

第2号

ルルブル

通信

発行日 平成22年10月26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)

(022)211-3616



「みやぎっ子ルルブル推進会議総会」開催決定!!

次代を担う子どもたちの基本的な生活習慣の確立のために必要な情報共有や意見交換等を行うことを目的として、下記のとおり「みやぎっ子ルルブル推進会議総会」を開催します。優良団体表彰をはじめ、当会議顧問の川島隆太東北大学教授監修・執筆による「ルルブルパンフレット」の紹介、同じくパンフレット執筆者 粟木一博仙台大学教授による講演会などを予定しています。詳細については、各所属・団体等に通知しますのでそちらをご覧ください。ぜひご参加ください。

- ◆ 日時 平成22年11月22日(月) 13:30から16:30まで (受付13:00から)
- ◆ 場所 宮城県行政庁舎2階講堂
- ◆ 内容 みやぎっ子ルルブル推進優良団体表彰(会長 村井嘉浩宮城県知事より表彰状授与)
ルルブルパンフレット紹介 顧問 東北大学加齢医学研究所教授 川島 隆太氏
講演 演題「体を動かさずってこんなにおもしろい!(仮題)」
仙台大学体育学部教授 粟木 一博氏
優良取組紹介
- ◆ 事前にお申し込みが必要です。また、駐車場がございませんので公共交通機関をご利用願います。



「ルルブルパネル展」開催!!

昨年度「みやぎっ子ルルブル推進優良活動団体」として選ばれた団体のうち、下記の8小・中学校の活動内容をパネルにして展示します。それぞれの学校の明るくイキイキとした取組の様子をご覧ください。

期間 平成22年10月31日(日)

場所 第59回宮城県PTA研究大会大崎大会会場
加美町陶芸の里スポーツ公園総合体育館

期間 平成22年11月8日(月)~12日(金)

場所 宮城県行政庁舎1階東側ロビー

期間 平成22年11月15日(月)~26日(金)

場所 宮城県行政庁舎2階西側ロビー

- 白石市立小原小・中学校
- 塩竈市立月見ヶ丘小学校
- 大崎市立古川第五小学校
- 栗原市立有賀小学校
- 石巻市立石巻小学校
- 登米市立石越小学校
- 気仙沼市立小原木中学校
- 仙台市立西山小学校

「ルルブルパンフレット」完成!!

テーマ 「明日のキミはキミがつくる!!」



最新の研究によるルルブルパンフレットが完成しました。今回は、生活習慣リズム向上のための取組について、子どもに自分自身で考えてもらう内容としています。県内小学校4~6年生の児童に順次配布しますので、どうぞ御活用ください。

- 監修・執筆 東北大学 川島 隆太教授
- 執筆 東北大学 駒井三千夫教授
- 執筆 仙台大学 粟木 一博教授

川島教授から一言！

子どもの健やかな成長に必要なポイントの一つである「きちんと食べる」について、顧問の川島隆太東北大学教授のアドバイスをご紹介します。



「脳を働かせるなら、主食・主菜・副菜のある食事を！」

- 朝食をとらないと、脳が働かず、集中力もなくなり、午前中の仕事や勉強が無駄になってしまいます。これは、脳に必要なエネルギー源が不足するからです。
- しかし、たとえ朝食をとったとしても、主食（おにぎりやパン）だけのものなら、脳に対する効果はありません。このことは、実験のデータからも明らかになっています。
- ①朝食を食べなかった、②おにぎりだけを食べた、③主食・主菜・副菜のある朝食を食べた、の3つのグループに作業をさせたところ、作業効率が悪かったのは③だけで、①、②の結果はほぼ同じでした。
- おにぎりやパン（炭水化物）を分解して、脳が使えるエネルギー源にするためには、各種のアミノ酸やビタミン類が必要だからです。
- 朝食には、**主食**（ご飯など）、**主菜**（肉・魚・卵などを使ったもの）、**副菜**（野菜類、海草類を使ったもの）のそろった、バランスの良い食事をとりましょう！



取り組んでいます、ルルブル！



認定マーク
「くるみん」

「次世代育成支援対策推進法」という法律をご存知ですか？将来の社会を支える子どもたちが健やかにはぐくまれるよう、行政や事業主が果たす責任などを定めた法律です。

この法律では、従業員が300人を超える事業主は、子育て支援のための計画を定め、国に届け出ることとされています。さらに、「男性の育児休暇取得者がいる」などの要件に適合しているときは、「次世代認定マーク(くるみん)」の認定を受けられます。

今回は、昨年8月に、県内の流通業として初の認定を受けた「みやぎ生活協同組合」様の取組を御紹介します。

みやぎ生活協同組合では、第1次行動計画（平成17年4月～20年5月）、第2次行動計画（平成20年5月～23年3月）を策定し、基本方針として「仕事と家庭の両立をサポートし、社員が生き生き働ける環境・雰囲気づくりに取り組む」を掲げ行動しています。

COOP
MIYAGI

今後とも、ワーク・ライフ・バランスのさらなる向上をめざして両立支援に積極的に取り組み、より働きやすい職場づくりを行っていきます。

■ 第2次行動計画（計画期間：平成20年5月21日～23年3月20日）

- ◆目標1 計画期間内に、妊娠中および出産後の女性職員に関する制度及び育児休業等に関する諸制度を全職員に周知するための広報活動を継続して実施する。
- ◆目標2 計画期間内に女性職員のみならず男性職員の育児休業取得者を年1人以上増加させる。
- ◆目標3 家庭と仕事の両立、ワーク・ライフ・バランスを推進するために、働き方の見直しに資する多様な労働条件の整備のために検討を行う。
(みやぎ生活協同組合様HP <http://www2.miyagi.coop/>)

- 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おります。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し込みください。
- 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）

☎：(022)211-3616 ✉：kyoikupp@pref.miyagi.jp

URL： <http://www.pref.miyagi.jp/kyou-kikaku/kihonteki/suisinkaigi.htm>