

第44号

発行日 令和元年7月24日  
発行元 みやぎっ子ルルブル  
推進会議事務局  
(宮城県教育庁教育企画室)  
TEL(022)211-3616



# ルルブル通信

## 今年の夏はルルブルに挑戦!

### ★ルルブル・エコチャレンジ★

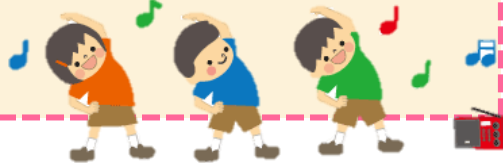
寝ル・食ベル・遊ブができればポスターにシールを貼りましょう!  
普段の生活を見直して早寝早起き外遊びにチャレンジすることが  
エコにもつながります。  
家族みんなで、できることから少しずつチャレンジしてみませんか?



### ☆小学生ルルブルポスターコンクール☆

今年度も小学生の皆さんからルルブルに関する  
ポスターを募集します。第一次選考通過作品は  
県庁などで展示予定のほか、入賞作品は2020年ルルブルポスターカレンダーに  
掲載されます!

たくさんのご応募をお待ちしています♪



## ルルブル親子スポーツフェスタを開催します!

令和元年9月7日(土)、石巻市河北総合センタービッグバンを会場に  
ルルブル親子スポーツフェスタを開催します!

バスケットボール・チアダンス・親子体操などの各教室や、ニュースポーツ体験が  
できるコーナー、ルルブルロックンロールのコーナーなど、盛りだくさんの内容です!

また、今年のゲストはプロ縄跳びのダブルダッチチームの  
『カッ跳び戦隊 縄★レンジャー』に決定しました!  
縄跳びが得意な子も苦手な子も、一緒に挑戦してみませんか?

＼皆さまのご参加をお待ちしてます!!!／



## 新会員紹介

みやぎっ子ルルブル推進会議の趣旨にご賛同いただき、  
新たに会員になられた企業を紹介します。

企業名：株式会社 アイ・クルール

令和元年7月24日現在：456団体



平成30年度

# みやぎっ子ルルブル推進優良活動団体取組紹介

平成30年度「みやぎっ子ルルブル推進優良活動団体」として表彰された14団体のうち、7団体の取組内容とその成果について紹介します！

## げんきいっぱいぬまべっ子

村田町立沼辺幼稚園

- ★年間通して縦割りでの遊びを実施、異年齢で交流できる環境づくり
- ★村田町役場やJA仙南村田店と連携し、野菜の栽培・収穫体験や調理体験などの食育活動
- ★歌遊びを通して食べ物と体の関係を学ぶ機会づくり
- ★夜寝る前の親子での読み聞かせを目的とした絵本の貸し出し
  - ✓自ら進んで戸外で遊ぶようになり、日常的に体力の向上が図られているほか、思いやりの気持ちや協力することの大切さなどよりよい人間関係の育ちが感じられています！
  - ✓食への興味が持てるようになり、苦手な食べ物に挑戦する園児の姿が見られるようになりました！
  - ✓食材や体への関心が食欲増進につながり、残食が減ってきました！

## かやの実っ子、元気だもん！

気仙沼市立かやの実保育所

- ★ルルブル・エコチャレンジシートを活用し、家庭と連携した規則正しい生活習慣定着のための啓発
- ★野菜の栽培・収穫やクッキング保育、定例集会の実施
- ★ブルーベリーの摘み取り、野菜の苗の買い付けなどの様々な活動への取組
- ★中高生や地域と連携し、ボランティア活動や職場体験学習などの実施
  - ✓ルルブル・エコチャレンジで早く寝ることの大切さを実感し、各家庭での意識付けのきっかけになりました！
  - ✓野菜の栽培・収穫を通して、苦手なものでも少しずつ食べようとする姿が見られました！
  - ✓中高生や地域との交流の中で、誰にでもきちんと挨拶ができるようになりました！

## 目指せ！ゆたかな心・健康でたくましい小泉キッズ ～ 食べて 動いて よく寝よう ～

気仙沼市立小泉幼稚園

- ★「はやね・はやおき・あさごはん」カレンダーの配布や、ルルブル・エコチャレンジシートを活用した啓発
- ★JA南三陸と連携して「栽培教室」を実施し、自分で育てて食を楽しむ工夫をしている
- ★毎週水曜日に「わくわくお散歩保育」を実施し、地域性を活かした自然とのふれあいや戸外活動の充実を図る
  - ✓園児が「はやね・はやおき・あさごはん」を口にする姿が見られ、各家庭の意識改革につながっています！
  - ✓自分たちで野菜を育てたり、野菜や畑について学ぶ機会を持つことで、食への興味・関心が深まってきました！
  - ✓「わくわくお散歩保育」の定着により、車で登降園していた園児が、天候に応じて親子で歩いて登園する姿が見られるようになりました！

## 健やかで たくましい 七小っ子の育成 ～食育体育

七ヶ宿町立七ヶ宿小学校

- ★全校児童が食堂に集まり、縦割り班ごとに給食をとる「全校給食」の実施
- ★食事が終わる5分前から会話をやめて食べることに集中する「もぐもぐタイム」を設定し、残食を減らす工夫を実施
- ★栄養教諭による食事のマナーや七ヶ宿町の食材をテーマにした指導の実施
- ★4月から10月まで実施している業間マラソンは、悪天候でもアスファルトコースや体育館を活用して取り組む
  - ✓「もぐもぐタイム」への取組により、3年連続で残食量の減少を達成し、児童へのアンケートでも「苦手なものでも努力して食べるようにしている」と回答した児童数が100%になりました！
  - ✓食事のマナーについては、上学年が下学年の良い手本となり、声をかけて下学年を導く姿が見られるようになりました！
  - ✓業間マラソンを実施することで、平成29年度の体力・運動能力テストで、20mシャトルランは全学年において全国平均を大きく上回ることができました！

にっこり笑顔でしっかり学ぶ粘り強い西根っこ みんなでルルブル、心も体も健やかに

- ★家庭と連携し、規則正しい生活習慣を定着させるため「いきいき生活ウィーク」を実践
- ★東京都目黒区立月光原小学校と交流しながら稲作体験の実施
- ★栄養士・養護教諭による指導
- ★縦割り遊び・縦割りリレー・花の栽培活動などの縦割り活動の実施
  - ✓朝食をしっかりとする児童や就寝時刻を意識する児童が増え、欠食率が低くなりました！
  - ✓お米を収穫するまでの苦勞を知り、残さず食べることへの意識が高まり、よく噛んで味わったり好き嫌いせず食べようとする姿勢が見られるようになりました！
  - ✓休み時間でも異年齢同士で遊んだり、上級生が下級生をリードするなど、仲良く過ごす姿が多く見られ、運動会などで素晴らしいチームワークを披露しています！



ゆたかなめぐみ (や) まとうみ (ま) すます (に) こにこ 山二の子

- ★長期休業明けに「早ね・早起き・朝ごはん週間」を設け、チェックカードを使って規則正しい生活習慣の意識化
- ★校地外に借用した畑で、学年ごとに好みの野菜を栽培・収穫
- ★地域住民との餅つき体験や芋煮を通じた交流や、はらこめし作りやイチゴ栽培を地元のプロから学ぶ体験の実施
- ★縦割り遊びやあいさつ運動のほか、「つばめの杜公園管理会」と連携し、つばめの杜公園の清掃活動の実施
  - ✓児童や保護者から「時間を意識しながら生活できた」との声が寄せられ、チェックカードの回収率も100%でした！
  - ✓様々な作物を自分たちで育て、調理して食べることで、食の大切さを学びました！
  - ✓地元の特産を味わうことで、自分たちの暮らす町の良さを理解するとともに、「食」に関する人々の思いについても学ぶことができました！
  - ✓6年生が進んで下級生の面倒を見る姿や、元気に挨拶をする児童が増え、また清掃活動によって普段から遊び場として使う公園を大切に使うようになりました！



めあてに向かって粘り強く取り組む「麓白っ子」

- ★「生活チェックカード」を定期的に活用し、集計結果等を各家庭に周知して生活習慣の改善を図る
- ★その日の給食の食材の地場産品と生産者を児童が放送で紹介
- ★自分たちで栽培・収穫した米や野菜を使った料理を地域の方と一緒に食べる「みのり祭り」を開催
- ★「麓白よさこい」の練習や朝の活動時間に行う「全校遊び」などで全学年での交流の場を設けるとともに「業間運動」として、通年で持久走と長縄飛びに取り組む
  - ✓感謝の気持ちを持って給食を食べることができ、「みのり祭り」は収穫の喜びを味わうことができました！
  - ✓「麓白よさこい」では上級生が下級生に丁寧に踊りを教える姿が見られました！
  - ✓「業間運動」で運動の日常化を図ることで、自由遊びの時間にも積極的に外に出て遊ぶ児童が増え、体力運動能力テストでは県平均を大きく上回る項目が多数見られます！
  - ✓縦割り班での「全校遊び」を通して上学年には主体的な態度が育ち、下学年には相手を思いやる気持ちや社会性が育っています！

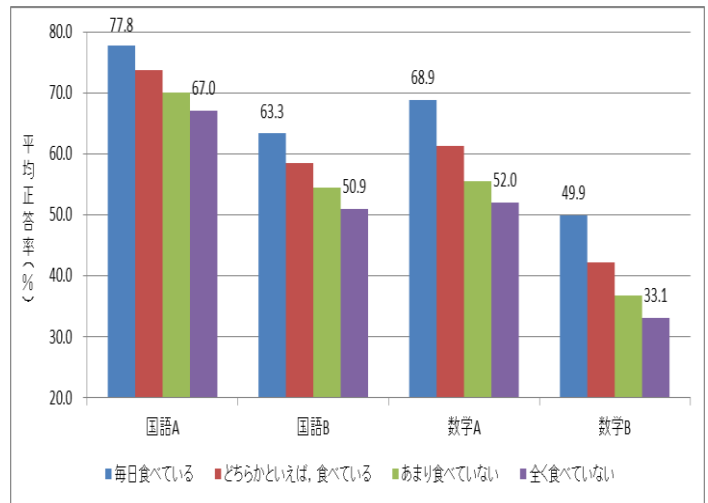


## 朝食を食べると どうなるの?

朝食をとることで脳と体にエネルギーを補給するので、いきいきとした一日をスタートさせることができます。

朝食を毎日食べている人ほど、学力調査の平均正答率が高い傾向にあることがわかりました。

また、朝食の内容で脳の働きにも違いが出てきます。



朝食摂取と学力調査の平均正答率との関係  
資料: 文部科学省「全国学力・学習状況調査(中3)」(平成30年度)

同じ主食でも、全粒粉のパンやご飯のほうが脳に良いといわれています。

全粒粉のパンやご飯のほうが、普通の白いパンよりもブドウ糖の吸収がゆっくりだからだと考えられています。

無理のない範囲で主食を変えてみたり、おかずの作り置きなどで、朝食におかずを増やしてみてください。



ご飯やパンなどの炭水化物は、体内でブドウ糖になります。

ブドウ糖は血液の中に入り、体内の細胞に配られてエネルギー源になりますが、特に脳の神経細胞はブドウ糖がないと働きません。

## しっかり食べル POINT!!

- ☑ 朝食を食べることで、脳の働きが活発になる
- ☑ 主食を選ぶときは、全粒粉のパンやご飯を!
- ☑ 無理のない範囲でおかずを増やす

- みやぎっ子ルルブル推進会議では、会議の趣旨にご賛同いただける登録会員を募集しています。

詳しくは、下記HP掲載の会議規約をご確認の上、登録書様式によりお申込みください。

- ルルブルに関する取組事例や情報等がありましたら、下記までご連絡ください。



担当: みやぎっ子ルルブル推進会議事務局 (宮城県教育庁教育企画室)  
TEL: 022-211-3616 Email: [kyoikupp@pref.miyagi.lg.jp](mailto:kyoikupp@pref.miyagi.lg.jp)  
URL: <http://www.pref.miyagi.jp/site/ruruburu/>

