わが家のエコ度はどれくらい！？

目指せ!! スーパーエコファミリーすごろく

年　組　番 名前

すごろくの約束！

① サイコロを投げて止まったところをチェック！

② 星がついている［エコのマス］は、わが家でできているかを確認し、右のようにぬりつぶそう。

③ 家族みんなで思いっきり楽しんで、正直な心で、最後までやりきろう！何度でもくり返し遊べるよ。

★☆☆ 家族1人できている
★★☆ 家族2人できている
★★★ 家族全員できている
※その他、しっかりできていることは、★★★をつけちゃおう！

約束を確認して準備ができたら **スタート！**

1 授業で決めた『これからがんばる目標』を書こう

2 1回目のすごろくをやった後に『わが家のできていないこと（これからがんばること）』を3つ書こう

リビング・家族団らん編

早ね・早起きをする。 ☆☆☆

エアコンのフィルターや照明器具をこまめにそうじする。 ★★★

だれもいない部屋に電気がついていたら消す。 ★★★

おもしろチャレンジ！
ジェスチャーで好きな動物のモノマネをしてあててもらおう!

家族全員が同じ部屋で過ごすなど、エアコンや照明器具の利用時間をへらす。 ★★★

テレビは使うときだけ電源を入れて、必要以上にボリュームを上げない。 ★★★

ラッキーマス
子どもたちから → おとなへ
おねがいしたいこと

例えば…
「朝ごはんに果物を入れてほしい」
「キャンプに行きたい！」
などなど♪

地球温暖化クイズ 1
この100年間で地球の年平均気温が何度上昇した？
a. 約1℃
b. 約5℃
c. 約10℃
正解すれば3つ進む

買い物・おでかけ編

通販で買ったものは、配達受け取り時間を指定する。 ★★★

一度で受け取れず、「再配達」になると、運転によるCO₂排出量が増加してしまうね

地球温暖化クイズ 2
地球温暖化を引き起こす大きな原因は？
a. 酸素
b. 二酸化炭素
c. ちっ素
正解すればサイコロをもう1回ふる

キッチン・食事編

おもしろチャレンジ！
早口言葉を3回言う。

食材が「食品ロス」にならないように、買いすぎない工夫を！

買い物リストを作り不要な食材を買いすぎないようにする。 ★★★

車に乗る時はエコドライブ運転をしよう！

近い距離は歩くか自転車を使い、車の使用をへらす。 ★★★

地元野菜は、より新鮮だし、配送で発生するCO₂も少なくて、いいことずくめだね！

スーパーでは、地元の野菜を買う。 ★★★

ラッキーマス
子どもたちから → おとなへ
おねがいしたいこと

ごみをきちんと分別してゴミステーションに持って行く。 ★★★

ラッキーマス
おとなから → 子どもたちへ
おねがいしたいこと

背が伸びてズボンが短くなったので親せきや近所の友達にあげる。 ★★★

おもしろチャレンジ！
次の順番の人とあっち向いてホイをして勝てばもう1回サイコロをふる。

フライパンや、お皿についた油汚れはふき取ってから洗う。 ★★★

何でも好ききらいせずに残さず食べる。 ★★★

朝たいたご飯は、夕方までジャー炊飯器に入れたままにしない。 ★★★

冷蔵庫に、消費期限の切れた食材はない。 ★★★

「賞味期限」はおいしく食べられる期限
「消費期限」は安全に食べられる期限だよ！

家で食べるなら、コンビニやスーパーでわりばしをことわる。 ★★★

家から水筒を持って出かけ、ペットボトルの飲みものは買わない。 ★★★

プラスチックごみを出さない、やさしい生活を心がけよう！

使い捨てプラスチックごみもへらそう！

例えば…
「おふろそうじ」
「ご飯を残さず食べる」などなど♪

地球温暖化クイズ 3
地球全体で植物や海が吸収する二酸化炭素の量は年間約180億トン。では、地球上に排出している二酸化炭素の量は？
a. 180億トン
b. 250億トン
c. 323億トン
正解すればサイコロをもう1回ふる

いつもエコバッグを持って買い物に行く。 ★★★

おふろ・トイレ・洗たく編

地球温暖化クイズ 5
クリーンなエネルギーを作れないものは？
a. 石炭
b. 太陽
c. 風
正解すればサイコロをもう1回ふる

追いだきでどれだけ損をしているか、エコガイドP.6へ！

おふろのお湯がさめないよう、家族が続けて入る。 ★★★

おもしろチャレンジ！
右どなりの人に3つほめてもらえる。

あがるときはおふろのふたをしめる。 ★★★

おふろの残り湯を洗たくに使う。 ★★★

おふろに入って体を洗うとき、シャワーを出しっぱなしにしない。 ★★★

ねる前にいつもテレビの主電源を切る。 ★★★

テレビがOFFでも待機電力が流れているよ！

おもしろチャレンジ！
「かねんごみ」と「ふねんごみ」を漢字で10回書く。

ラッキーマス
おとなから → 子どもたちへ
おねがいしたいこと

シャンプーがなくなったら、つめかえ用を買って入れかえる。 ★★★

初めからごみを生まない選択をしよう！

トイレの暖房便座は必ずふたをしめるか、不要な時期は切る。 ★★★

便座の熱がにげてしまうニャ

おもしろチャレンジ！
みんなでじゃんけんして勝った人が歌を歌う。

自由なマス
このマスは、何をするかみんなで相談して決めよう。

おもしろチャレンジ！
だれかと真剣勝負の腕ずもうをする。
勝った人は1マスすすむ。

冷蔵庫の飲み物をコップに注ぐ時、冷蔵庫を開けっぱなしにせずにきちんと閉める。 ★★★

電気ポットでお湯を沸かしたら、長時間保温せず、コンセントプラグを抜く。 ★★★

例えば…
「冷房は28℃にし、せんぷうきを一緒に使う」など♪

ゴール！

星が何個集まったか数えてみよう！
何度もすごろくをして星を増やしてスーパーエコファミリーを目指そう♪

★ 1~10個 **初心者エコファミリー** 今日からスタートしよう！
★ 11~20個 **ふつうなエコファミリー** まだまだできることがあるよ！
★ 21~30個 **コツコツエコファミリー** いい感じ！その調子でがんばろう！
★ 31~70個 **正真正めいエコファミリー** 家族みんなのエコ意識がすばらしい！
★ 71個以上 **スーパーエコファミリー** 地球を愛し地球に愛された家族！

地球温暖化クイズ 4
日本のエネルギー自給率は？
a. 約50%
b. 約30%
c. 約10%
正解すれば2つ進む

少しの気づかいで、洗剤や水の量をグッとへらせるね

保温にかかる電力をへらしたいね

電気の使用時間をへらせる上に、とても健康的だね！

1ヶ月取り組んでみた感想を書こう！

3 星ゲットの記録を書こう

月　日 個	月　日 個	月　日 個	月　日 個
月　日 個	月　日 個	月　日 個	月　日 個

4 取り組み前後の電気・ガス使用量を見比べてみよう

今年	年　月の電気使用量		年　月のガス使用量	
前年	年　月の電気使用量		年　月のガス使用量	

5 感想

エコすごろく&エコ活動に取り組んだ感想

ご家族からの感想（子どもたちが頑張っていた行動など）

発行元 環境省 中国四国地方環境事務所 環境対策課
制作協力 公益財団法人岡山県環境保全事業団 環境学習センター「アスエコ」

リサイクル適正マーク（左寄せ）

地球温暖化クイズの答え【1】a. 約1℃　【2】b. 二酸化炭素　【3】c. 323億トン　【4】c. 約10%　【5】a. 石炭