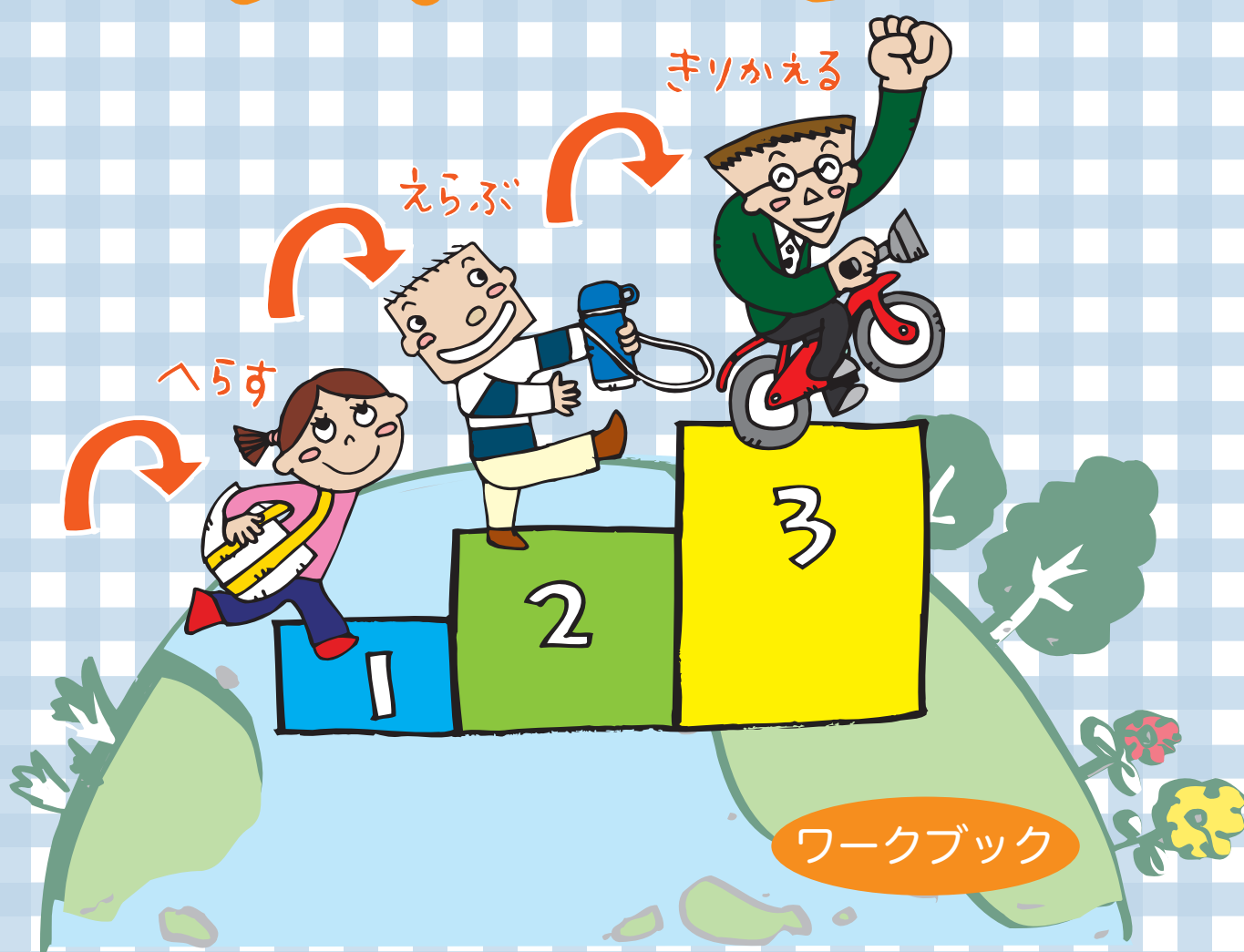


こども エコライフ チャレンジ



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

・エコライフをチェックし、実践してみよう

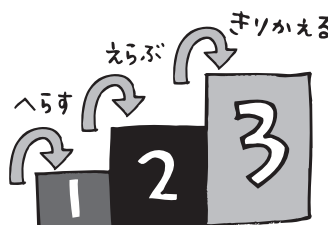
6 ページ

・自分のエコライフをふり返り、
CO₂ゼロを実現するために考えよう

7 ページ

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

・ふ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～

京都は、1200年の歴史をもつ古いまちです。多くの人たちが暮らす大都市ですが、美しい山や川、森があり、豊かな自然に恵まれたまちでもあります。

近年、私たちの生活はますます便利になり、多くのものを作り、多くのものを使い、多くのものをする社会になっています。そして、私たち人間の生活によって、地球温暖化が進み、環境に影響が出るようになりました。

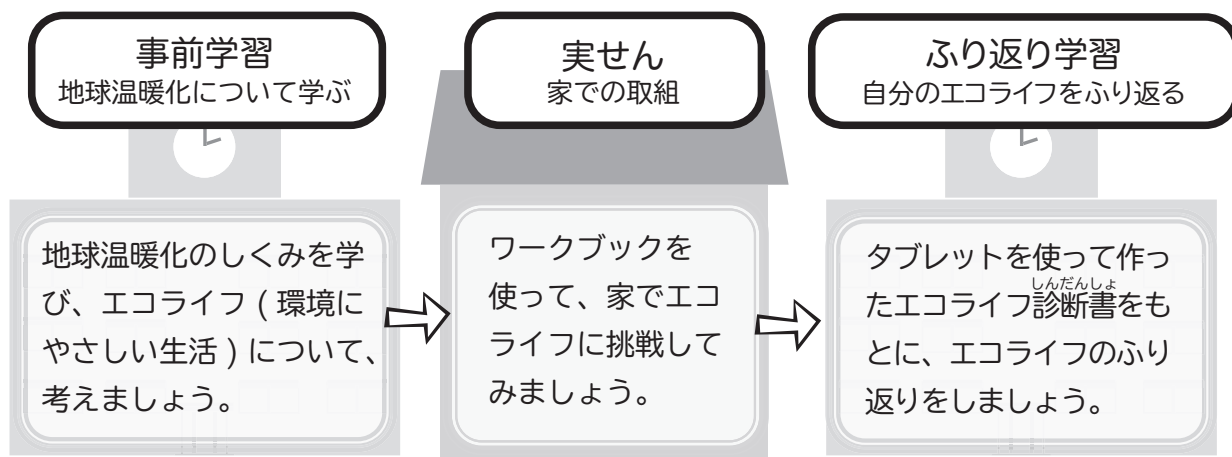
1997年には、世界の各国で温暖化を防ぐための約束を決めようという会議が京都で開かれ、「京都議定書」が生まれました。2015年には、「京都議定書」を引き継ぐ新しいルール「パリ協定」が結ばれました。さらに、2020年10月には日本でも温室効果ガスを2050年までに実質ゼロにすることを目指していく取組が始まっています。

地球は、今生きている私たちだけのものではありません。未来の人たちのためにも、今できることを考え、みんなで行動に移すことが大切です。みなさんが、こどもエコライフチャレンジの学習をとおして、未来の京都をどのようなまちにしたいのか考え、行動することは、市民の人々の願いなのです。このワークブックを使って、家の人といっしょにエコライフにチャレンジしてみましょ。

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

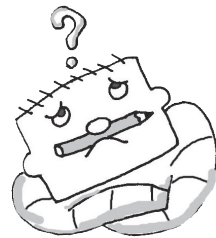
京都市では、地球温暖化防止のために、産業や運輸などにおける対策を講じるとともに、環境に配慮した生活（エコライフ）を実践することによって、家庭からの二酸化炭素の排出を削減することを重要な柱の一つとしています。この度、将来を担う子どもたちにも地球温暖化対策への理解と行動を広げたいと考え、エコライフに取り組んでいただくことを目的とした冊子（ワークブック）を作成しました。家庭におけるエコライフの推進には、子どもたちが考え、家族と一緒に実践することが大切です。保護者の皆様におかれましては、ご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

●こどもエコライフチャレンジ学習の流れ



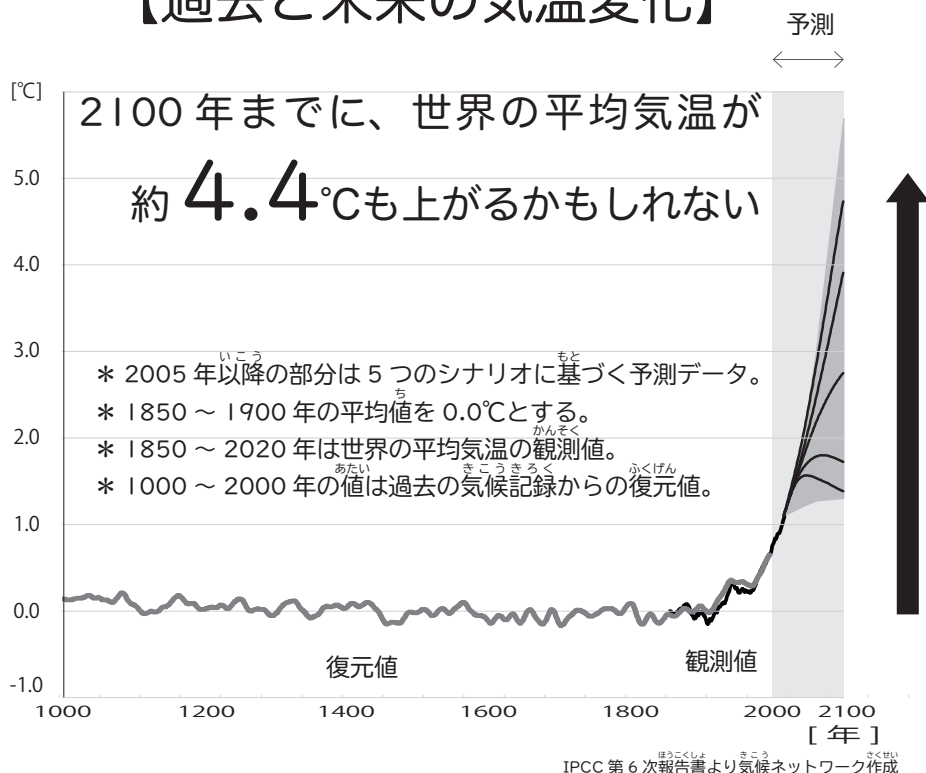
1 地球温暖化について知ろう

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°C 上がりました。2023 年は観測史上もっとも暑い年になりました。そして、未来の 2100 年ごろまでには、約 4.4°C も気温が上がるかもしれないと予測されています。

【過去と未来の気温変化】



世界では、気温の上がり方を 1.5°C までにおさえることを目標にしています。
しかしながら、早ければ 2030 年ごろには 1.5°C に達すると予測されています。

■折れ線グラフの見かた

横じく：西暦 1000 年から未来の 2100 年を表しています。

縦じく：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。

たいへんだ、地球が暑くなってきているよ。



どうして、地球が暑くなるとたいへんなの？

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。



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みよう



地球温暖化でこんなことが起きている

■京都でも^{もうしょ}猛暑日や^ふ真夏日が増える

京都市の平均気温は100年間で約^{じょうしょう}2℃上昇しています。^{さいこう}最高気温が30℃をこえる^{もう}真夏日や、35℃をこえる^{もう}猛暑日が増えていきます。

京都の平均気温は2100年ごろには1980年から1999年と比べて、1.4℃から4.3℃上がるかもしれないと^{よそく}予測されています。

■大雨や台風^{ひがい}の被害が増える

短い時間にたくさんの雨が降ったり、台風の^{いきお}勢いが強くなったりします。京都でも大雨や台風の^{えいきょう}影響による被害が増えていきます。

地球温暖化により、昔と比べて^{いじょうきしゅう}異常気象が起これやすくなりました。長^{てき}期的に気候が変わることを^{へんどう}気候変動と言います。

■世界でも影響が広がる

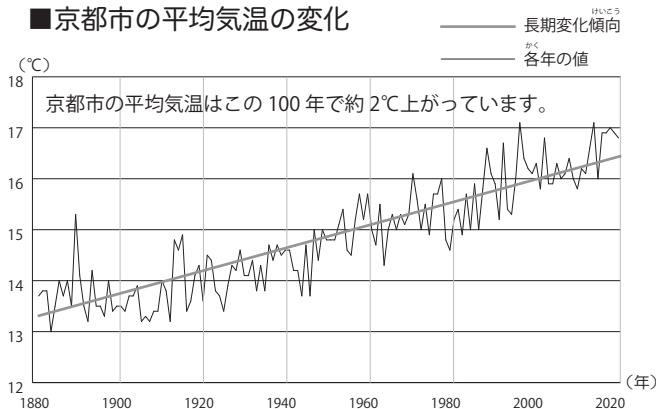
温暖化の影響で雨が降らず空気が^{かんそう}乾燥した^{ちいき}地域では山火事が起これやすくなりました。オーストラリアでは10年間つづいた^{かん}干ばつで、^{みずぶそく}水不足が起これしました。そのため命を落とすコアラが多くでました。地球温暖化の影響で、多くの^{しゅるい}種類の生き物の数がへっています。

その他にも、食べ物が少なくなる、^{けんこう}健康への被害などが起こると言われています。

平均気温の上昇が1.5℃をこえると、被害がより^{しんこく}深刻になると考えられています。

だから1.5℃までにおさえることが^{じゅうよう}重要なんだね。

■京都市の平均気温の変化



出典：気象庁データから気候ネットワーク作成

集中豪雨^{ごうう}により冠水^{かん}した道路 (2022年7月)



撮影：気候ネットワーク



もっと知りたい人は
ここから調べよう

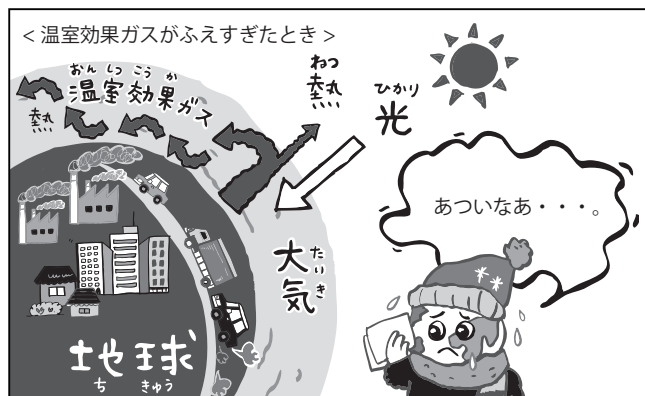


では、どのようにして地球温暖化が起こっているのでしょうか



おんだん 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 (CO₂) 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。



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んだね。

CO₂ 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 1840 kg の CO₂ を出していると言われています。

CO₂ はものを燃やしたときにでるよ。



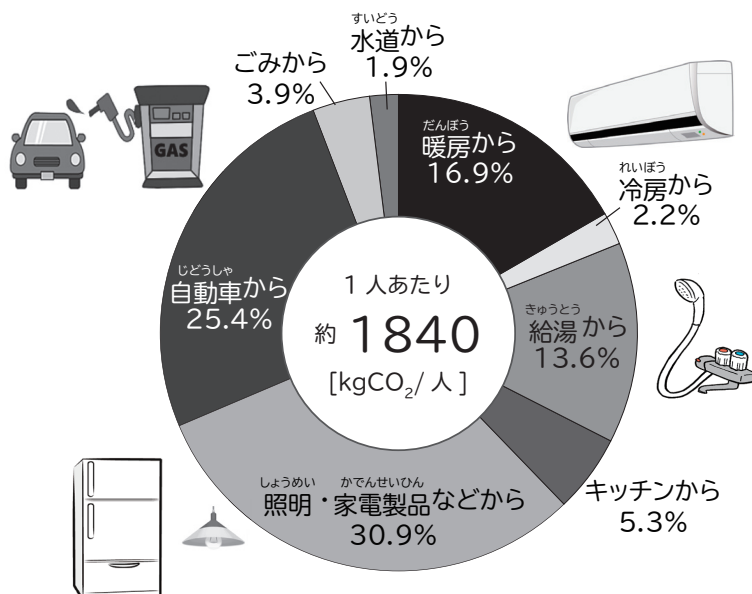
なにも燃やしていないのに、どうしてそんなにたくさんの CO₂ が出ているの？

わたくし 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 CO₂ 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 CO₂ 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 CO₂ が出ます。

つまり、私たちの便利な暮らしはたくさんの CO₂ 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 2022年度)



地球温暖化を止めるために、CO₂を出さない京都にしよう！

日本では2050年までにCO₂をゼロにすることを目指しています。京都市もCO₂を2050年ゼロ、2030年までに46%以上減らす（2013年度比）ことを目指しています。

もっとくわしく調べてみよう

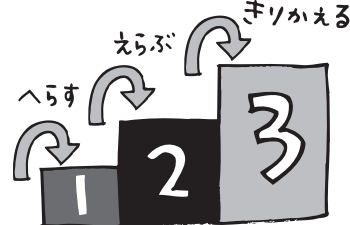


CO₂をゼロにするためには、私たちが出しているCO₂の量を、森林整備等を行って増やした森林が吸収するCO₂の量と同じか、それよりも少なくする必要があります。

2030年までには後10年も残されていません。これからCO₂を減らすために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」を実感していきましょう。

<コラム> 森林の役割

京都市の面積の4分の3をしめる森林で育った木は、建物や橋などいろいろなところで使われています。森林は、CO₂を吸収するほかに、根を張って土砂くずれを防ぐ、動物のすみかを作るなど、私たちの暮らしを守る役割を持っています。そのため、木を切って使うだけでなく、新しく植えて、しっかりした森林に育てることが大切です。



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。

ご飯は残さず
食べる。

環境に良いものを「えらぶ」

環境に良いものをえらぶとCO₂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。

近くでとれた野菜や
果物を買う。

外出するときは
水とうを持ち歩く。

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
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。

家の電気を太陽光発電
にきりかえる。



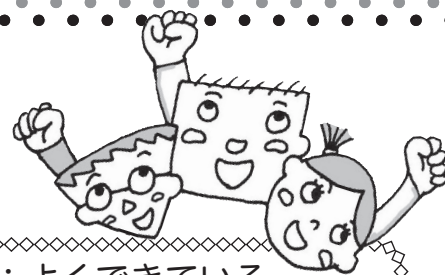
友達や家の人たちといっしょにエコライフを始めてみよう。未来のエコライフについても、どのようなことができそうか話し合ってみよう。



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、どのくらいできているか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。自分の取り組みにどのような変化^{へん}があったか見ましょう。

- ◎：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
X：できていない

エコライフ		前	中間 1週間後	後	アドバイス
1	テレビやゲームの時間をへらす。見ていない時は消す。 				テレビをつけたままねたり、本を読んだりすると電気のむだだよ。(12ページを見てみよう)
2	だれもいない部屋の照明 ^{しょうめい} は消す。 				照明は、白熱電球 ^{はくねつ} からLED電球 ^{エルイーディー} にかえると、1個あたり最大90%以上も電気が節約 ^{せつやく} できるよ。(12ページを見てみよう)
3	冷暖房 ^{れいだんぼう} を使う時は、設定 ^{せつてい} 温度に気をつける。 				部屋の温度は夏28℃、冬20℃を目安に冷暖房を設定しよう。いっしょにせん風機 ^{せん} 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。 				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になるよ。
5	買い物の時には使いすての容器 ^{ようき} に入っているものや包 ^{ほう} そうの多いものを選ばない。 				スーパーやコンビニでの買い物のさいに、レジ袋 ^{ふくろ} をもらわないようにしよう。(9ページを見てみよう)
6	食べものを選ぶ時には旬 ^{しゅん} のものや近くでとれたものを選ぶ。 				15・16・17ページを参考 ^{さんこう} に、家のごはんで使われている食材 ^{さんち} の産地や旬を調べてみよう。
7	文ぼう具は、再生紙 ^{さいせいし} 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 ^{えら} を選ぼう。(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 ^す の容器 ^{ようき} 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。 				とほ徒歩や自転車 ^{シーオート} はCO ₂ を出さないからとてもエコだね。京都市では「歩くまち・京都」を目指しているよ。(14ページのクイズに挑戦 ^{ちようせん} しよう)
10	家の人と環境問題 ^{かんきよう} や、エコライフについて話す。 				おんだんか ^{おんだんか} 温暖化 ^{かんせ} を防ぐために自分たちにどん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し、 CO₂ ゼロ^{じつげん}を実現するために考えよう

❖ ワークブック6ページ「エコライフチェック」や「エコライフ^{しんだんしょ}診断書」を見て、自分のエコライフをふり返りましょう。

エコライフチェックや診断書の六角形のグラフを見ると、自分が取り組んだエコの様子がわかります。
エコライフ診断書の六角形が大きいほど、エコがしっかりできていることを表しています。

- ・ 緑色の六角形：取組前のエコライフの様子
- ・ 青色の六角形：取組後のエコライフの様子

① できたこと、かんたんだったエコライフ（六角形の大きいところ、エコライフチェックで◎や○の項目^{こうもく}）

② できなかったこと、むずかしかったエコライフ（六角形の小さいところ、エコライフチェックで×の項目）

❖ 自分のエコライフをふり返ったら、エコライフ^{もくひょう}目標を決めましょう
CO₂ ゼロ^くの暮らしにきりかえるために、今からどのようなエコライフに取り組めますか？

- ・ これからもっとがんばりたいエコライフ
- ・ 家の人やクラスの人といっしょに取り組んでみたいエコライフなど考えてみましょう。

③ エコライフ目標（続けていくこと、がんばることなど）

④ エコライフ目標^{たっせい}を達成するための工夫^{くふう}や方法^{ほうほう}

⑤ エコライフを多くの人へ広げていくための工夫や方法



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へらせるか、工夫を考えてみましょう。

ごみになったもの	へらすための工夫や方法 ほうほう
れい 例) おかしのはこ	こしかいしゅう 古紙回収に出す



どうしてごみをへらしたほうがいいの？

わたし
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 しよぶん するときに、 CO_2 シーオーツー が出ます。だから、ごみをへらすと、地球温暖化 おんだんか
の原因 げんいん の CO_2 をへらすことができます。



どのようにすればごみをへらせるの？

ごみを正しく分別 ぶんべつ すれば燃やすごみをへ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 しげん ごみは分別すればリサイクルされます。ごみ
をへ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 えら んだり、不要 ふよう なものは買わないことも大事です。



●分別表示 ひょうじ マーク 分別するときには、分別表示 さんこう 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。



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。



ふえつづけるプラスチック ごみについて考えてみよう

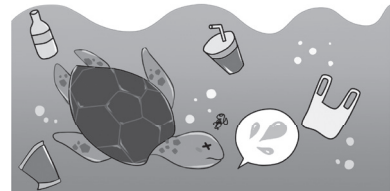
◆ 私たちの暮らしの中では、プラスチックせい品がたくさん使われています。家の中にどのようなプラスチックせい品があるか調べてみましょう。

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(使いすての)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で利用されて
います。使いすてのストローやレジぶくろ、食品の容器、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が
たくさん出ています。しかし、暮らしの中で使いすてにさ
れているプラスチックせい品はどんどんふえ続けていま
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 ヶ月に使われるペットボトルをつなぐと、どれくらい距離になるでしょうか？

A: 沖縄から北海道までの距離 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

12 つくる責任
つかう責任



14 海の豊かさを
守ろう

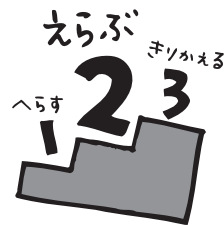


9

次は「えらぶ」と「きりかえる」のチャレンジだ！



あなたの持っている文房具は、 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ましょう。

※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



古紙を 80% まぜてつ
くられているよ。

りよう
まぜる量によって数字
がかわるんだ。

.....
■マークがついていたもの

見つけたマークをかきましょう！

■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 実践してみよう



日本では夏や冬の冷暖房を使用する時期に、たくさんのエネルギーを使います。
省エネのために、暑さや寒さをがまんする方法もありますが、がまんしすぎると体調を悪くしてしまいます。そこで、夏や冬には効率良く冷暖房を使う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>

- ・暖かい服を着る
- ・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
- ・窓に断熱シートを貼るなどして熱を逃さないようにする



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



つか 家の中で電気を使うものについて 調べてみよう



①電気をを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、回数をへらすにはどうすればよいか考えましよう。

家の中で電気をたくさん

でんかせいひん
使っている電化製品

トップ4



1位: エアコン 14.7%



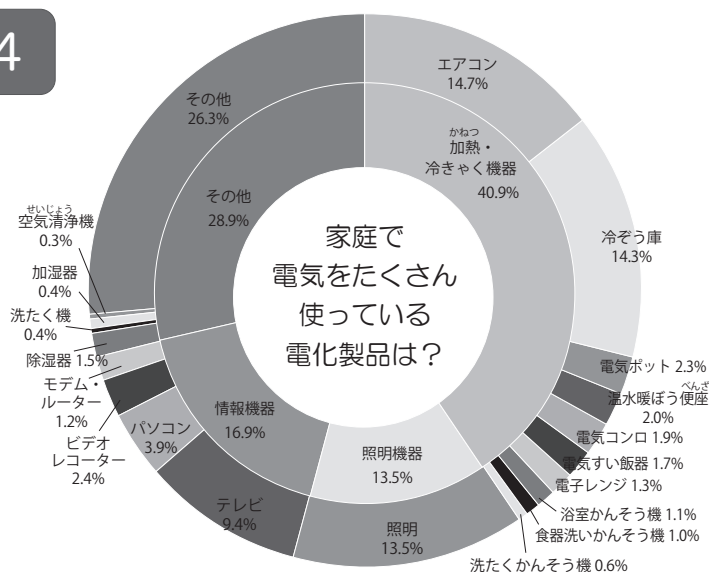
2位: 冷蔵庫 14.3%



3位: 照明器具 13.5%



4位: テレビ 9.4%



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。



12

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よう？

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: トイレレットペーパーを作る

【クイズ4】 B: 1年でいちばん昼が短い日 2024年は12月21日だよ。

チャレンジ1 電気の使用量を調べてみよう



◆ 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。

(電気使用量の調べ方)

契約している電力会社のオンラインサービスやアプリ、または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。

■ 電気の検針票 (例)

電気ご使用料のお知らせ

京都エコ 様

2024年6月分 2024年7月分 **2024年8月分**

ご請求金額 **8,175 円**

ご使用量 **333 kWh**

CO₂ 排出量 **111.22 kg**

契約メニュー
ご請求方法 クレジット支払
お支払期限 9月23日
お支払状況 クレジット会社へご確認ください

7月24日～8月23日
クレジット払い

9月23日
クレジット会社へご確認ください

前年同月 413kWh
ご使用期間 7月26日～8月25日
前年同月差 -80kWh
前年同月比 -19.3%

※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、国に報告した弊社電気の排出係数 × お客様の電気ご使用量から算出しています。

※排出係数は、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い取り制度に伴う環境基準等の調整が反映されています。



もっとくわしく調べてみよう

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

- 準備した検針票を見よう (電気？オール電化？)
- 調べた月と、あなたの家に住んでいる人の数がまじわるところをさがそう
- 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、449kWh。

電気 (kWh)	1月	2月	3月
1人	231	217	180
2人	409	385	318
3人...	476	449	370
4人	509	480	396
5人	596	562	464
6人以上	740	698	576

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	231	217	180	155	139	147	198	210	168	149	176	223
2人	409	385	318	274	246	260	350	372	297	263	312	395
3人	476	449	370	319	287	302	407	434	346	307	363	460
4人	509	480	396	342	307	324	436	464	371	329	389	493
5人	596	562	464	400	359	379	510	543	434	384	455	576
6人以上	740	698	576	496	446	471	634	674	539	477	565	716

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	432	413	362	321	286	271	308	312	277	276	331	413
2人	720	687	600	531	474	451	520	530	465	460	551	689
3人	853	814	712	631	563	535	613	624	550	545	653	816
4人	916	874	764	677	604	574	658	670	590	585	701	876
5人	1024	977	852	753	672	643	744	760	665	655	784	980
6人以上	1172	1117	967	853	762	736	870	893	772	750	897	1123

電力会社が選べるようになったよ！

電力会社によっては、再生可能エネルギー 100%で作った電気を売る会社もあります。環境にやさしい電気を選べたらいいね！

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 CO₂ 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



13

○ エコライフに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買った野菜や果物	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

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、CO₂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

エコ調理にチャレンジしてみよう



15

チャレンジ2 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

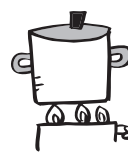
- ☒ (例) マイバッグを持ったかな？
- ☐ お店まで、自転車か徒歩で行こう！
- ☐ ごみになるもの（容器や包装）が少ないものを選ぼう！
- ☐ なるべく旬のものや、近くでとれたものを選ぼう！
(15 ページの図や、下のグラフを参考にしてね。)

調理

- ☐ 野菜を洗う時、水を流しっぱなしにしていないかな？
- ☐ ヘタを取る時は、食べられるところまで切り落とし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

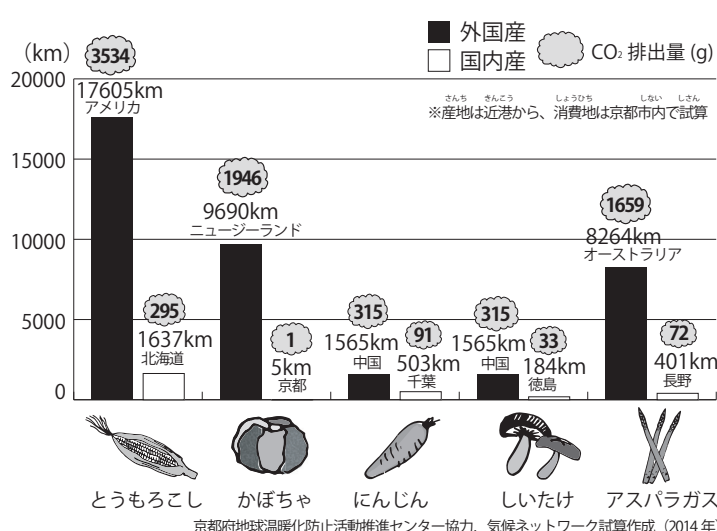
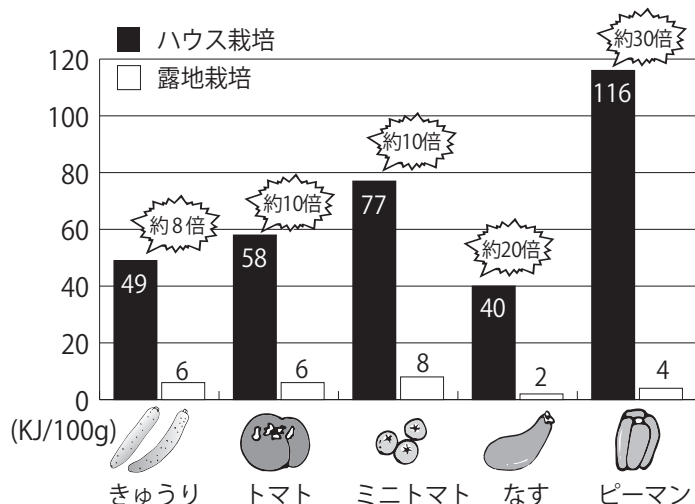
- ☐ お皿やおなべは、使わなくなった布を小さく切ったものや、新聞紙やへらなどでふき取ってから洗おう。水の水のよごれも、洗ざいの量も少なくてすむよ。



旬のもの、国内産のものを選ぶと、このようにエコだよ。

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 CO₂ 排出量



出所) ECCJ 省エネルギーセンター <http://www.eccj.or.jp/>

京都府地球温暖化防止活動推進センター協力、気候ネットワーク試算作成 (2014 年)

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7】 A: 自動車は 130g、バスは 57g、鉄道は 17g だよ。公共の乗り物のほうが CO₂ 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。



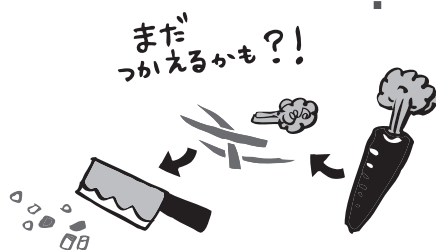
もっとくわしく調べてみよう

■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。（ボウルなどに水をためて洗おう。）
- 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、ふっとうしたら、野菜を入れる。
- 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！



チャレンジ 3

ち い き

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、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^{ずみ}てんぷら油^{かいしゅう}の回収場所、市民からの寄付^{きふ}などを集めて保育園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^{さが}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。

- ・ 京都市資源物回収マップ <https://www5.city.kyoto.jp/shigenmap/>
- ・ エコ学区サポートセンター ホームページ：<https://www.ecosien.org/> 電話：075-641-3686



使用済^{ずみ}てんぷら油^{かいしゅう}の回収場所



エコ学区での活動の様子

調べてわかったこと、気づいたことを書いてみよう。

11

住み続けられるまちづくりを

17

パートナーシップで目標を達成しよう



京都市の取組



2050 年までに CO₂ を出さないくらしに変えよう！

京都市では、「将来の世代が夢を描ける京都」、つまり、30 年後もみなさんが、異常気象などの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。

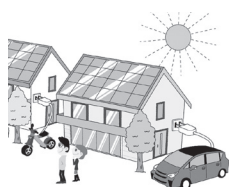
そのため、地球の平均気温の上昇を 1.5℃ 以下におさえられるように、2050 年までに CO₂ ゼロのくらしへ変えていく必要があります。

この「2050 年 CO₂ ゼロ」に向けて、CO₂ 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、CO₂ 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。

CO₂ を減らす取組

..... くらし

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

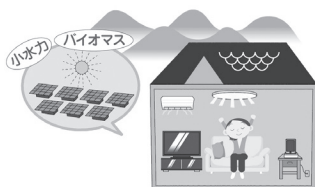


..... 仕事

各会社の CO₂ を減らす取組や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 CO₂ を出さずに作られた電気を利用するなど

..... 移動



電車やバスの利用や電気自動車・水素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、農業・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 CO₂ ゼロを目指すため、国から選定を受けた地域のこと（全国で 100 箇所程度）。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）や商店街等の CO₂ ゼロを目標に取り組み、その取組を市内各地に広げていくことで「2050 年 CO₂ ゼロ達成」を目指しています。



2050 年の「わたしの未来」を予想してみましょう



❖ 調べ学習を通して、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. 温暖化の影響や、周りの人が感じていることを調べてみましょう。
2. 脱炭素の取組を見つけて、これからの進化を考えてみましょう。
3. 調べたことをもとに、あなたが考えた未来を想像して「わたしの未来」のページを使って文章や絵で表現してみましょう。
4. 発表を通して考えたことを、みんなで共有してみましょう。

1 今と昔の気温変化によって、どのようなことが起こっているか、調べたり、家の人や先生が感じていることを聞いたりしてみましょう。



気温が高くなった
時の影響

2 脱炭素の取組を見つけて、これからの変化を考えてみましょう。



くらしの中から脱炭素に関するキーワードを探してみましょう。

右の表を参考に、脱炭素に関するキーワードを見つけた場所や、取組内容を下の表に書いてみましょう。キーワードは、新聞、会話など生活のさまざまな場面でさがしてみましょう。

〈キーワード〉

1.5℃ CO₂ 電気自動車

再生可能エネルギー 脱炭素

カーボンニュートラル

自分で脱炭素のキーワードを決めてもいいよ。

キーワード	見つけた場所	取組内容
(例)CO ₂ 、フードマイレージ	給食のこんだて表	地産地消は、おいしくて健康にも良くて CO ₂ をへらすことを、発信していた。



上のキーワード探しで見つけた取組内容が、これからどのように進化するか、考えてみましょう。自分なりの新しいアイデアを書いてみましょう。

右の QR コードからヒントを見つけてね。



A-PLAT KID'S
(HP)

わたしのアイデア

3 これから CO₂ をゼロにしていくために、未来（2050 年）に向けて自分はどのようなことができるか、どのようなことをしていきたいかを考えましょう。20 ページの調べ学習で気づいたことや、こどもエコライフチャレンジ学習を通して友だちや家の人と話し合ったことをもとに想像してみましょう。

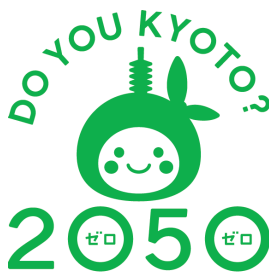
2050 年あなたは何才ですか？ CO₂ ゼロのまちで、どのような暮らしや、仕事をしていますか？どのような家に住みますか？なにを食べますか？どのような電気を使いますか？どのように移動しますか？予想した「わたしの未来」を文章や絵で表現してみましょう。

わたしの未来

2050 年

才

4 発表を通して、ほかの人の考えた「わたしの未来」から気づいたことを書いてみましょう。



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！

みやこエコロジーセンター



「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



「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）
- ・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6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）