

令和8年度

「おかやま・もったいない！小学生ファミリー  
エコチャレンジコンテスト」 報告用紙



©岡山県「ももっち・うらっち」

家族で取り組んだ「もったいないチャレンジ」の結果を報告します。

提出日：令和8年 月 日

<small>がっこうめい がくねん</small> <b>学校名／学年</b>	小学校 第 学年
もったいないチャレンジャー (ふりがな) <b>氏名</b>	
<p>&lt;チャレンジ前に行うこと&gt;</p> <p>※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、それぞれの重さを教えてください。</p> <p><b>ア. 燃えるごみ</b>                      重さ _____ キログラム (kg)</p> <p style="margin-left: 300px;">※重さがはかれないとき _____ 紙袋 _____ 枚分</p> <p><b>イ. 資源回収に出した資源物</b>                      重さ _____ キログラム (kg)</p> <p>(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、いま分けて                  いる資源物の重さを書いてください。                  ※チャレンジした後と比べて、重さ(量)が変わらなくても数字は気にしないでください。                  (チャレンジで何をしたらか、どんな工夫ができたかが一番大切です。)</p>	
<p><b>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？</b></p> <p>令和8年 月 日( )～ 月 日( )</p> <p style="text-align: center;">* または、 [                      ] 日間</p> <p>(注) 8月31日までの間で、連続して家にいる週を選んで決めてください。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みてください。(1週間以上のときは*に日数を書いてください。)</p>	
<p><b>2. 協力してもらった家族は、誰ですか？</b></p> <p>お父さん・お母さん・きょうだい(                      )・おじいちゃん・おばあちゃん・                  その他(                      )</p> <p>(注) 協力してもらった人に○印をしてください。きょうだいに手伝ってもらった場合は、(                      )の中に、お姉さん、弟など、手伝ってもらった人を書いてください。</p>	

### 3. チャレンジャーとして、1週間で挑戦したこと

注)・挑戦したことの左の□にチェック(☑印)をしてください。☑をつける数は、いくつあってもかまいません。  
・お家の人がいっしょに協力したことも、☑をつけてかまいません。  
・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。できる範囲で挑戦してください。

#### A) 食品ロス削減チャレンジ〔20項目〕

##### “買い物で”

- 買うものをメモして、店に行くようにした
- 買う前に、本当に必要かどうかを考えてから買うようにした
- すぐ食べるものは手前に並んでいるもの(賞味・消費期限(しょうみ・しょうひきげん)の近いもの)を買った
- 空腹状態でお店に行かないようにした
- まだ食べることができるのに廃棄(はいき)されてしまう食品や料理を提供するフードシェアリングサービスを利用した
- 野菜などは規格外(形の悪いもの、きずがあるもの)でも買うようにした
- 量り売りを利用した



##### “おうちで”

- 冷蔵庫や収納庫(しゅうのうこ)を、点検する日をつかった
- 食べ残しをなくすため、料理は余分な量を作らないようにした
- 野菜などは使いきり、調理くずをなるべく出さないようにした
- 余った食材は、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、すぐに捨てずに確認して食べた
- 野菜をゆでたりお肉を小分けにして使いきりやすい状態にして冷凍保存(れいとうほぞん)した

##### “外食で”

- 好き嫌いをせず食べ残しをしなかった
- お店で食べる時、食べきれだけの量をたのんだ
- お店で注文時に、食べられないものがあれば抜いてもらえるかどうか確認した
- お店で食べきれなかった料理を持ち帰れるかどうかお店の人に聞いてみた

##### “その他”

- 生ごみを、たい肥として利用した
- 家で食べきれない食材をフードバンク団体などに寄付した
- 食べ物を作った人の苦労や労力(ろうりよく)を思って感謝(かんしゃ)する気持ちを持った



## B) プラスチック・海ごみ削減チャレンジ〔18項目〕

□プラスチック製のお皿やコップなどの使い捨て商品を使わないようにした

□アウトドアやイベントには、マイ皿(さら)、マイはしを持ち歩くようにした

□外に出るとき、水筒を持ち歩き、ペットボトルなどの飲み物を買わないようにした

□マイバッグを店に持って行き、レジ袋(ふくろ)や紙袋をもらわないようにした

□プラスチック製包装紙(ほうそうし)やカバーを店でこたわった

□洗剤(せんざい)などはつめかえ商品を優先(ゆうせん)して買った

□環境(かんきょう)にやさしいエコマークのついた商品を買った

□使い捨ての商品はできるだけ買わないようにした

□ごみを減らしたり、リサイクルに取り組む店(エコショップ)を利用した

□着なくなった洋服などは、親戚(しんせき)や友人たちにゆずった

□故障(こしょう)したり、こわれた物を修理して使った

□流行(りゅうこう)にとらわれず、あきのこない商品を選ぶようにした

□ペットボトルはきれいに洗って、キャップとラベルを分けて、資源回収(しげんかいしゅう)などに出した

□外に出たとき、ごみはできるだけ持ち帰るようにした

□用水路(ようすいろ)や河川(かせん)、海岸(かいがん)での清掃活動(せいそうかつどう)に参加(さんか)した

□家族でごみを減らす方法やふだんの手伝いなどを話し合った

□文房具(ぶんぼうぐ)やものを捨てる前にまだ使えるかどうかを考えた

□マイクロプラスチックや海洋汚染(かいようおせん)について図書館(としよかん)や博物館(はくぶつかん)などに行き勉強した



#### 4. もったいないチャレンジ日記

きかんちゅう 期間中ががんばってチャレンジしたこと、じぶん かぞく 自分や家族が考えたとりぐみ 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。）

例

8月 1 日 土曜日 天気（ 晴れ ）

買い物に行くとき、エコバッグを持って行ってレジ袋ふくろをもらわなかった。  
買うものをメモしてお店に行った。

①

月 日 曜日 天気（ ）

②

月 日 曜日 天気（ ）

③

月 日 曜日 天気（ ）

④

月 日 曜日 天気（ ）

⑤

月 日 曜日 天気（ ）

⑥

月 日 曜日 天気（ ）

⑦

月 日 曜日 天気（ ）

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、それぞれの重さを教えてください。

ア. 燃えるごみ 重さ \_\_\_\_\_ キログラム (kg)

※重さをはかれないとき \_\_\_\_\_ 枚分

イ. 資源回収に出した資源物 重さ \_\_\_\_\_ 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、いま分けている資源物の重さを書いてください。

※チャレンジする前と比べて、重さ(量)が変わらなくても数字は気にしないでください。  
(チャレンジで何をしたら、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教えてください。

A) 食品ロス削減チャレンジ [20項目中] \_\_\_\_\_ 項目

B) プラスチック・海ごみ削減チャレンジ [18項目中] \_\_\_\_\_ 項目

合 計 \_\_\_\_\_ 項目

☆ 「もったいないチャレンジ」、がんばったね!  
じっさいにどのようなことを行ったかや、友だちに伝えたいと思うアイデアを募集しますので、どんなことでもよいので教えてくださいね。

☆ お家の方の感想<sup>かんそう</sup>を、ここに書いてもらってください。  
(お子さんの様子や声かけの工夫、アイデアや気づいた点など、どんなことでもかまいません。)



「もったいないチャレンジ」に協力くださったご家族のみなさん、  
どうもありがとうございました。

☆ 「もったいないチャレンジ」の活躍<sup>かつやく</sup>・奮闘<sup>ふんとう</sup>ぶりを記録<sup>きろく</sup>した写真<sup>しやしん</sup>があったら、  
この下に貼<sup>は</sup>ってください。(資料<sup>しりょう</sup>などもありましたら、別につけてください。)

(注)別の用紙でもかまいません。ただし、模造紙(788×1091mm)1枚までの大きさでお願いします。