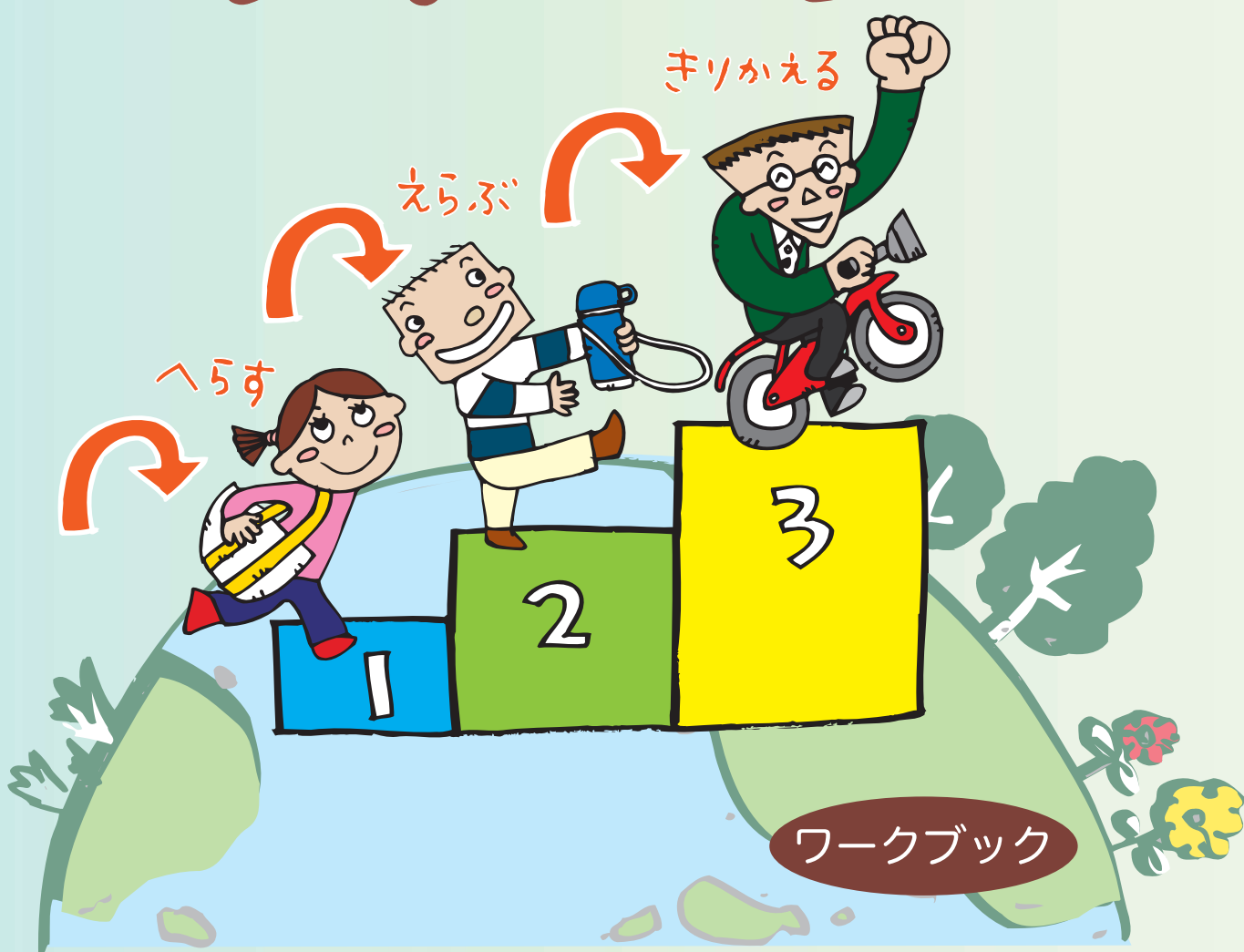


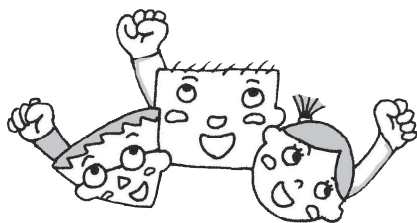
# こども エコライフ チャレンジ



学校 年 組

ふりがな  
名前：

# もくじ



こどもエコライフチャレンジについて

1 ページ

1

ちきゅうおんだんか  
地球温暖化について知ろう

かならず  
必ず取り組む  
ページだよ

2～5 ページ

2

やってみよう！エコライフチェック

6 ページ

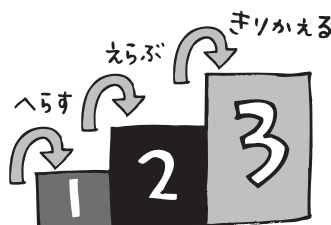
ふり返し学習活用ページ

7 ページ

・自分のエコライフをふり返ろう

3

スリー  
エコライフのための 3 ステップ



できるだけ  
取り組んで  
みよう

・暮らしの中のごみを調べてみよう

8 ページ

・増えつづけるプラスチックごみについて考えてみよう

9 ページ

・あなたの持っている文ぼう具は、環境にいいかな？

10 ページ

・夏すずしく、冬暖かい暮らしについて実践してみよう

11 ページ

・家の中で電気を使うものについて調べてみよう

12 ページ

チャレンジ 1 電気の使用量を調べてみよう

13 ページ

・エコライフに挑戦したことを日記にしてみよう

14 ページ

・野菜や果物の産地や旬を調べてみよう

15 ページ

チャレンジ 2 エコ調理をしてみよう

16、17 ページ

チャレンジ 3 地域のエコについて調べてみよう

18 ページ

・京都市の取組

19 ページ

はってん  
発展学習用ページ

・2050 年の「わたしの未来」を予想してみよう

20、21 ページ

# こどもエコライフチャレンジについて

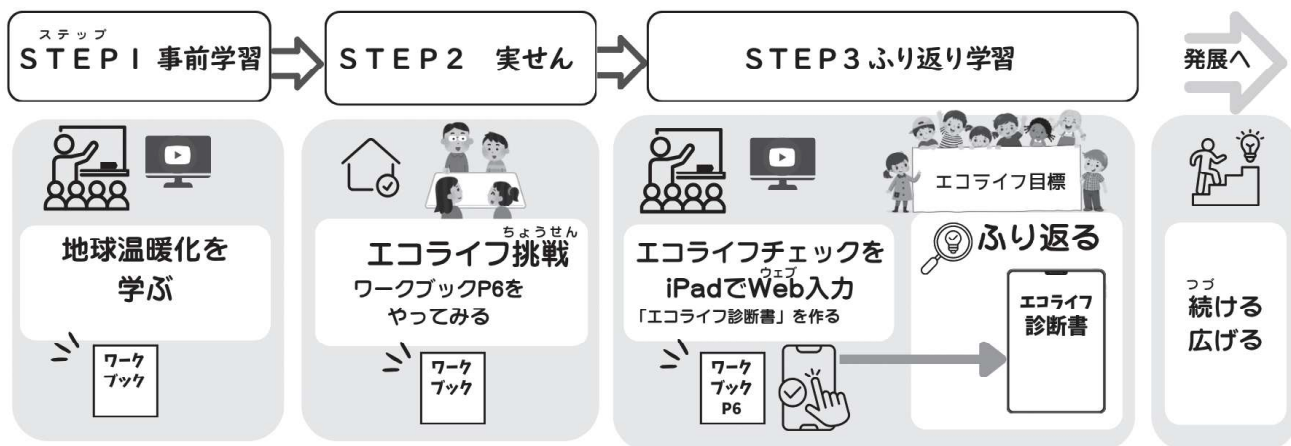
## ●はじめに ～小学生のみなさんへ～

みなさんは、夏が「昔よりもずっと暑くなった」と家の人から聞いたことはありませんか？いま、「地球温暖化」が進んで世界中で気候が変化してきています。そして、その原因は、「私たちの暮らし」と関係していることが分かってきています。日本では、大雨や大型台風、乾燥による山火事や水不足など、私たちの暮らしに影響が出てきています。京都市でも気温が上がることで、桜やもみじなど、昔からある身近な植物や、山や川の生き物に変化があったことが報告されています。

みなさんが学んでいる京都市内の小学校では、暑さで夏の外遊びが少なくなったり、プールの学習が中止されたりすることを経験した人も多いのではないのでしょうか。「地球温暖化」をこれ以上進ませないために、また、変わっていく環境の中で、自然を守り、人も快適で豊かに暮らしていくために、どのようなことができるのか、みんなで一緒に考えてみましょう。

このワークブックを使って学校や家でエコライフに取り組み、自分自身ができることや、家の人、地域の人と一緒にできることを見つけましょう。みなさんが生きる未来のために、そして、未来の京都を、さらに素敵なまちにするために、一緒にチャレンジしましょう。

## ●学習のながれ

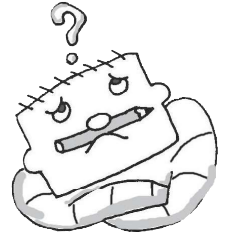


### 保護者の皆様へ「こどもエコライフチャレンジ」へのご協力をお願い

京都市では、地球温暖化防止のために、産業や運輸などにおける対策を講じるとともに、エコライフ（環境にやさしい生活）を実践することによって、家庭からの温室効果ガスの排出を削減することを重要な柱の一つとしています。この度、将来を担う子どもたちにも地球温暖化対策への理解と行動を広げたいと考え、エコライフに取り組んでいただくことを目的とした冊子（ワークブック）を作成しました。家庭でのエコライフの推進には、子どもたちが考え、家族と一緒に実践することが大切です。保護者の皆様のご協力を賜りますようお願い申し上げます。



# ちきゅうおんだんか 地球温暖化について知ろう



## 地球の気温が上がってきている

地球の平均気温は、1800年ごろまでは、同じくらいの気温を保っていました。しかし、1900年ごろとくらべて、2011年から2020年の世界の平均気温は、約1.1℃上がりました。2015年から2025年は、記録が残っている中で、最も気温が高い11年になりました。

地球温暖化について、もっと知りたい人は二次元コードにアクセスしてあよう



京都市 環境マスコット  
エコちゃん

地球の平均気温が上がると、暑くなるだけじゃなくて、いろいろな問題が起こるんだよ。

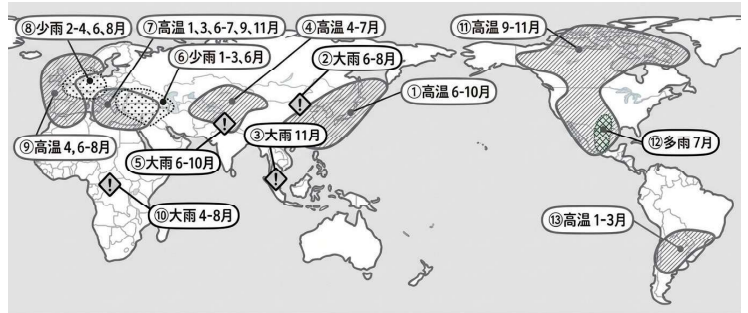


## 地球温暖化で起きていること

### ■世界全体で異常気象が増えている

地球温暖化の影響で、極端な高温や干ばつ、大雨による豪雨災害など、異常気象が増えています。そのため、農作物がこれまでのように育ちにくくなり、私たちの食べ物にも影響がでています。また、海水温が上がったり、絶滅する生き物の種類が増えたりするなど、多くの問題が起きているます。

### 2025年世界の主な異常気象・気象災害



■高温 ■低温 ■多雨 ■少雨 ◆気象災害

気象庁 2025年(令和7年)世界の主な異常気象・気象災害より  
気候ネットワーク作成

### ■京都でも猛暑日や真夏日が増える

京都市の平均気温は100年間で約2.2℃上昇しています。最高気温が30℃をこえる真夏日や、35℃をこえる猛暑日が増えています。

### ■学校での影響

気温が高くなったことで、熱中症になる人が増えるなど、私たちの生活や健康にも大きな影響が出ています。学校では、暑さ指数が31をこえ、外遊びだけでなく、体育や水泳の授業ができない日が増えています。外にいるときだけでなく、部屋の中にいるときも、危険な暑さから自分の命を守る行動をとることが必要になってきました。

地球温暖化はの毎日の暮らしや学校での過ごし方など、私たちの生きる環境を大きく変えているのです。

### 集中豪雨により冠水した道路(2022年7月)



撮影: 気候ネットワーク

### 暑さ指数 (WBGT)

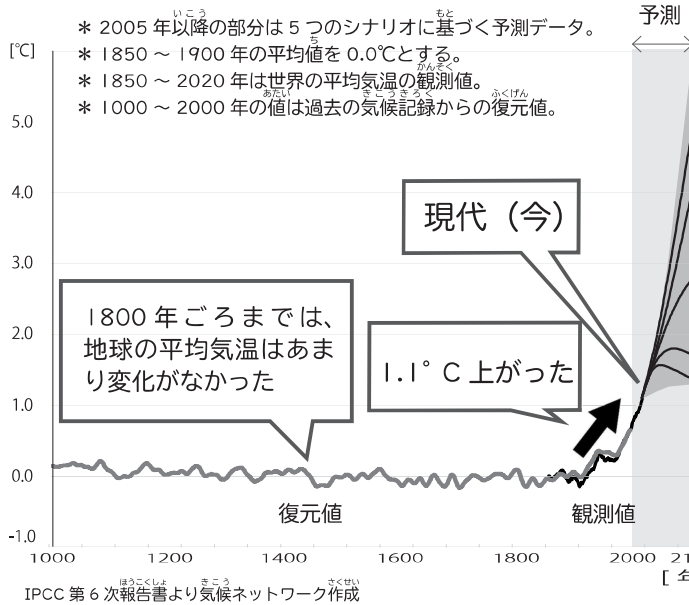
☠	危険 (ぎけん)	31~
😡	嚴重警戒 (げんじゅうけいかい)	28~31
😐	警戒 (けいかい)	25~28
😊	注意 (ちゅうい)	21~25
😄	ほぼ安全 (あんぜん)	~21

暑さ指数は、気温・湿度・日差しから熱中症のなりやすさを表す数字です。暑さ指数が高いほど体に熱がこもり危険です。暑さ指数を参考に行動して、健康を守りましょう。

# 地球温暖化をとめるための、世界の目標

地球温暖化による被害をなるべく小さくするために、平均気温の上がり方を1900年ごろとくらべて、2℃よりも十分低く1.5℃までにおさえようという世界の目標(1.5℃目標)があります。「1.5℃」と「2℃」の気温上昇の影響には大きな違いがあり、地球にとっては1.5℃以上気温が上がると、生き物たちが暮らしていけなくなるかもしれない、とても大きな分かれ道なのです。目標を達成するためには、世界中の人たちが協力して、対策をとる必要があります。

## 【過去と未来の気温変化】



## 2100年までの世界の平均気温の変化の予測

私たちがこれから、どのような社会を作るかによって、未来の気温の上がり方は変わるよ。

- 4℃上がる ☹️
- 2℃上がる 😊
- 世界の目標  
1.5℃までにおさえよう! 😄

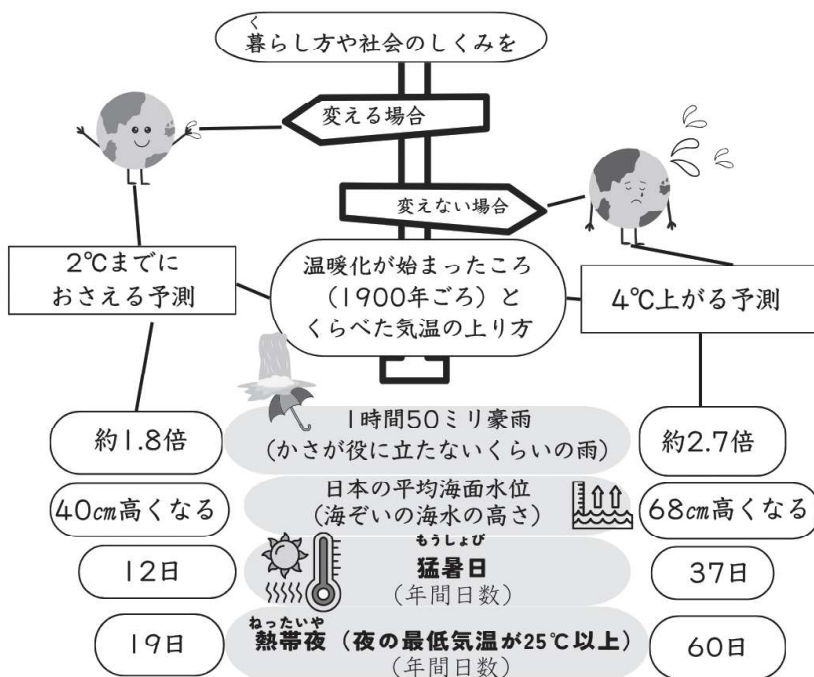
■折れ線グラフの見かた

- 横軸：西暦1000年から未来の2100年を表しています。
- 縦軸：気温が何度変化したかを表しています。上にいくほど気温が高く、下にいくほど気温が低く変化したことを表します。

## 2100年ごろの京都はどうなる？

地球の平均気温の上り方によって、発生する豪雨の回数や猛暑の日数などにちがいが出ると考えられています。

### 【京都の未来予測のちがい】



暮らし方やしくみを変えれば、未来の環境は変わると考えられているんだ。

未来のことを考えて、2℃よりもっと低い1.5℃までにおさえることが重要だよ。

※それぞれの数値(日数や回数など)は、1980～1999年ごろと比べています。

出典：気象庁HP



では、どのようにして地球温暖化が起こっているのでしょうか



# 地球温暖化はなぜ起きているの？

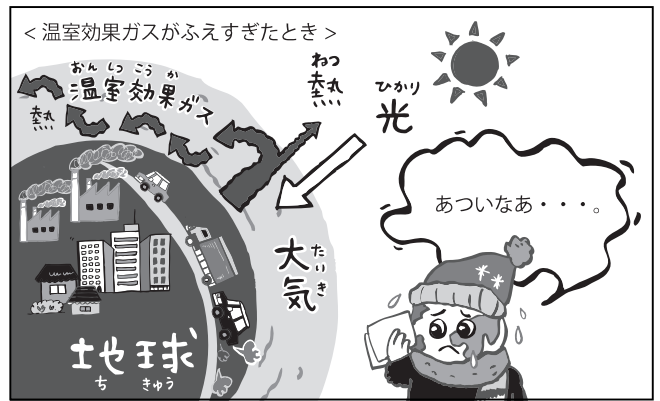
1900年代後半から大気中の温室効果ガスが増え続けています。これが地球温暖化の原因です。

## 温室効果ガスはどのようなもの？

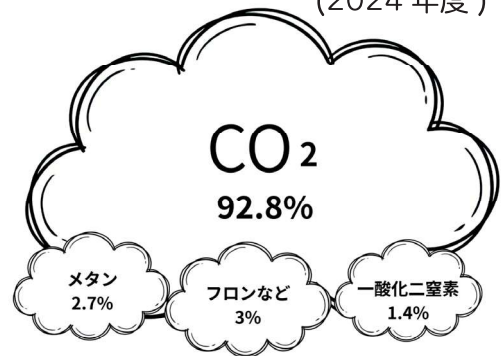
温室効果ガスは大気の中にふくまれる気体で、熱をたくわえる働きをします。温室効果ガスにはいくつかの種類があり、なかでも二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)が地球温暖化にいちばん大きな影響をあたえています。



温室効果ガスがなければ、地球はマイナス19℃になると言われているよ。



日本が出している温室効果ガスの種類 (2024年度)



出典) 国立環境研究所「温室効果ガスインベントリオフィス」データより作成

地球にとって温室効果ガスは必要だけど、増えすぎるのはよくないだね。



## CO<sub>2</sub> はみんなの家からも出ている

日本では、1人あたり年間約1750 kgのCO<sub>2</sub>を出していると言われています。



CO<sub>2</sub> はものを燃やしたときにでるよ。

なにも燃やしていないのに、どうしてそんなにたくさんのCO<sub>2</sub>が出ているの？

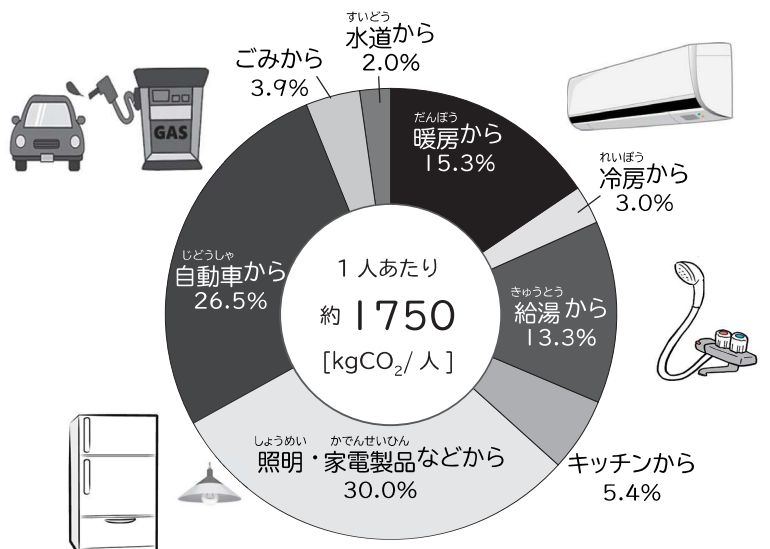


## 地球温暖化と私たちの暮らしのつながり

私たちの生活にかかせない電気の多くは、石油、石炭、天然ガスなどを燃やして作られているので、発電する時にCO<sub>2</sub>が大量に出ています。料理やお湯をわかす時も、ガスを燃やしてCO<sub>2</sub>が出ます。ごみを燃やす時や、ガソリンや軽油を燃料とする自動車を使う時にもCO<sub>2</sub>が出ます。

つまり、私たちの暮らしはたくさんのCO<sub>2</sub>を出していて、それが地球温暖化の原因になっているのです。

1人あたりの二酸化炭素排出量 (用途別内訳 2024年度)



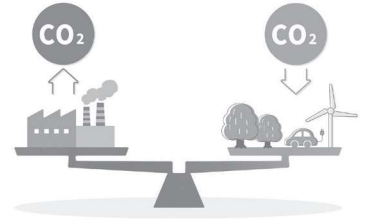
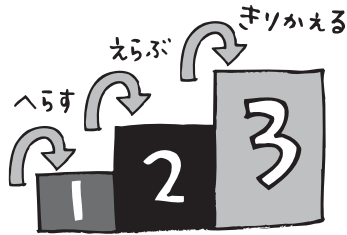
出典) 国立環境研究所「温室効果ガスインベントリオフィス」データより作成

# 地球温暖化を止めるために、温室効果ガスを出さない京都にしよう！

1.5℃<sup>もくひょう たっせい</sup>目標を達成するために、日本や京都では、温室効果ガス<sup>はいしゅつりょう</sup>の排出量を2030年までに46%以上減らし（2013年度に比べて）、2050年までには全体としてゼロにすることを目指しています。

そのためには、私たちが出している温室効果ガスの量を森林整備<sup>せいび</sup>等を行って増やした森林<sup>きゆうしゅう</sup>が吸収する温室効果ガスの量と同じか、それよりも少なくする必要があります<sup>ひつよう</sup>。

2050年までにはゼロにするために、みんなで協力<sup>きょうりよく</sup>していくことが大切です。これから温室効果ガスを減らすために、小学生のみなさんがどのようなことができるのかを考えて、エコライフのための3つのステップ「へらす」「えらぶ」「きりかえる」を実せんしていきましょう。



## エコライフのための3つのステップ

### くらしの中のむだを「へらす」

意識<sup>いしき</sup>するだけで、すぐに始められそうだね。



たとえば・・・

見ていない  
テレビは消す

お湯は流しっぱなし  
にしない

はん のこ  
ご飯は残さず  
食べる

### かんきょう 環境に良いものを「えらぶ」

環境に良いものをえらぶとCO<sub>2</sub>が減らせるよ。



たとえば・・・

エコマークのついた  
文ぼう具をえらぶ

やさい  
近くでとれた野菜  
くだもの  
や果物を買う

外出するときは  
水とうを持ち歩く

### みらい 未来にむけて「きりかえる」

これからの10年くらいで  
できそうなことを考えてね。



たとえば・・・

電気をあまり使わない  
でんかせいひん  
電化製品にきりかえる

車を買いかえるときには  
電気自動車にする

さいせいかのう  
家の電気を再生可能  
エネルギーにきりかえる



ともだち  
友達や家の人といっしょにエコライフを始めよう。未来の  
エコライフについても、どのようなことができそうか話し合ってみよう。



それでは、エコライフでできることをやってみよう



## 2 やってみよう！エコライフチェック



1. エコライフにチャレンジする前に、10の項目こうもくをチェックしてみましょう。当てはまるマークを記入しましょう。
2. エコライフを始めてみて、どのぐらいできているか1週間後を目安に中間チェックをしてみましょう。
3. エコライフに取り組んだ後でチェックしてみましょう。

- ◎：よくできている
- ：だいたいできている
- △：半分くらいできている
- ×：できていない

へんす 2 3

へんす 2 3

キリかえる 3

エコライフ		前	中間 1週間後	後	アドバイス
1	テレビを見ていない時、ゲームをしていない時は消す。 				テレビをつけたままゲームをしたり、寝てしまったりしていませんか。電気のむだ使いをみつけて、減らしていこう。(12ページを見てみよう)
2	だれもいない部屋の照明は消す。 				照明は家の中で3番目に多く電気を使っているよ。照明を消し忘れない工夫をしてみよう。(12ページを見てみよう)
3	冷暖房を使う時は、設定温度に気をつける。 				部屋の温度は夏 28°C、冬 20°C を目安に冷暖房を設定しよう。いっしょにせん風機 <small>せんふうき</small> を使うといいよ。(11ページを見てみよう)
4	お湯は、流しっぱなしにしない。使わない時は止める。 				こまめにお湯を止めてエネルギーのむだをなくそう。シャワーのお湯を1分間使うと、テレビ300台を1分間つけているのと同じだけのエネルギーが必要だよ。
5	買い物の時にはエコバッグを持って行き、包 <small>ほう</small> そうの少ないものを選ぶ。 				レジ袋 <small>レジぶくろ</small> やプラスチック容器 <small>プラスチックようき</small> を減らすとどのような良いことがあるか考えてみよう。(9ページを見てみよう)
6	食べものを選ぶ時には旬のものや近くでとれたものを選ぶ。 				家のごはんで使われている食材 <small>さんち</small> の産地や旬を調べてみよう。(15・16・17ページ見てみよう)
7	文ぼう具は、再生紙 <small>さいせいし</small> のノートやエコマークのついたものを選んで使う。 				紙は新しい木をたくさん切って作られているんだよ。再生紙のノートやエコマークのついたもの <small>えらぶ</small> を選んでみよう。(10ページを見てみよう)
8	外出するときは、水とうを持ち歩く。 				使い捨ての容器 <small>ようき</small> がごみになると、容器を作るときやリサイクルに使われるエネルギーもむだになるよ。(8ページを見てみよう)
9	出かける時は、歩いていか、自転車やバス、電車を使う。 				徒歩や自転車、バスや電車などの公共交通機関 <small>こうきょうこうたんきかん</small> で出かけると、CO <sub>2</sub> を出 <small>し</small> 出す量 <small>りょう</small> が少なくてエコだよ。(14ページのクイズに挑戦しよう)
10	家の人と環境問題 <small>かんきょうもんだい</small> や、エコライフについてのお話をする。 				地球温暖化 <small>ちきゅうおんだんか</small> を防ぐために自分たちにどのようなことができるのか、友達や家の人、クラスなどで話をしてみよう！

## 自分のエコライフをふり返ろう

- ❖ 6 ページ「エコライフチェック」や「エコライフ診断書<sup>しんだんしよ</sup>」を見て、自分のエコライフをふり返りましょう。

取組前と取組後<sup>くら</sup>を比べると、どのような変化があるかな？



エコライフに取り組んだ感想や気づいたことを書いてみましょう。

- ❖ エコライフ<sup>つづ</sup>を続けていくために話し合いながら考えましょう。

エコライフ診断書の「あなたへのエコのアドバイス」を読んでみましょう。

- ① あなたへのエコのアドバイスをもとに、これからがんばりたいエコライフ<sup>えら</sup>を1つ選んで、エコライフ目標<sup>もくひょう</sup>を書きましょう。エコライフ診断書がない場合は6ページの10項目<sup>こうもく</sup>から1つ選びましょう。目標に決めたエコライフをすると、どのような良いことがあるのか、理由も考えて書きましょう。

エコライフ目標：

理由：

- ② エコライフ目標を長く続けるための工夫<sup>くふう</sup>を考えてみましょう。

できそうなことに✓を記入しましょう。

- 家の人やクラスの人、先生にエコライフについて話す。
- 自分1人で取り組むだけでなく、だれかといっしょに取り組む。
- エコライフについて、調べ学習をする。
- エコライフについて、知らない人に伝える。
- CO<sub>2</sub>を減<sup>へ</sup>らす行動<sup>いしき</sup>を意識して生活する。
- 楽しみながらエコライフをする工夫を考えてみる。

みんなで楽しくエコライフをする工夫はあるかな？



- ③ 時間があれば、目標<sup>はん</sup>を班やクラスで発表しましょう。発表を聞いて、いいなと思ったことを書きましょう。



### 3

## スリー エコライフのための3ステップ



### 暮らしの中のごみを調べてみよう

毎日の生活で出るごみを調べてみましょう。どのようにすればごみを減らせるか、工夫を考えてみましょう。

ごみになったもの	減らすための工夫や方法
例) おかしのはこ	雑がみなどは、古紙回収に出す

どうしてごみを減らしたほうがいいのか？



私たちの暮らしから、たくさんのごみが出ています。ごみを燃やして処分するときに、CO<sub>2</sub> が出ます。だから、ごみを減らすと、地球温暖化の原因の CO<sub>2</sub> を減らすことができます。

どのようにすればごみを減らせるの？



ごみを正しく分別すれば燃やすごみを減らすことができます。紙やプラスチック、アルミなどの資源ごみは分別すればリサイクルされます。ごみを減らすことは大事だけど、買い物をするときには、ごみにならないものを選んだり、不要なものは買わないことも大事です。

●分別するときには、分別表示マークを参考にしましょう。



●京都市のごみの出し方について、もっとくわしく調べてみましょう。



調べてわかったこと、気づいたことを書いてみましょう。

# ○ 増えてづけるプラスチックごみについて考えてみよう

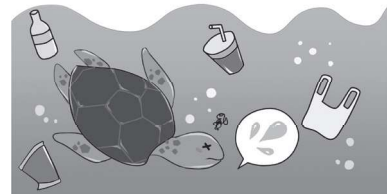


◆ 私たちの暮らしの中では、プラスチックせい品がたくさん使われています。家の中にどのようなプラスチックせい品があるか調べてみましょう。

家の中で使われているプラスチックせい品を書き出しましょう。  
1 回しか使わない(使い捨てる)ものを○でかこみましょう。



べんり 便利でじょうぶなプラスチックは、身の回りの色々なところ<sup>りょう</sup>で利用されています。使い捨てるのストローやレジぶくろ、食品の容器<sup>ようき</sup>、魚をつかまえるあみも多くはプラスチックです。使われたあとのプラスチックが、1年間に800万トンも海に流れ出ていると言われていいます。海の生き物が海中をただようプラスチックをまちがえて食べたり、からまったりする被害<sup>ひがい</sup>がたくさん出ている中で、私たちの暮らしでは使い捨てるにされているプラスチックせい品はどんどん増え続けています。私たちにどのようなことができるか考えましょう。



海の中がプラスチックごみでたいへんなことになっているなんて！  
クジラやウミガメが心配だなあ。



もっとくわしく調べてみよう

調べてわかったこと、気づいたことを書いてみましょう。

## クイズ 2

日本で1か月に使われるペットボトルをつなぐと、どれくらいの距離<sup>きょり</sup>になるでしょうか？  
A: 沖縄から北海道までの距離<sup>おきなわ</sup> B: 日本からアメリカまでの距離 C: 地球から月までの距離



次は「えらぶ」と「きりかえる」のチャレンジだ！

12 つくる責任  
つかう責任



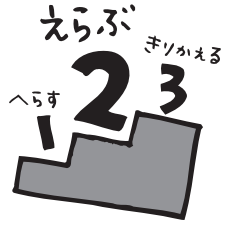
14 海の豊かさを  
守ろう



9



# あなたの持っている文ぼう具は、 かんきょう 環境にいいかな？



❖ 持ち物から、環境ラベルをさがしてみよう。

※環境ラベルは、地球環境のことを考えて作られたせい品についています。

## エコマーク



ほぜん  
環境保全を考えているもの  
についているよ。

■マークがついていたもの

## グリーンマーク



### グリーンマーク

り  
古紙を利用して  
いるもの  
についているよ。

■マークがついていたもの

## アールマーク



古紙パルプ配合率100%再生紙を使用

古紙を100%まぜてつ  
くられているよ。  
まぜる量りょうによって数字  
がかわるんだ。

■マークがついていたもの

見つけたマークがあったらかきましょう！



■マークの絵

■マークの意味

■マークがついていたもの



調べてわかったこと、気づいたことを書いてみましょう。

# 夏すずしく、冬暖かい暮らしについて 実せんしてみよう



冷暖房を使用する夏と冬は、たくさんの電気や熱などのエネルギーを使います。そこで、効率よく冷暖房を使うなど、快適に過ごせる工夫をしてみましょう。

どのようなことをすれば、もっとすずしく、暖かく過ごせるかな？

次のようなことを試してみよう

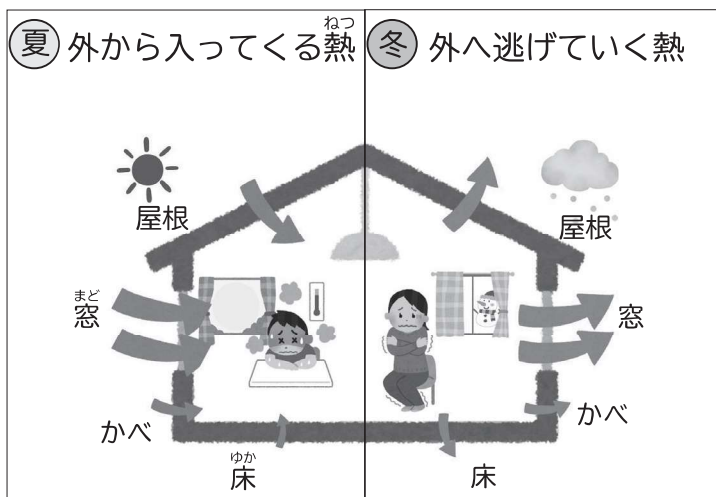
<夏すずしく過ごす工夫>

- ・打ち水をする
- ・風通しを良くする
- ・窓から暑い日差しが入らないようにさえぎる  
(よしず、すだれ、グリーンカーテンなど)

<冬暖かく過ごす工夫>

- ・重ね着や暖かい着方を工夫する
- ・体を温める物を飲んだり食べたりする
- ・暖房を使う時は、せん風機や送風機で部屋の中の空気をかき混ぜる
- ・日差しを取り入れたり、カーテンで室内の熱を逃がさないようにする

家の中のいろいろな場所で温度を計ってみよう



たくさんの熱が窓や屋根、かべや床から入ってきたり逃げていったりしているよ。特に窓からの熱の出入りがいちばん大きいよ。



省エネで快適に過ごすために、実せんしている学校があるよ。参考にしてみよう。

他に試してみた工夫や、わかったこと、気づいたことを書いてみましょう。



## クイズ 4

冬至はどのような日でしょう。

A: 1年でいちばん寒い日

B: 1年でいちばん昼が短い日

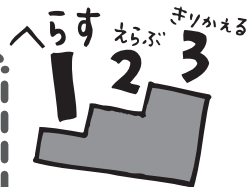
C: 1年でいちばん明るい日



次は電気についてチャレンジしてみよう



# ○ 家で電気を<sup>つか</sup>使うものについて調べてみよう



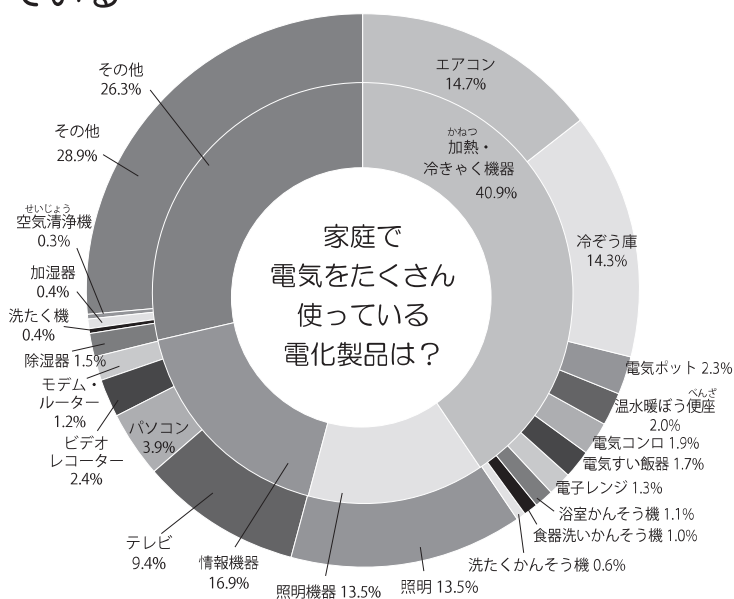
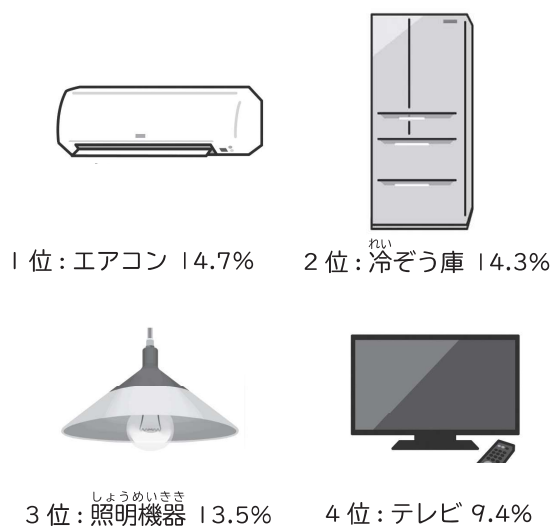
もっとくわしく調べてみよう

①電気を<sup>つか</sup>使うものを書き出してみましよう。

よく使うものや長い時間使っているものを○でかこみましよう。

②使う時間や、回数を<sup>へ</sup>減らすにはどうすればよいか考えましよう。

## ● 家で電気をたくさん使っている でんかせいひん 電化製品トップ 4



出典：全国地球温暖化防止活動推進センター作成グラフを元に気候ネットワーク作成

調べてわかったこと、気づいたことを書いてましよう。



### クイズ 5

いちばん多くエネルギーを使う暖房器具はどれでしょう？  
A：電気ストーブ B：エアコン C：ガスストーブ

### クイズの正解

【クイズ 3】 B：トイレトーパーを作る  
【クイズ 4】 B：1年<sup>だんぼうきぐ</sup>でいちばん昼が短い日 2026年は12月22日だよ。

# チャレンジ1 電気の使用量を調べてみよう

りょう



◆ あなたの家では、電気をどのくらい使っているかな。

あなたの家では、電気をどのくらい使っているかな。

電気使用量は契約している電力会社のオンラインサービスやアプリ、家に届く検針票を見てください。家の人と相談しながらいっしょにやってみましょう。



もっとくわしく調べてみよう

## ■ 電気の検針票 (例)

電気ご使用料のお知らせ	
京都エコ 様	
2026年6月分	2026年7月分
ご請求金額 <b>8,175 円</b>	契約メニュー ご使用期間 ご請求方法 クレジット支払 お支払い期限 お支払い状況
ご使用量 <b>333 kWh</b>	前年同月 ご使用期間 前年同月差 前年同月比
CO2 排出量 <b>111.22 kg</b>	※CO2 排出量は、地球温暖化対策の推進に関する法律に基づき、国に報告した電力会社電気供給事業 × お客様の電気ご使用量から算出しています。 ※排出係数には、地球温暖化対策の推進に関する法律に基づき、再生可能エネルギーの固定価格買取制度に伴う変動率等の調整が反映されています。

- 1 調べる月  
何月の検針票かわかるよ
- 2 使用量  
どれだけ電気を使ったかわかるよ

使用量はどのくらい？

電気

月の使用量

kWh

(キロワットアワー)

あなたの家には何人住んでいるかな？

人

※電力会社によって表示されるデザインや内容は異なります。

平均との比べ方

- 1 準備した検針票を見てください (電気？オール電化？)
- 2 調べた月と、あなたの家に住んでいる人の数がまじわるころをさがそう
- 3 あなたの家の使用量と比べてみよう

表の見方

例えば・・・  
電気の2月の検針票で、3人家族だと・・・平均は、438kWh。



電気 (kWh)	1月	2月	3月
1人	212	212	189
2人	375	376	335
3人	436	438	390
4人	467	469	418
5人	547	548	489
6人以上	679	681	607

## 京都市の電気の使用量 (世帯人数\*平均) ※家に住んでいる人の数

電気 (kWh)	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
1人	212	212	189	154	125	125	156	178	161	138	140	192
2人	375	376	335	273	222	221	275	315	284	244	248	340
3人	436	438	390	318	258	257	321	367	331	284	289	396
4人	467	469	418	340	277	276	343	393	355	304	309	424
5人	547	548	489	398	324	322	402	460	415	356	361	497
6人以上	679	681	607	494	402	400	499	571	515	442	449	617

オール電化 (kWh)	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
1人	439	438	389	311	246	227	241	255	245	241	285	401
2人	726	725	645	515	409	378	407	435	415	403	472	663
3人	863	861	765	612	485	448	480	512	489	477	561	788
4人	927	925	822	657	521	481	515	549	525	512	602	846
5人	1031	1030	915	732	581	539	583	624	595	575	670	941
6人以上	1167	1166	1037	831	662	619	682	737	696	663	760	1065

電力会社は選べるよ！

発電するときにCO<sub>2</sub>を出さないエネルギー(再生可能エネルギー) 100%で作った電気を売っている会社もあります。環境にやさしい電気を選べたらいいね！  
家で使う電気を自分の家で発電する取組も進んできているよ。

調べてわかったこと、気づいたことを書いてみましょう。

### クイズ6

発電するときにCO<sub>2</sub>を出さないエネルギーはどれでしょう？

A: 水力 B: 風力 C: 太陽光 D: 石油 E: 石炭

エコライフ日記で、ふり返ってみよう



# ○ エコライフに<sup>ちょうせん</sup>挑戦したことを日記にしてみよう

❖ あなたが取り組んだエコライフについて、自由に書いてみよう。

日にち
月 日

■ タイトル

---

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

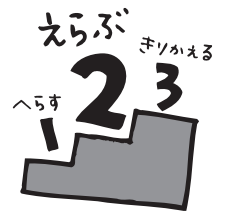
-----

-----

ここに絵をかいたり、写真をはりつけたりしてみてね。



# 野菜や果物の産地や旬を調べてみよう



❖ 食べ物はどこから運ばれてきたのかな？ また旬の時期はいつかな？

①調べた野菜や果物	②産地	③旬の時期
例：かぼちゃ	北海道	夏から秋



調べてわかったこと、気づいたことを書いてみましょう。

## ●食べ物の旬を知ろう

右の図のように、野菜や果物にはそれぞれ旬があります。魚にも旬があって、回遊魚などは、日本の近海でとれる時期が旬です。旬以外の時期の食べ物は、海外から輸入したり、光や熱を加えて育てたりするので、その分多くのエネルギーが使われて、CO<sub>2</sub>を出すことにもなります。また、16ページの下グラフから、食べ物のとれる時期や場所によって、使われるエネルギー（電気や熱など）にどのくらい違いがあるのか見てみましょう。



出所) 高月紘、堀孝弘 (共著)「やってみようエコチェック」2002年 講談社 p.99 旬の野菜とくだものカレンダー を参考に作成  
イラスト：みつる工房、素材屋じゅん



クイズ 8

いちごの旬はいつでしょう？  
A：春から初夏      B：秋      C：冬

15



ちようり エコ調理にチャレンジしてみよう



# チャレンジ2

# ちょうり エコ調理をしてみよう

## エコ調理ってなに？

料理をする時に、どのようなことを工夫すれば環境にいいかな？  
環境のことを考えて料理をすることを、「エコ調理」っていうんだよ。

### ■こんなことに気を付けよう！（チェックしてね）

※料理をするときは、家の人といっしょにね！

#### 買い物

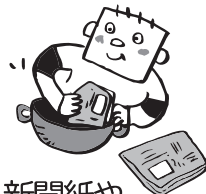
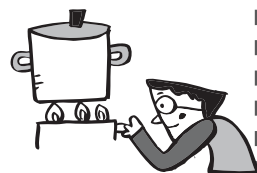
- (例) マイバッグを持ったかな？
- お店まで、自転車か徒歩で行こう！
- ごみになるもの（容器や包装）が少ないものを選ぼう！
- なるべく旬のものや、近くでとれたものを選ぼう！  
(15ページの図や、下のグラフを参考にしてね。)

#### 調理

- ヘタを取る時は、食べられるところまで切り落とすぎないように注意してね。
- コンロの火が、なべ底からはみ出していないかな？
- 煮ている間は、フタをするのを忘れないでね。

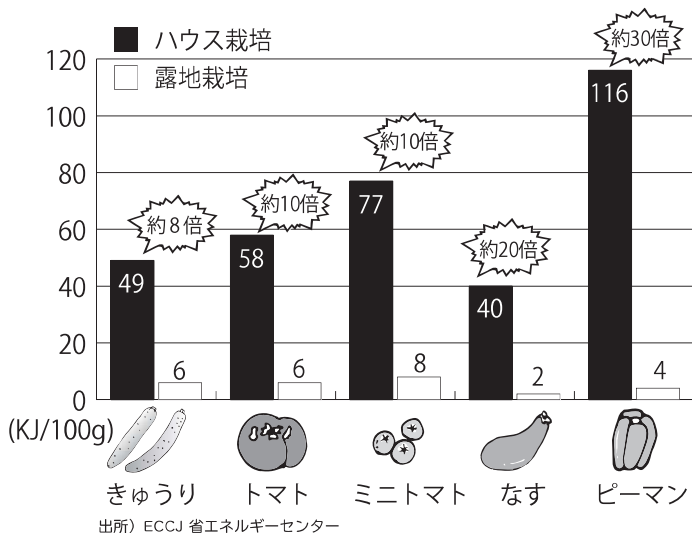
#### 洗い物

- お皿を洗う時には、水やお湯の使い過ぎに注意しよう。
- お皿やおなべは、使わなくなった布を小さく切ったものや、新聞紙やへらなどでふき取ってから洗おう。水のおよぐれも、洗ざいの量も少なくてすむよ。

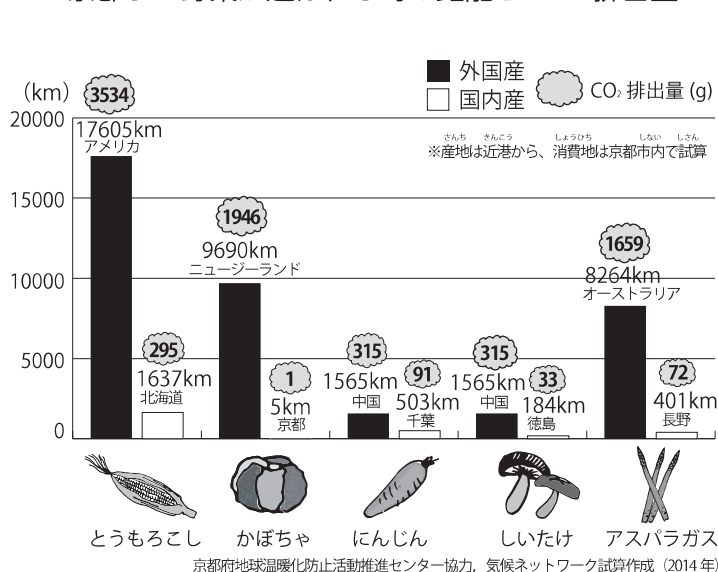


### ●旬のもの、国内産のものを選ぶと、とってもエコだよ。

野菜を作るためのエネルギー  
(ハウス栽培と露地栽培の比較)



京都まで野菜が運ばれる時の距離とCO<sub>2</sub>排出量



#### クイズ9

いちばん多く温室効果ガスを出すのはどれでしょう？(肉1kgの生産から販売までに出る量)  
A: 牛肉 B: ぶた肉 C: とり肉

#### クイズの正解

【クイズ7】 A: 乗用車は125g、バスは57g、鉄道は17gだよ。公共交通機関のほうがCO<sub>2</sub>が少ないね。  
【クイズ8】 A: 春から初夏 旬の時期のいちごはあまくておいしいよ。



エコ調理をやってみてどうだったかな？

工夫したこと、感想など自由に書いてみましょう。

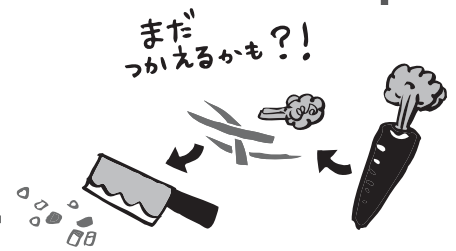


もっとくわしく調べてみよう

■作ったメニュー

■使った材料

■感想や、工夫したことを書こう。できあがりのイラストをかいたり、写真をはりつけたりしてみてね。



(例) エコカレーのレシピ

材料

- カレールウ
- 旬の野菜を数種類
- 肉 (ゆでてある豆や、厚あげでもおいしいよ。)
- たまねぎ

作り方

- ① 野菜を洗う。
- ② 野菜を小さめに切る。(早く煮えて、エネルギーの節約になるよ。)
- ③ なべに油をひいて、肉とたまねぎを入れていためる。
- ④ ③のなべに水を入れて、野菜を煮込む。
- ⑤ 肉と野菜が煮えたら、最後に火をとめてカレールウを入れ、とかす。

ふたを使うと早く煮えるよ

カレー以外にも旬のものを使ったメニューについて家の人と相談しながら作ってね！

クイズ 10

旬の野菜にはどのような特長があるでしょうか？

A: 栽培するとき電気や熱をあまり使わない B: おいしい C: たくさんとれる D: 栄養がたっぷりある



17



地域のエコについて調べてみよう！





## 地域のエコってどのようなこと？

京都には、<sup>かんきょう</sup>環境を守るために地域ぐるみでエコ活動に取り組んでいる「エコ学区」や、環境にいいことをしているお店、使用済<sup>ずみ</sup>てんぷら油の回収場所、市民からの寄付<sup>きふ</sup>などを集めて保育施設や学校に作られた太陽光発電所（おひさま発電所）などがあります。こうした地域のエコについて、身近な活動<sup>さが</sup>を探して、どのようなことをしているのかを調べてみましょう！

調べる方法は、地域の大人やお店に聞いたり、ホームページを見たり、電話で聞いてみましょう。



使用済天ぷら油の回収場所



エコ学区での活動の様子



京都市しげん物回収マップ



エコ学区サポートセンター  
(電話：075-641-3686)



きょうとグリーンファンド  
おひさま発電所



【コラム】「ライフスタイルを変えるための市民の取組」を読んでみよう。  
ぎおん祭ごみゼロ大作戦



## 私が調べた地域のエコ

### ①調べたイベントや場所

(例) 夏祭り、●●商店街<sup>ががい</sup>

### ②見つけた取組を書いてみましょう。

(例) エコ学区でコンポストを作って、その土で野菜を作った。

### ③地域のエコ活動をきっかけに、自分がこれからも続けていきたいことや、他の人にも広めたいこと、感想などを自由に書きましょう。



## 2050年までに温室効果ガスを出さない暮らしをしよう!

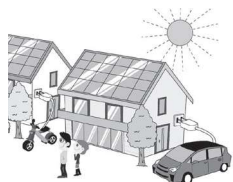
京都議定書誕生の地である京都市では、「将来の世代が夢を描ける豊かな京都」、つまり、みなさんが、異常気象や地球温暖化による被害を受けず、幸せに暮らせる京都のまちの実現を目指しています。

温室効果ガスを減らすために、暮らしや仕事、エネルギー、移動を変えていく取組、CO<sub>2</sub>を吸収する森や田畑を守る取組が行われています。また、あわせて、地球温暖化による被害をおさえる取組も行われています。

### 温室効果ガスを減らす取組

#### 暮らし

環境にやさしいものやサービス、環境性能の高い家を選ぶ



#### 仕事

クールビズやテレワークなど環境にやさしい働き方を取り入れる、新しい技術を開発するなど



#### エネルギー



太陽光パネルの設置やCO<sub>2</sub>を出さずに作られた電気を利用するなど

#### 移動



電車やバスなどの公共交通機関の利用や電気自動車など次世代自動車を広めるなど

#### 森や田畑を守る取組

森を守る活動をする人を育てる、農薬・化学肥料の使用が少ない農業にする、市内でとれた野菜などを使う



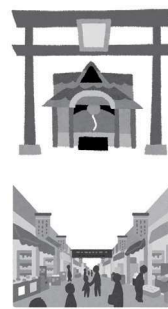
### 地球温暖化による被害をおさえる取組

- 河川の整備などの雨に強いまちづくり。
- 緑化などのまちなかの暑さ対策。
- 地下水や河川水など水資源の管理。

- 暑さなどに強い農作物を取り入れる。
- 昆虫や植物など生き物への影響を調べる。
- 京都の文化や伝統行事への影響を調べる。

#### <コラム>京都市脱炭素先行地域

脱炭素先行地域とは、2050年よりも早く、2030年までに脱炭素を目指すため、国から選ばれた地域のこと（全国で102か所）。京都市も脱炭素先行地域に選ばれ、伏見地域を中心に文化遺産（寺社）や脱炭素修学旅行などに取り組み、その取組を市内外各地にドミノ倒しのように広げていくことで「2050年温室効果ガス排出量ゼロ」を目指しています。





# 2050年の「わたしの未来」を予想してみよう

❖ 調べ学習をとおして、2050年にどのような暮らし方をしているのかを予想してみましょう。

## 学習の進め方

1. 暮らしの変化を調べてみましょう。
2. 脱炭素<sup>だつたんそ</sup>に向けた変化を調べてみましょう。
3. 未来の暮らしを想像<sup>そう</sup>して、絵や文章で表現しましょう。
4. みんなで発表しましょう。

1 <sup>ちきゅうおんだんか</sup>地球温暖化が進むことによって、今と昔<sup>くら</sup>を比べて暮らし方がどのように変わってきたか、家の人や先生が感じていることを聞いてみましょう。



気温が高くなった  
時の影響

2 1で調べたことやこどもエコライフチャレンジで学んだことをもとに、まちの取組<sup>しりょう</sup>や人々の行動など、脱炭素に向けた変化を見つけましょう。下の動画や資料<sup>さん</sup>も参考にしてみましょう。



京都市 環境副読本



国連開発計画 (UNDP)  
プレスリリース「未来  
の天気予報」日本語版公開



A-PLAT KIDS



環境省 デコ活暮らし  
の中のエコろがけ




フューチャーキッドタカラ  
未来から来た子ども  
アニメで地球温暖化を学ぼう！



調べてわかったこと、考えたことを書いてみましょう。

- 3 脱炭素が実現した未来のまちで、2050年のあなたはどのような暮らしをしているでしょうか。2で考えたことを参考に予想した「わたしの未来」を文章や絵で表現してみましょう。

わたしの未来	2050年 才
--------	---------



- 4 できあがったら、みんなで発表してみましょう。



変わろう、今。変えよう、未来。



「DO YOU KYOTO? どうゆうこと」ソングをさいてみよう!

## DO YOU KYOTO? を知っていますか?

京都議定書（1997年に京都で開かれた京都会議で決められた約束）にちなんで、京都から世界に向けて発信する「環境にいいことしていますか?」という意味の合言葉です。京都市では、京都議定書が効力を持つようになった2005年2月16日にちなみ、毎月16日を「DO YOU KYOTO?デー」（環境に良いことをする日）としています。皆さんも、こどもエコライフチャレンジで学んだことをもとに、京都から世界へエコの輪を広げていきましょう!



「京エコロジーセンター」では、土・日中心に、工作や料理、映画かんしょうなどを通して環境について考えるイベントを行っています。また、環境についてさまざまな調べものをすることもできます。気軽に足を運んでみましょう!

- ・開館時間： 9:00～21:00（展示室は17:00まで）
- ・休館日： 木曜日（祝日の場合は翌平日）、年末年始（12月28日～1月3日）
- ・入館無料



「さすてな京都」では、焼却炉やごみ発電、バイオガス化施設など大規模な施設を間近で見学でき、焼却、エネルギーの回収など最先端の環境技術、ごみ減量など環境保全の大切さを楽しく学べます。

- ・開館時間： 9:00～17:00
- ・休館日： 水曜日（祝日の場合は翌平日） 年末年始（12月29日～1月3日）  
※令和8年度6月は無休、1月のみ水曜日、木曜日
- ・入館無料

## エスディーゼーズ「SDGs」ってなに?

SDGs（持続可能な開発目標）とは、2030年までに世界中で取り組んでいく「私たちの世界をよりよくするためのみんなの目標」です。

貧困や平和、温暖化、エネルギーなど17の目標が掲げられています。

京都市でも、これらの目標の達成に向けてそれぞれの分野で取り組んでいます。目標を達成するために何ができるかを、私たち一人ひとりが考えることがとても大切です。

## SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

世界を変えるための17の目標



\* 関連する目標のロゴを、それぞれのページに表示しているので探してください。

発行  
編集

こどもエコライフチャレンジプロジェクトチーム 発行：令和8年度  
京都市環境政策局地球温暖化対策室、京都市教育委員会、  
公益財団法人京都市環境保全活動推進協会、有限会社ひのでやエコライフ研究所  
事務局：特定非営利活動法人気候ネットワーク（TEL:075-254-1011）

この印刷物は、再生紙に自然エネルギー（バイオマス発電 162kWh）を使用して印刷しました。



古紙配合率70%再生紙を使用しています