けん)の海(うみ)でゴミ(ごみ)や食品ロス(ごみ)を回収(ごみ)する。エコのたすけ隊(たすけたい)を作った。エコのたすけ隊(たすけたい)を作った。

冷房(ひやり)の温度(てんぷ)を下げると、電気(でんき)の消費(しょうび)が少なくなる。冷房(ひやり)の温度(てんぷ)を下げると、電気(でんき)の消費(しょうび)が少なくなる。

環境(かんげい)について関心(かんしん)を深め(こめ)てほしいです。

「もったいないチャレンジ」に協力(きょうりょ)くださったご家族(ごぞうか)のみならず、ご協力(ごきょうりょ)ありがとうございました。